

## Hořčík

### Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu hořčíku pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 159 mg/den, u dětí 7-10 let 174 mg/den, u chlapců 11-14 let 212 mg/den, u dívek 11-14 let 195 mg/den, u mužů 15-17 let 264 mg/den, u žen 15-17 let 178 mg/den, u mužů 18-59 let 260 mg/den, u žen 18-59 let 178 mg/den, u mužů starších šedesáti let 222 mg/den a u žen starších šedesáti let 166 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

Tabulka 1: Obvyklý příjem hořčíku podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními.

HOŘČÍK mg/d	4-6 let	7-10 let	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	108	125	144	116	180	100	164	110	126	107
P25	138	152	192	162	229	145	224	149	178	139
P50	159	174	212	195	264	178	260	178	222	166
P75	178	203	227	232	315	210	302	211	262	199
P95	215	260	333	265	388	256	376	264	336	250
<b>EAR (mg/d) USA 2006</b>	110 <sup>1</sup>	110 <sup>1</sup> 200 <sup>2</sup>	200 <sup>2</sup>	200 <sup>2</sup>	340 <sup>3</sup>	300 <sup>3</sup>	330 <sup>4</sup> 350 <sup>5</sup>	255 <sup>4</sup> 265 <sup>5</sup>	350 <sup>5</sup>	265 <sup>5</sup>
% < EAR	6	1 73	35	55	89	100	86 90	93 95	96	97
<b>AI (mg/d) EU 2015</b>	230	230	300	250	300	250	350	300	350	300
Prevalence nedost. přívodu	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns

ns – nelze specifikovat

<sup>1</sup> EAR 4-8 let

<sup>2</sup> EAR 9-13 let

<sup>3</sup> EAR 14-18 let

<sup>4</sup> EAR 19-30 let

<sup>5</sup> EAR ≥31 let

### Doporučení pro příjem hořčíku:

Pro hodnocení byla využita referenční hodnota EAR (Estimated Average Requirements, USDA, 2006), která svým formátem pro daný účel vyhovuje a nově publikované doporučení EFSA (2015), které je stanoveno jako AI (Adequate Intake) pro všechny věkové kategorie. Pomocí AI lze adekvátnost příjmu hodnotit jen omezeně. Pokud je střední hodnota příjmu v populační skupině vyšší než AI, pak lze uvažovat o tom, že příjem je adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

### Jiná doporučení pro příjem hořčíku:

Pro děti ve věku 4-6 let DACH (2011) uvádí doporučený příjem (DP) 120 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let DACH doporučuje rozmezí DP 170–250 mg/den.

Pro chlapce ve věku 11-14 let DACH uvádí DP v rozmezí 230–310 mg/den.

Pro dívky ve věku 11-14 let DACH udává DP v rozmezí 250–310 mg/den.

Pro muže ve věku 15-17 let DACH uvádí DP ve výši 400 mg/den.

Pro ženy ve věku 15-17 let DACH uvádí DP ve výši 350 mg/den.

Pro muže a ženy starší 18 let DACH uvádí DP v rozmezí 300–400 mg/den.

Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti příjmu hořčíku u populačních skupin.

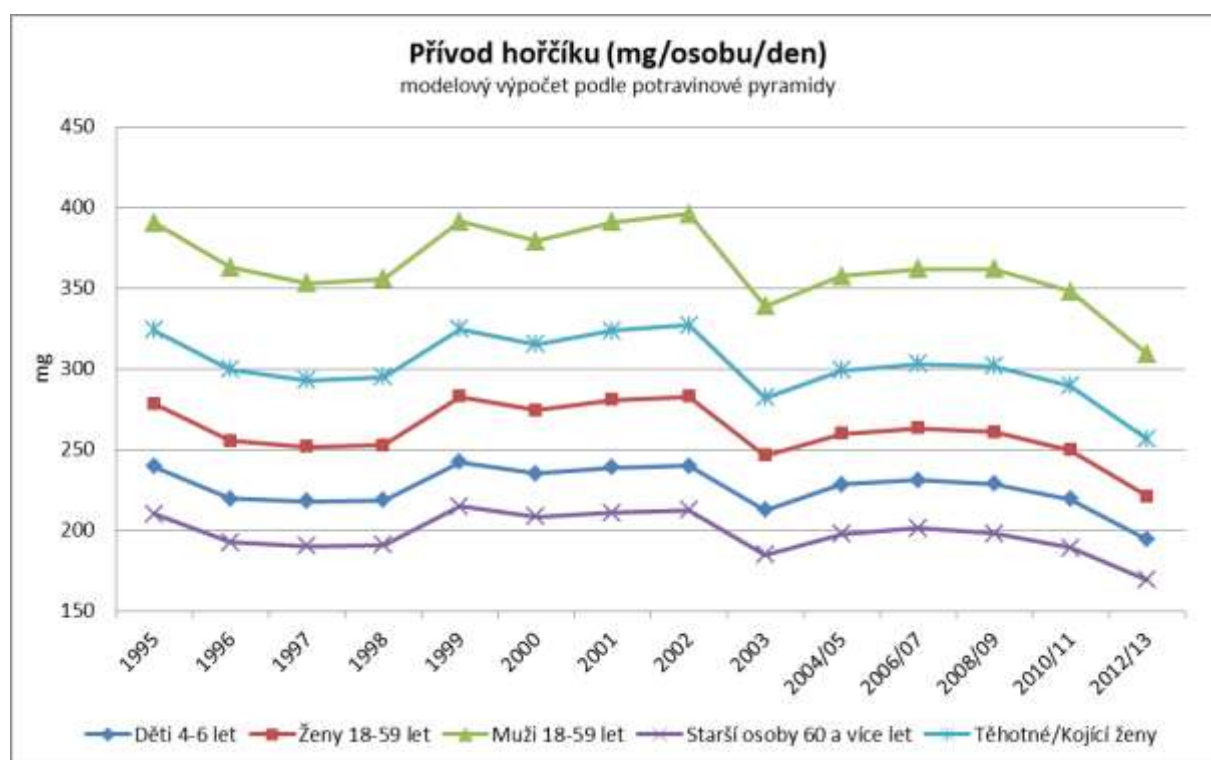
### Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s doporučením EAR byl nedostatečný přívod zjištěn napříč celou populací, s výjimkou věkové skupiny dětí 4-6 let. Nejzávažnější situace byla pozorována ve skupině dospívajících dívek ve věku 15-17 let a starších žen (věk 60+), kde prakticky žádná osoba nedosáhla doporučených hodnot přívodu hořčíku.

