

ODHAD PŘÍVODU VYBRANÝCH MIKRONUTRIENTŮ U DOSPĚLÉ POPULACE V ČR

Marie Jakubiková, Marcela Dofková, Jiří Ruprich

Státní zdravotní ústav Praha,
Odbor hygieny výživy a bezpečnosti potravin,
Palackého 3a, 612 42 Brno

www.szu.cz

Studie individuální spotřeby potravin - SISP

- realizována v letech 2003 – 2004
- 2590 respondentů ve věku 4 – 90 let

Použitá metoda:

- opakovaný 24hodinový recall formou osobního rozhovoru
- sběr dat rozložen do celého roku

Studie individuální spotřeby potravin - SISP

- k výpočtu přívodu nutrientů byla použita kompilovaná tabulka nutričního složení
- výsledky byly srovnány s:
 - doporučeními EU (1993),
 - doporučeními pro německy mluvící země (2002) (D-A-CH)

| Věkové kategorie | 18 – 59 let | 60 let a více | Celkem |
|------------------|-------------|---------------|--------|
| Ženy | 746 | 255 | 1001 |
| Muži | 711 | 166 | 877 |
| Celkem | 1457 | 421 | 1878 |

Srovnání získaných dat s doporučeními

AR (*Average requirement*)

- dávka průměrné potřeby v populaci.
- referenční hodnota používaná k hodnocení přívodu nutrientu v populaci

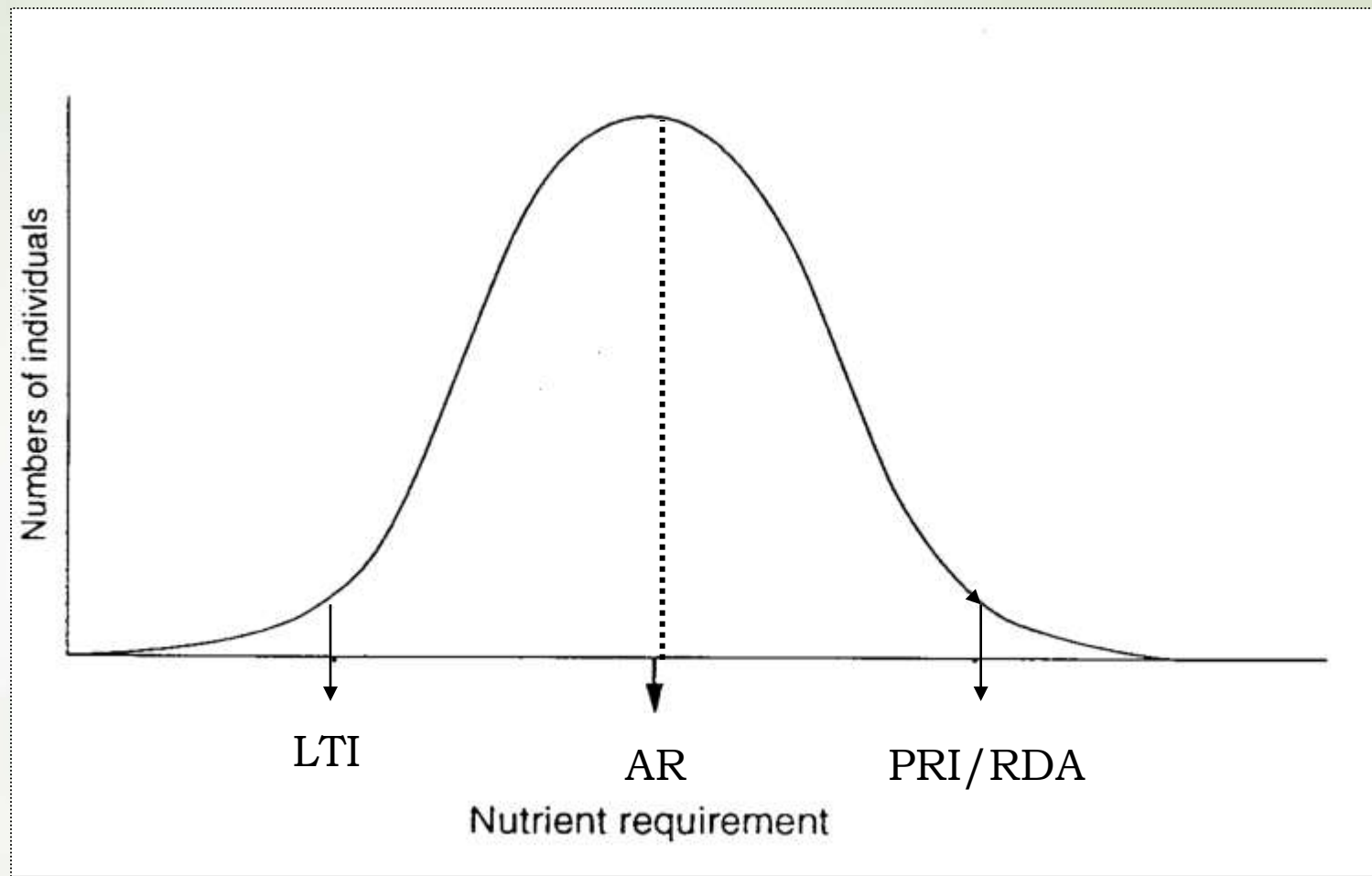
PRI (*Population reference intake*)

