

Vitamin C

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu vitamínu C pro jednotlivé věkové kategorie u dětí a kojících matek z pilotní studie PANCAKE je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u kojenců na úrovni 27 mg/den (mimo kojení), u batolat 55 mg/den (mimo kojení), u dětí 50 mg/den a u skupiny kojících matek 55 mg/den. Výsledné hodnoty nezahnují přívod z doplňků stravy.

Zjištěný obvyklý přívod vitamínu C (mg/os/d)

Kategorie	t. hm. (kg)	n	avg	sd	p5	p10	p25	p50	p75	p90	p95
Kojenci¹ (3 - 11 m)	8,5	64	43	38	0,4	0,7	6,5	27	77	99	106
Batolata² (12 - 35 m)	13,1	64	60	33	18	21	37	55	79	109	125
Děti (3 - 10 r)	23,9	62	57	24	25	27	41	50	67	94	101
Kojící matky³	67,1	41	59	29	23	28	35	55	74	100	118

Pozn.:

1 Ve skupině Kojenci bylo 64 % plně nebo částečně kojených dětí. Přívod nutričních složek mateřským mlékem nebyl sledován.

2 Ve skupině Batolata bylo 14 % částečně kojených dětí. Přívod nutričních složek mateřským mlékem nebyl sledován.

3 Kojící matky byly zahrnuty pouze v rámci skupiny Kojenci.

Doporučení pro přívod vitamínu C:

Pro děti ve věku 1 – 3 roky uvádí EU (1993) doporučení PRI ve výši 25 mg/den, DACH (2008) uvádí DDP 60 mg/den, ČR (1989) uvádí VDD v hodnotě 50 mg/den. Pro děti ve věku 3 – 10 let EU udává PRI ve výši 25 – 30 mg/den, DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí DDP 60 – 90 mg/den, VDD v ČR udávají 50 – 60 mg/den. Pro kojící matky udává EU doporučení PRI 70 mg/den, DACH uvádí DDP 150 mg/den a VDD v ČR udávají 130 mg/den. Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti přívodu vitamínu C u populačních skupin. Proto byla využita referenční hodnota EAR (USA, 2006), která je k tomuto účelu určena a je stanovena i pro věkové kategorie dětí. EAR pro 1 – 3leté děti byl stanoven na úrovni 13 mg/den, pro děti ve věku 4 – 8 let ve výši 22 mg/den a EAR pro kojící ženy nad 18 let věku ve výši 100 mg/den.

Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s doporučením EAR (USA) se lze domnívat, že až 90 % kojících matek v souboru nemělo dostatečný přívod vitamínu C. U skupiny batolat a dětí se přívod jeví jako adekvátní, prevalence nedostatečného přívodu se při srovnání s tímto doporučením pohybuje pod hranicí 5 %.

Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

U kojenců byla hlavním zdrojem vitamínu C podle očekávání kojenecká mléčná výživa, podobně jako u batolat, u kterých byly dalšími významnými zdroji ovoce, plodová zelenina a brambory. U dětí se mezi nejvýznamnější zdroje vitamínu C řadily brambory, jahody, paprika, kiwi a pomerančový džus. U kojících matek byly z hlediska spotřeby největším zdrojem vitamínu C paprika, pomerančový džus, brambory, rajčata a brokolice. Při hodnocení nejvýznamnějších zdrojů vitamínu C je však nutné zohlednit období, během kterého se uskutečnil sběr dat (leden – červenec 2011).

Nejistoty spojené s interpretací výsledků:

Při interpretaci dat je třeba brát v úvahu, že u kategorie kojenců není zahrnut přívod vitamínu C z mateřského mléka, které tvoří podstatnou složku stravy u této věkové skupiny. Hodnoty vyjadřují pouze tu část, která byla čerpána běžnou stravou nikoli kojením. V kategorii batolat bylo 14 % dětí částečně kojených, což je možné v celkovém hodnocení zanedbat, vzhledem k tomu, že kojení pouze doplňovalo běžnou stravu. U kategorie dětí je interpretace přívodu nutričních složek obtížná, vzhledem k širokému věkovému rozpětí skupiny (3 – 10 let) v projektu PANCAKE. Doporučení jsou většinou definována pro užší věkové rozpětí. Je třeba také brát v úvahu, že se jedná o výsledky zjištěné v pilotní studii a počet respondentů je nižší, než by odpovídalo vzorku reprezentativnímu pro populaci ČR.

