

## Fosfor

### Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu fosforu pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u mužů 18-59 let na úrovni 1585 mg/den a u žen 18-59 let 1004 mg/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

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

FOSFOR 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	803	761	950	834	1008	644	1020	615	768	589
P25	914	933	1222	1018	1421	896	1359	822	1135	803
P50	1023	1074	1356	1234	1662	1101	1585	1004	1387	961
P75	1125	1246	1503	1369	1916	1339	1808	1173	1636	1135
P95	1325	1583	1784	1562	2918	1792	2283	1433	2030	1452
<b>AI (mg/d)</b> EFSA, 2015	440	440	640	640	640	640	550	550	550	550
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká
<b>EAR (mg/d)</b> IOM, 1997	405 <sup>1</sup>	405 <sup>1</sup> 1055 <sup>2</sup>	1055 <sup>2</sup>	1055 <sup>2</sup>	1055 <sup>2</sup>	1055 <sup>2</sup>	580 <sup>3</sup>	580 <sup>3</sup>	580 <sup>3</sup>	580 <sup>3</sup>
% < EAR	0	0 47	6	28	4	43	0	4	1	4
<b>UL (mg/d)</b> IOM, 1997	3000 <sup>1</sup>	3000 <sup>1</sup> 4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>	4000 <sup>4</sup>
% > UL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

<sup>1</sup> 4-8 let ✗ Červeně označené hodnoty cca 1400 mg/den a více = hranice zvýšené mortality (Chang aj., 2014)

<sup>2</sup> 9-18 let

<sup>3</sup> ≥19 let

<sup>4</sup> 9-70 let

### Doporučení pro příjem fosforu:

U fosforu lze k hodnocení využít 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 příjem považovat za adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

Pro hodnocení byly využity i americké referenční hodnoty EAR/UL (Estimated Average Requirements/Tolerable Upper Intake Level; IOM, 1997), které svým formátem vyhovují danému účelu a jsou stanoveny pro všechny věkové kategorie.

### Hodnocení obvyklého příjmu:

Při srovnání s dostupnými doporučeními AI a EAR je možné příjem fosforu v populaci hodnotit jako dostatečný. Pouze u dívek ve věku 11-14 let a 15-17 let bylo při srovnání s doporučením EAR zjištěno, že u 28 % respektive 43 % z nich byl příjem fosforu nižší než by odpovídalo danému doporučení. Je však nutné vzít v úvahu, že EAR je v těchto věkových kategoriích významně vyšší než nové doporučení EFSA.

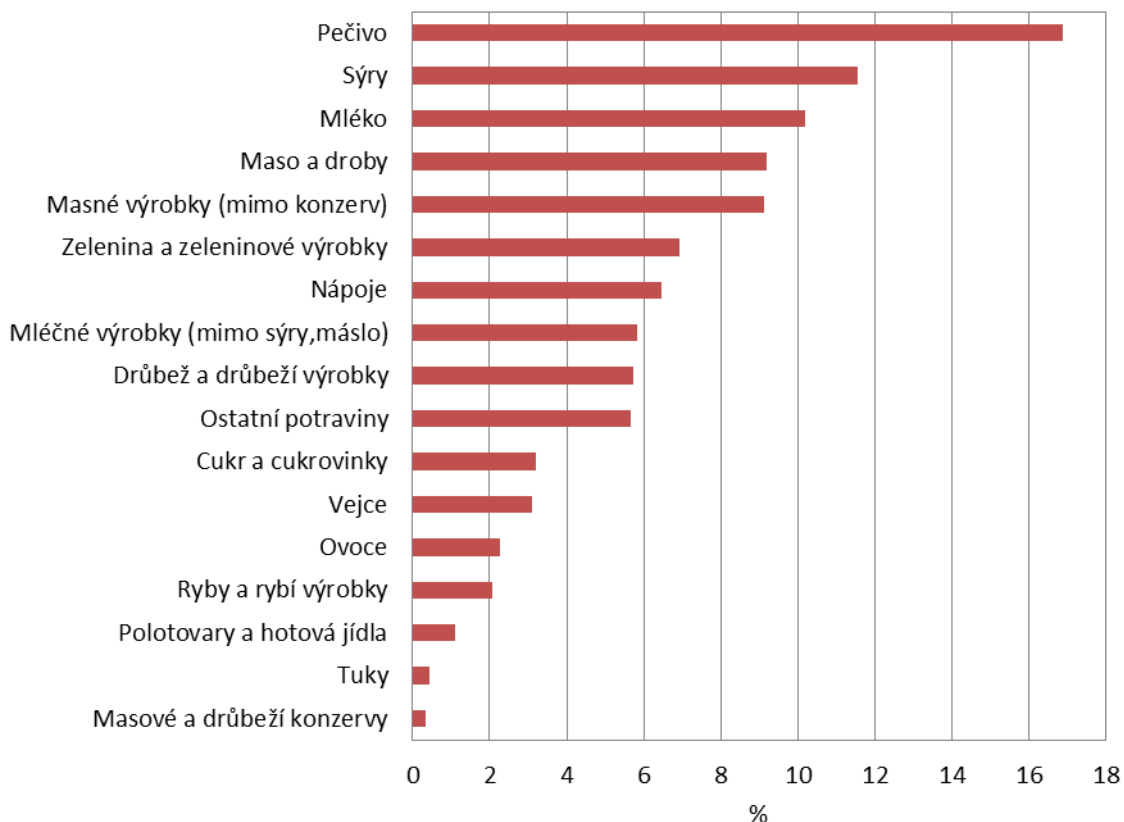
V žádné ze sledovaných populačních skupin nebyla překročena hodnota UL.

### Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům fosforu ve stravě patřilo pečivo, sýry, mléko, maso a masné výrobky. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 1.

Nejbohatším zdrojem fosforu byla sója a sójové výrobky. Vysoký obsah fosforu mají dále sýry, ostatní luštěniny, kakao, ořechy, koření, játra. Potravininy s nejvyšším obsahem fosforu, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 2.

Graf 1: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu fosforu



Graf 2: Potraviny s nejvyšším obsahem fosforu (na kg potravin „jak nakupováno“)

