

Selen

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu selenu pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 36 ug/den, u dětí 7-10 let 39 ug/den, u chlapců 11-14 let 49 ug/den, u dívek 11-14 let 44 ug/den, u mužů 15-17 let 62 ug/den, u žen 15-17 let 42 ug/den, u mužů 18-59 let 61 ug/den, u žen 18-59 let 40 ug/den, u mužů starších šedesáti let 53 ug/den a u žen starších šedesáti let 38 ug/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

SELEN ug/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	28	27	36	33	43	25	40	26	27	22
P25	32	34	43	38	52	35	53	34	44	32
P50	36	39	49	44	62	42	61	40	53	38
P75	38	48	59	52	80	50	71	48	65	48
P95	45	57	71	65	117	73	88	59	86	66
AI (ug/d) EU 2014	20	35	55	55	70	70	70	70	70	70
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
EAR (ug/d) USA 2006	23 ¹	23 ¹ 35 ²	35 ²	35 ²	45 ³	45 ³	45 ³	45 ³	45 ³	45 ³
% < EAR	0	1 31	4	9	7	59	9	67	27	70

ns – nelze specifikovat

¹ EAR 4-8 let

² EAR 9-13 let

³ EAR ≥14 let

Doporučení pro příjem selenu:

U selenu lze k hodnocení využít evropské doporučení AI (Adequate Intake) (EFSA, 2014), avšak pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit pouze omezeně. Pokud je střední hodnota přívodu v populační skupině vyšší než AI, pak lze uvažovat o tom, že příjem je adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

K hodnocení lze také využít referenční hodnotu EAR (Estimated Average Requirements) (USDA, 2006), která je stanovena i pro věkové kategorie dětí.

Jiná doporučení pro příjem selenu:

Pro děti ve věku 4-6 let DACH (2015) uvádí odhadované hodnoty pro přiměřený příjem (OHPP) 20 ug/den.

Pro děti ve věku 7-10 let DACH doporučuje pro toto věkové rozmezí OHPP 30–45 ug/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let DACH uvádí OHPP v rozmezí 45–60 ug/den.

Pro muže a ženy ve věku 15-17 let DACH uvádí OHPP v rozmezí 60–70 ug/den.

Pro muže a ženy starší 18 let DACH uvádí OHPP v rozmezí 60–70 ug/den.

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

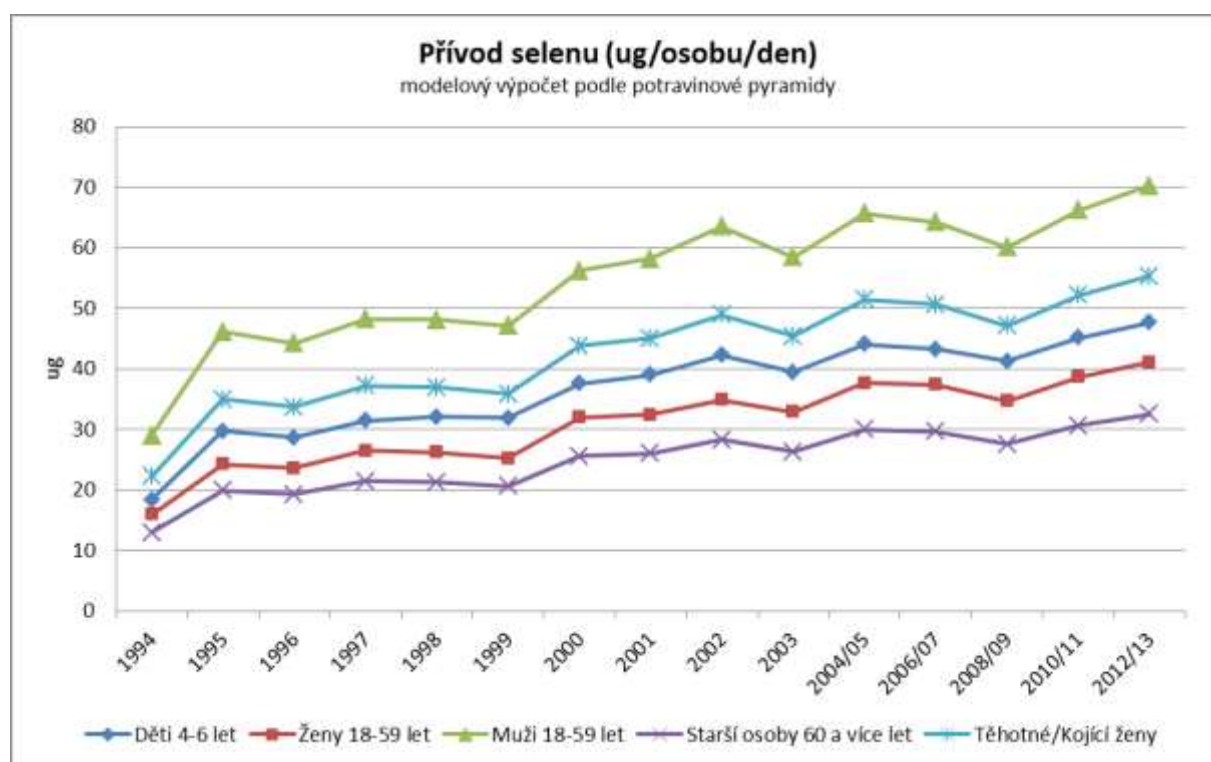
Hodnocení obvyklého přívodu:

Při porovnání středních hodnot s evropským doporučením (AI) nelze u většiny populačních skupin adekvátnost přívodu selenu vyhodnotit. Pouze u dětí ve věku 4-10 let je možné konstatovat, že prevalence nedostatečného přívodu je nízká.