Při porovnání hodnot s evropským doporučením AI nelze adekvátnost přívodu posoudit, protože zjištěná střední hodnota přívodu byla ve všech věkových skupinách nižší než uvedené doporučení.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, byl by přívod hořčíku většinou na úrovni přibližně 75. percentilu ze skutečně zjištěného přívodu (a to i bez započtení nápojů). Z grafu také vyplývá, že přívod hořčíku při stravování podle výživové pyramidy v průběhu let mírně kolísá a má spíše klesající tendenci.

Graf 1: Modelový přívod hořčíku (mg/osobu/den) u vybraných populačních skupin (výpočet na základě doporučených dávek potravin)

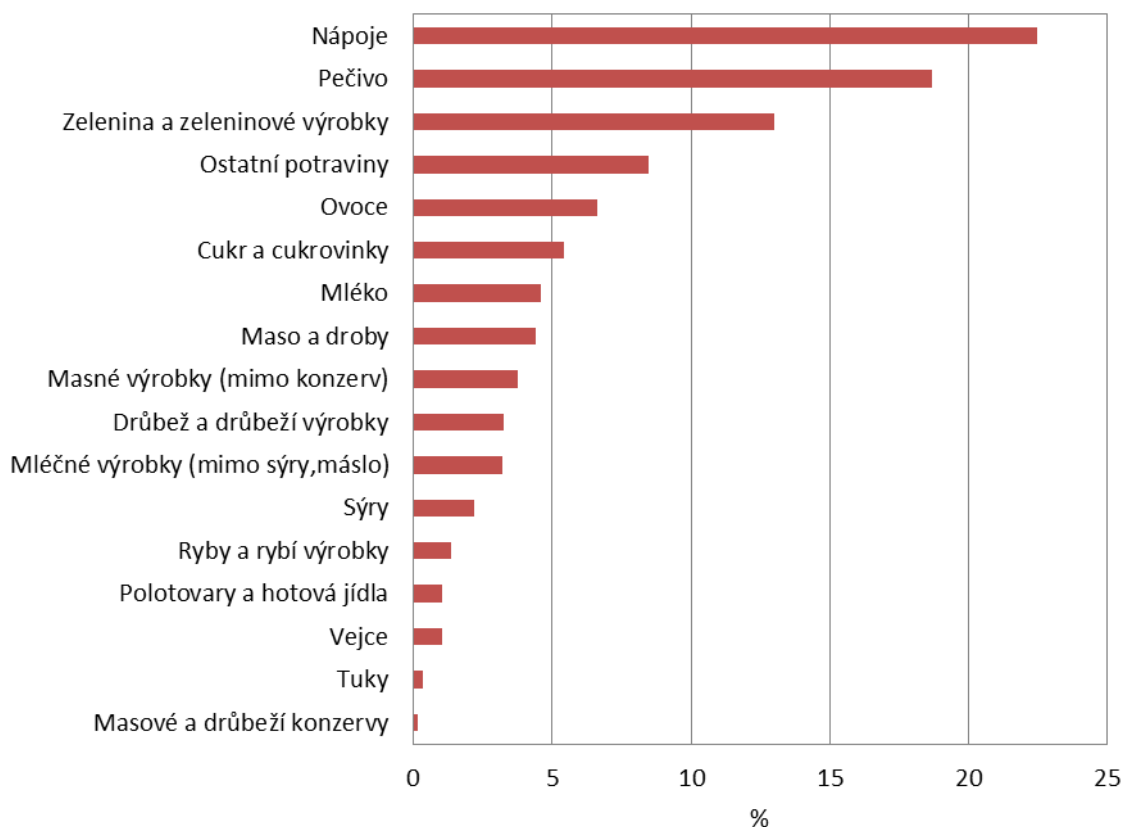


### Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům hořčíku ve stravě patřily nápoje, pečivo a zelenina. Tyto skupiny potravin se na celkovém přívodu hořčíku podílely přibližně z 50 %. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah hořčíku byl zaznamenán u koření, kakaa, sóji a vlašských ořechů. Potravin s nejvyšším obsahem hořčíku tak, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu hořčíku



Graf 3: Potraviny s nejvyšším obsahem hořčíku (na kg potravin „jak nakupováno“)

