

Měď

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu mědi pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 0,8 mg/den, u dětí 7-10 let 0,9 mg/den, u chlapců 11-14 let 1,0 mg/den, u dívek 11-14 let 0,9 mg/den, u mužů 15-17 let 1,2 mg/den, u žen 15-17 let 0,8 mg/den, u mužů 18-59 let 1,1 mg/den, u žen 18-59 let 0,7 mg/den, u mužů starších šedesáti let 0,9 mg/den a u žen starších šedesáti let 0,7 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

MĚĎ 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	0,5	0,6	0,6	0,6	0,9	0,5	0,7	0,5	0,6	0,5
P25	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	0,7	0,9	0,6	0,8	0,6
P50	0,8	0,9	1	0,9	1,2	0,8	1,1	0,7	0,9	0,7
P75	0,9	1	1,2	1,1	1,5	1	1,2	0,9	1,1	0,9
P95	1,1	1,2	1,8	1,3	1,7	1,1	1,5	1,1	1,3	1,1
EAR (mg/d) USA 2006	0,34 ¹	0,34 ¹ 0,54 ²	0,54 ²	0,54 ²	0,685 ³	0,685 ³	0,7 ⁴	0,7 ⁴	0,7 ⁴	0,7 ⁴
% < EAR	0	0 2	2	0	0	30	5	44	12	46
AR (mg/d) EU 1993	-	-	-	-	-	-	0,8	0,8	0,8	0,8
% < AR	-	-	-	-	-	-	12	66	25	66
LTI (mg/d) EU 1993	-	-	-	-	-	-	0,6	0,6	0,6	0,6
% < LTI	-	-	-	-	-	-	2	23	4	25

¹ EAR 4-8 let

² EAR 9-13 let

³ EAR 14-18 let

⁴ EAR ≥19 let

Doporučení pro příjem mědi:

K hodnocení adekvátního příjmu mědi u populačních skupin lze využít referenční hodnotu EAR (Estimated Average Requirements, USDA, 2006), která je stanovena pro různé věkové kategorie včetně dětí.

Dále lze využít i starší evropská doporučení z roku 1993 ve formátu AR (Average Requirement) a LTI (Lowest Threshold Intake), která jsou ale stanovena pouze pro dospělé osoby.

Jiná doporučení pro příjem mědi:

Pro děti ve věku 4-6 let uvádí EU (1993) doporučení PRI (Population Reference Intake) ve výši 0,6 mg/den, DACH (2011) uvádí odhadované hodnoty pro přiměřený příjem (OHPP) 0,5–1,0 mg/den.

Pro děti ve věku 7-10 let EU udává PRI ve výši 0,7 mg/den, DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí OHPP 1,0–1,5 mg/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let EU uvádí PRI ve výši 0,8 mg/den, DACH uvádí OHPP v rozmezí 1,0–1,5 mg/den.

Pro muže a ženy ve věku 15-17 let EU uvádí PRI ve výši 1,0 mg/den, DACH uvádí OHPP v rozmezí 1,0–1,5 mg/den.

Pro muže a ženy starší 18 let EU uvádí PRI ve výši 1,1 mg/den, DACH uvádí OHPP v rozmezí 1,0–1,5 mg/den.

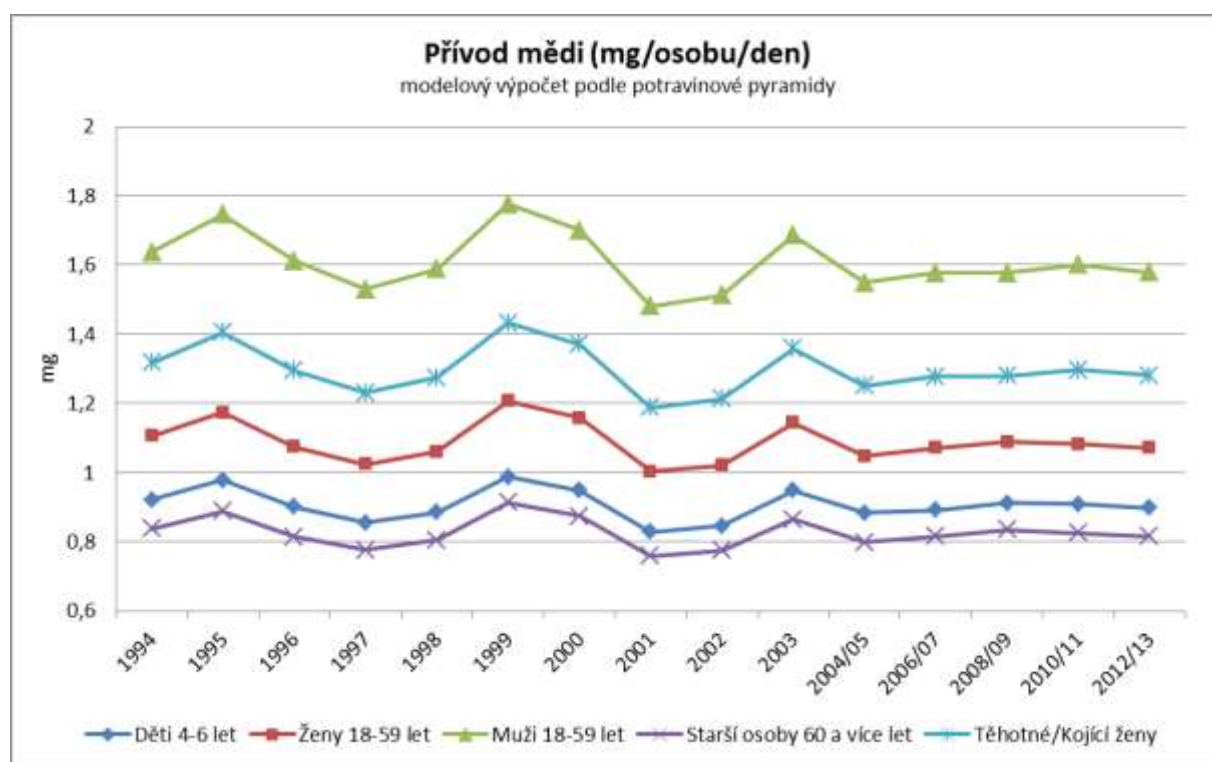
Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti přívodu mědi u populačních skupin.

Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s doporučením EAR (USA) je možné přívod mědi hodnotit u dětí a mužů jako adekvátní. Nedostatečný přívod byl zaznamenán u žen starších 15 let a týkal se od 30 % do 46 % osob v závislosti na populační skupině. Pokud bylo k posouzení použito evropské doporučení AR, prevalence nedostatečného přívodu u mužů dosahovala až 25 % a u žen 66 %. S přibývajícím věkem podíl osob s nedostatečným přívodem narůstal a byl výrazně vyšší u žen než u mužů.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, byl by přívod mědi u velké části osob vyšší (modelový přívod je většinou na úrovni alespoň 75. percentilu ze skutečně zjištěného přívodu).

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

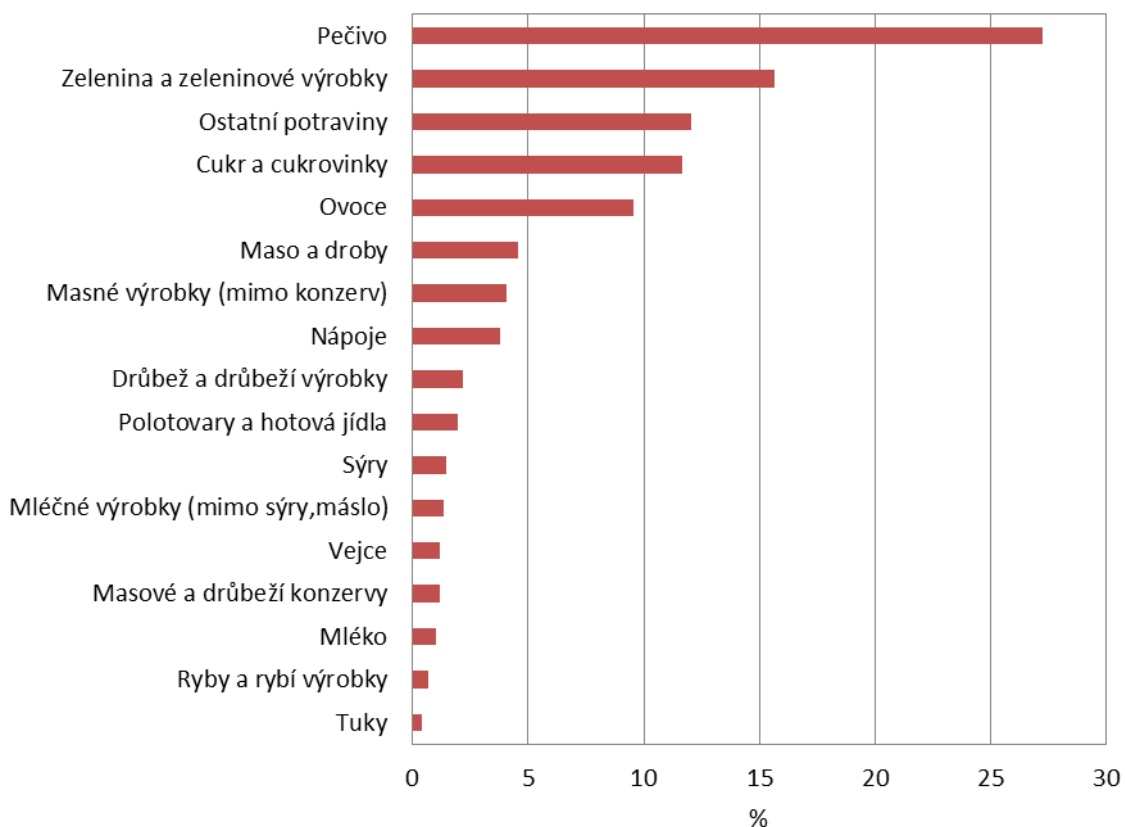


Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům mědi ve stravě patřilo pečivo, zelenina a zeleninové výrobky, ostatní potraviny (obiloviny), cukrovinky a ovoce. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah mědi byl zaznamenán u kakaa, sóji a sójových výrobků, koření a ořechů. Potraviny s nejvyšším obsahem mědi, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu mědi



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