Při hodnocení pomocí amerického doporučení (EAR) byl zaznamenán nedostatečný přívod zejména u žen, kde přibližně 59 % dospívajících, 67 % dospělých a 70 % starších mělo přívod selenu nižší než uvedené doporučení. U mužů, stejně jako u žen, podíl osob s neadekvátním přívodem roste s věkem. Téměř třetina (27 %) starších mužů (od 60 let) měla přívod nižší než uvedené doporučení EAR.

V grafu 1 je znázorněn přívod selenu, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy. Pro výpočet přívodu v jednotlivých letech se využívá stejná spotřeba odpovídající doporučeným dávkám potravin. Změny ve vypočtené hodnotě přívodu v průběhu času jsou tedy dány změnami obsahu selenu v potravinách. Z grafu je patrné, že obsah selenu v potravinách má stoupající trend, což lze hodnotit příznivě.

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

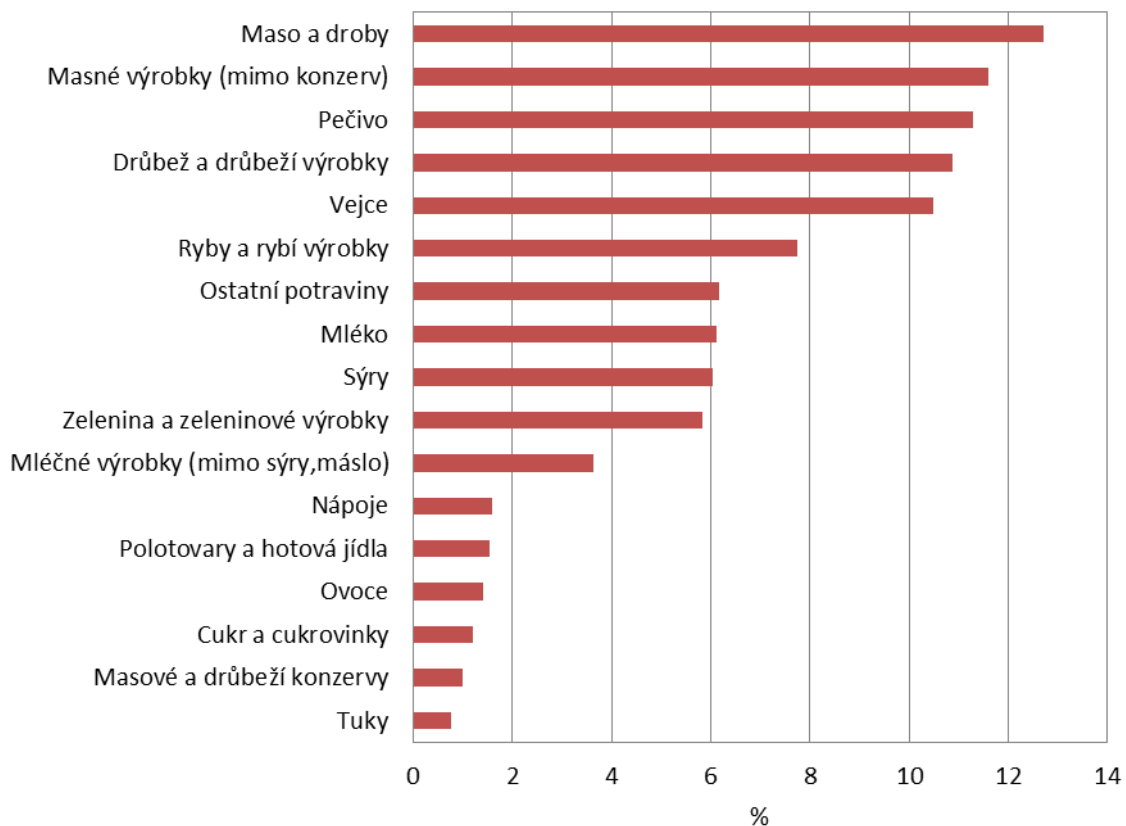


Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K významným zdrojům selenu ve stravě patřily potraviny živočišného původu (především maso, masné výrobky, vejce, ryby) a pečivo. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah selenu byl zaznamenán v čočce, vepřových játrech, rybích výrobcích a drůbežích drobcech. Potraviny s nejvyšším obsahem selenu, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu selenu



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