- množství živin na den, které na základě soudobých znalostí kryjí potřebu „téměř všech“ zdravých osob (97,5% skupiny) v populaci.

Tato hodnota je vyšší než individuální potřeba většiny osob v populaci.

Na základě srovnání získaných hodnot s AR nelze usoudit, zda je příjem adekvátní či nikoliv. Výsledky pouze naznačují, jak velká je pravděpodobnost, že tomu tak je.

The frequency distribution of individual requirements for a nutrient (SCF, 1993)



Srovnání získaných dat s doporučeními



VITAMÍN C

Doporučení:

EU

- 45 mg/den

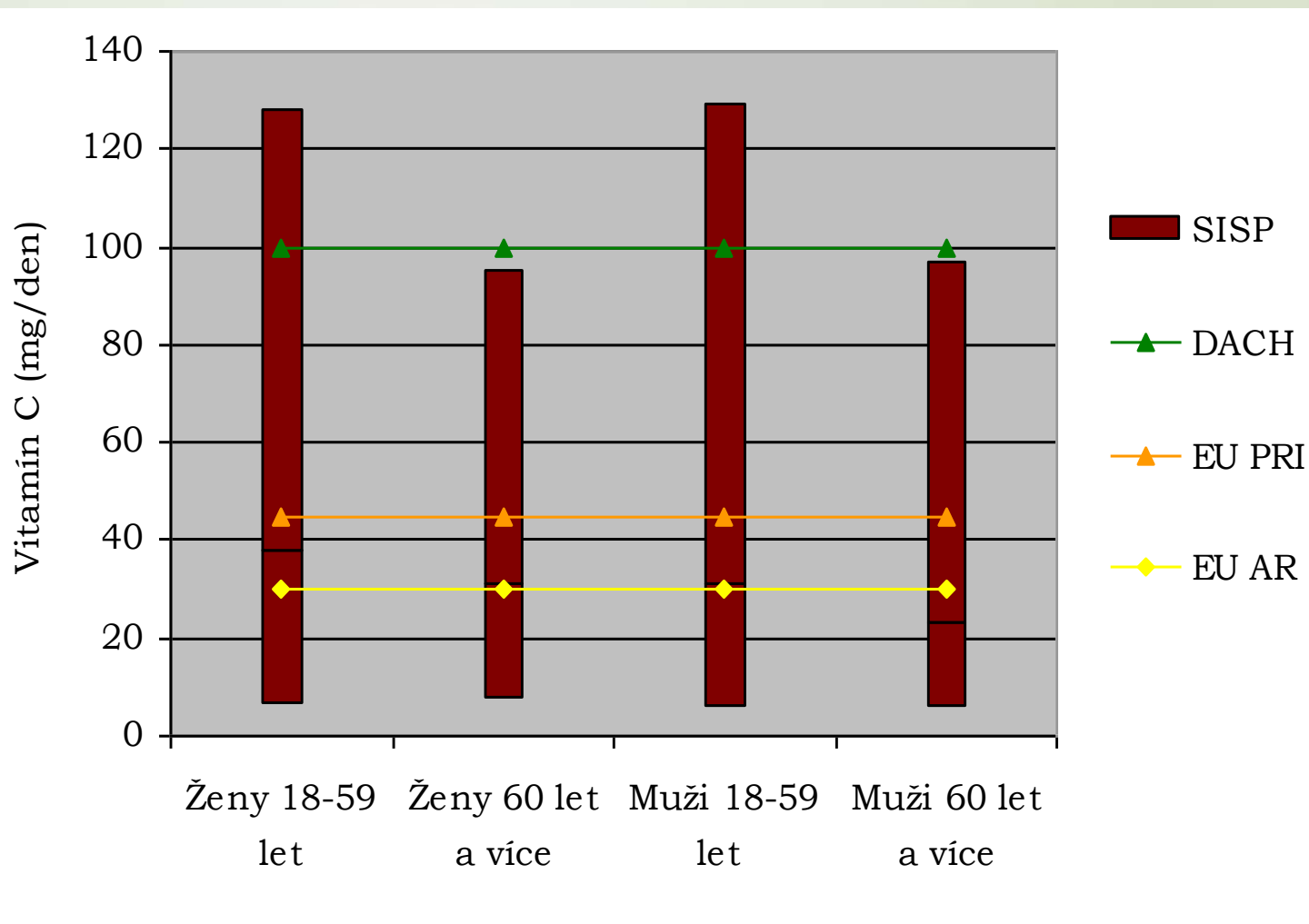
D-A-CH

- 100 mg/den

Hlavní zdroje vitamínu C ve sledovaném souboru:

- zelenina (39% a 42 %)
- nápoje (31% a 23%)
- ovoce (24% a 31%)

Přívod vitamínu C má s rostoucím věkem klesající tendenci.



VÁPŇÍK

Doporučení:

EU

- 750 mg/den

D-A-CH

- 1000 mg/den

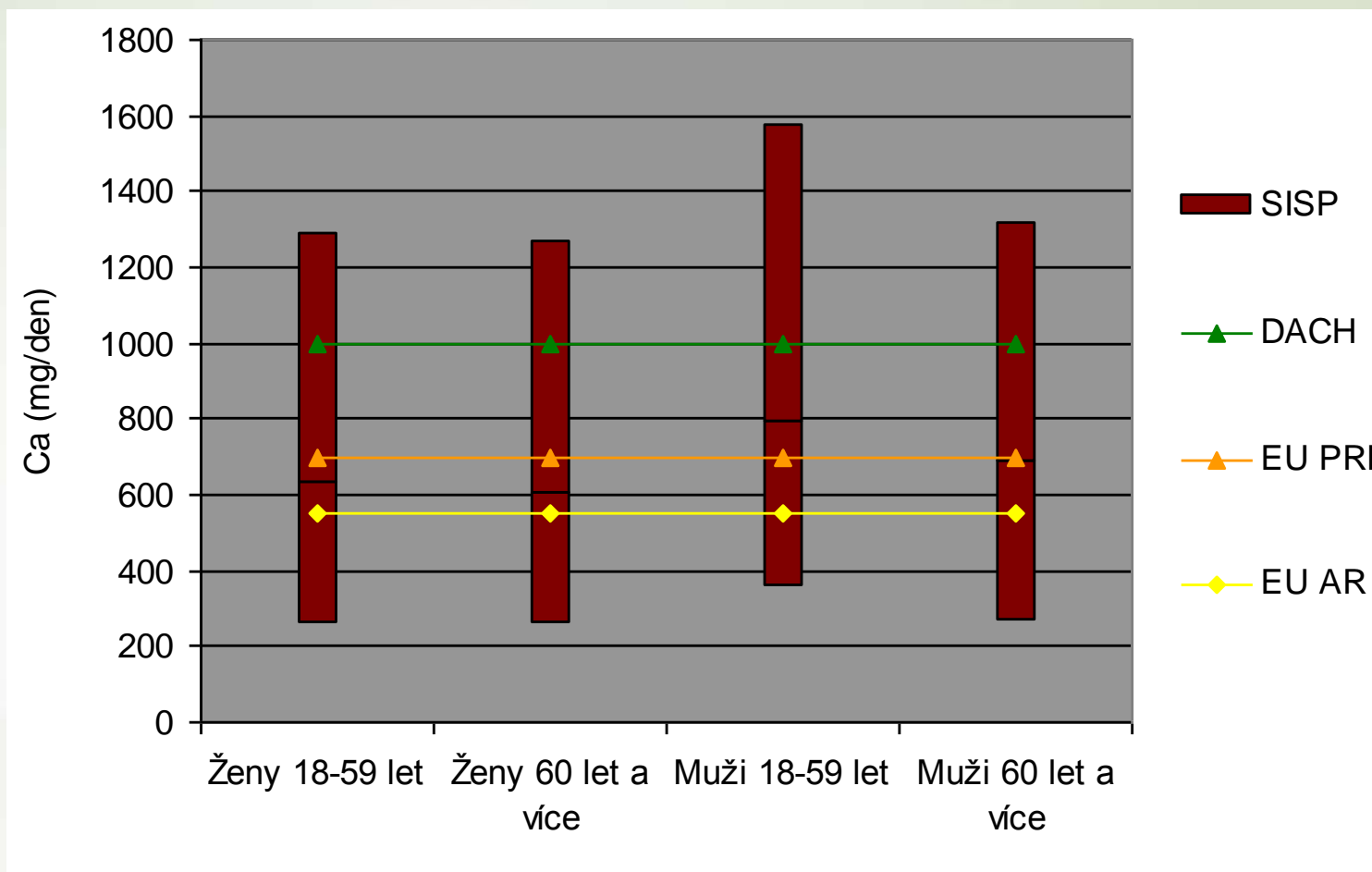
Hlavní zdroje vápníku ve sledovaném souboru:

- mléko a mléčné výrobky:

sýry (20%), mléko (16%) a mléčné výrobky (13%)

- nápoje (19%)

Průměrný příjem vápníku v populaci se zdá být dostatečný.



ŽELEZO

| Věk | ČR ¹ (VDD z roku 1989) | | ČR ² (návrh VDD) | | EU | | DACH | |
|-----------|--------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|
| | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> |
| | mg/den | | mg/den | | mg/den | | mg/den | |
| 19 – 25 | 16 | 16 | 10 | 15 | 9 (7) | 16 ^{3,4} (10) | 10 | 15 |
| 26 – 30 | | | | | | | | |
| 31 – 35 | | | | | | | | |
| 36 – 40 | | | | | | | | |
| 41 – 50 | | | | | | | | |
| 51 – 55 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | |
| 56 – 60 | | | | | | | | |
| 61 – 65 | | | | | | | | |
| 66 – 70 | 10 | | | | | | | |
| 71 – 75 | | | | | | | | |
| 75 a více | 10 | | | | | | | |

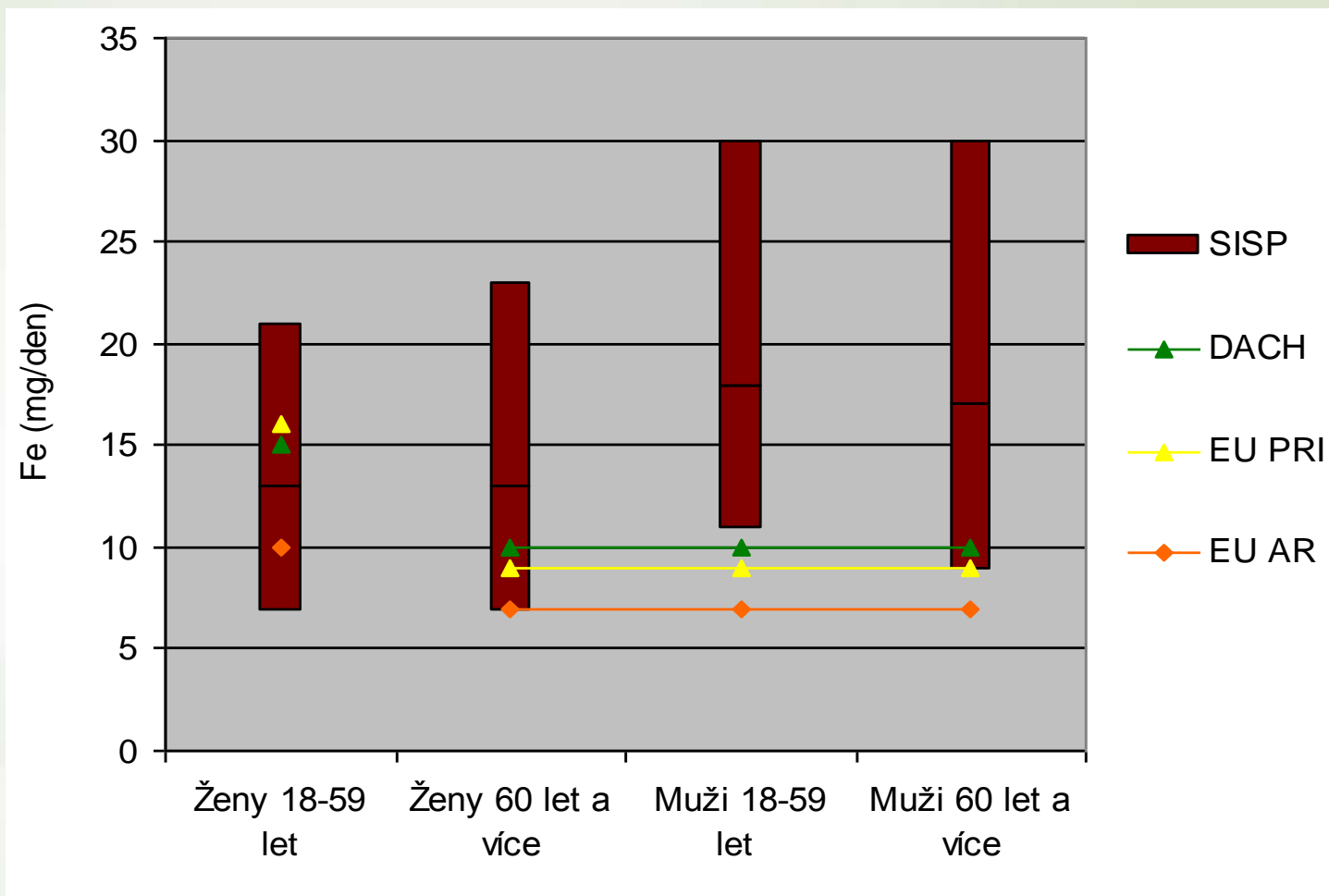
¹ VDD pro jedince se střední fyzickou aktivitou

² VDD pro jedince s lehkou fyzickou zátěží

³ hodnoty pro p90 (k pokrytí 90% žen), biologická dostupnost 15%

⁴ hodnoty jsou pro menstrující ženy, pro ženy po menopauze PRI činí 8 a AR 6.

Hlavním zdrojem železa je maso a masné výrobky (30%), pečivo (18%) a zelenina (13%).



SODÍK

EU

Doporučený rozsah přívodu: 575 – 3500 mg/den

Vyšší příjem výrazně zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku

D-A-CH

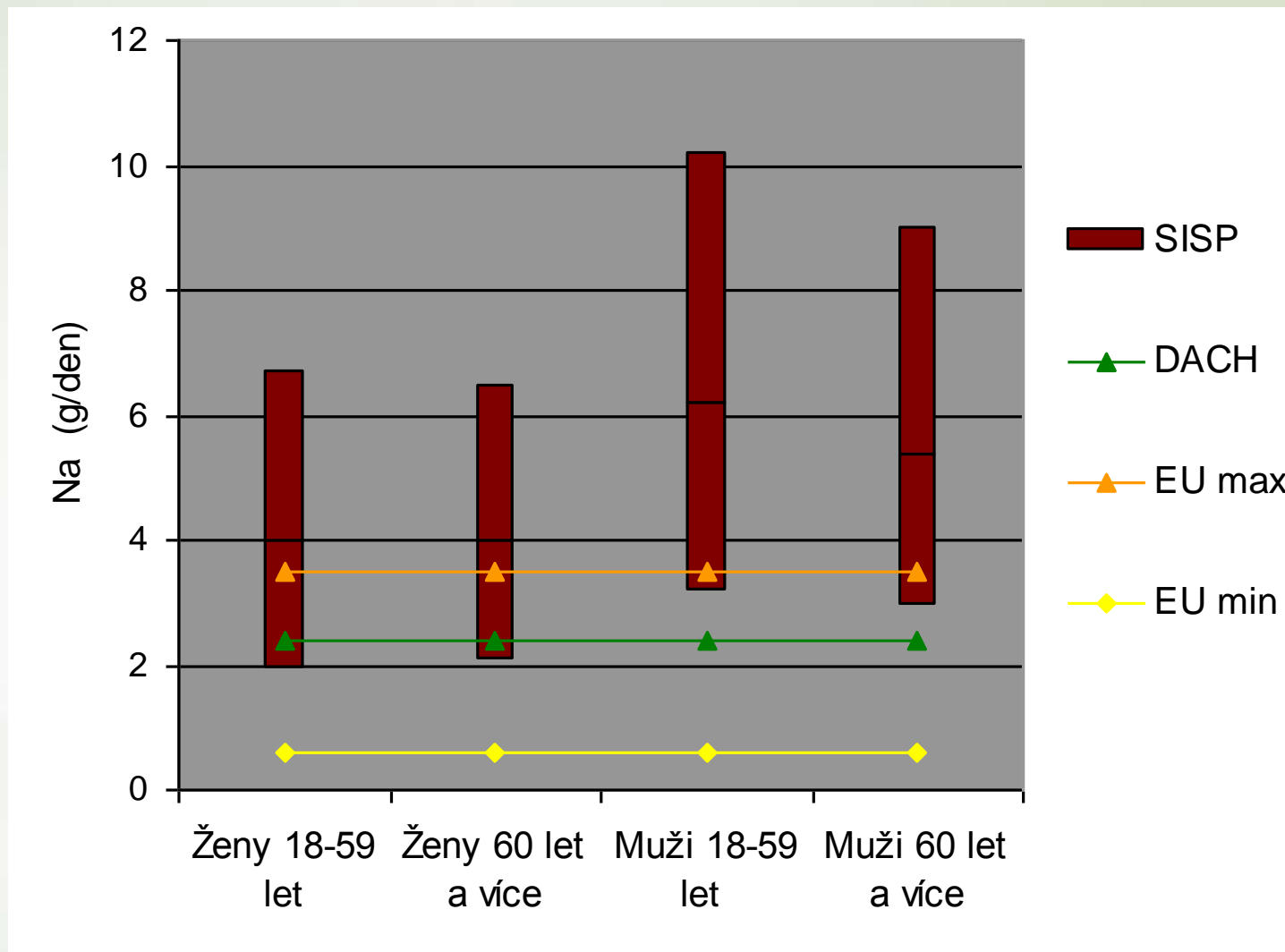
Minimální příjem: 550 mg/den

Dostačující příjem: 2,4 g Na (6 g soli)

Hlavní zdroje sodíku ve sledovaném souboru:

- sůl (40%), masné výrobky (15%) a pečivo (14%)

Přívod sodíku ve všech věkových skupinách výrazně převyšuje doporučení.



Při interpretaci výsledků je potřeba vzít na vědomí:

- nejistoty související s použitou metodou a kompilovanou tabulkou nutričních hodnot
- rozdílné formáty, v jakých se mohou doporučení vyskytovat
- stanovená doporučení mohou být založena na různých principech

ZÁVĚR

- Srovnáním výsledků s doporučením nelze usoudit, zda je příjem v populaci adekvátní či nikoliv. Výsledky pouze naznačují pravděpodobnost, že tomu tak je.
- Hodnocení příjmu mikronutrientů v populaci je cenným zdrojem informací a může pomoci odhalit případné rizikové skupiny v populaci nebo nutrienty, u kterých je vyšší riziko deficitu.

Děkuji za pozornost

