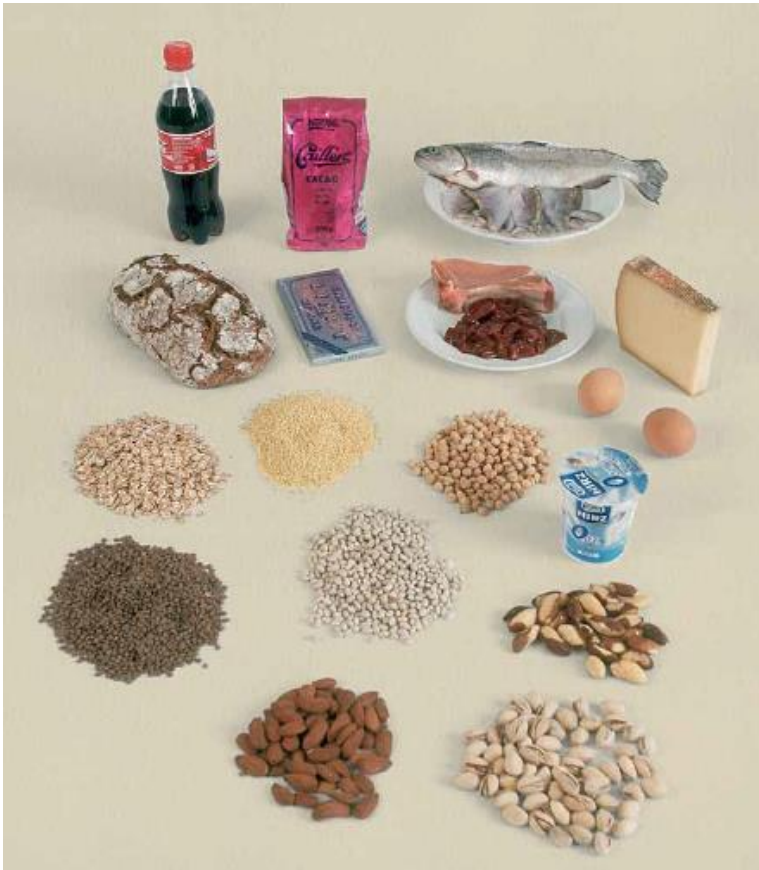




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Phosphor



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Phosphor

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält zwischen 600 und 700 g Phosphor. Mehr als 85% davon befinden sich in Knochen und Zähnen.
- Phosphorverbindungen sind Bestandteile von Zellmembranen und der Erbsubstanz und kommen somit in allen lebenden Zellen vor.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Phosphor

Funktionen

- Ist Baustoff von Knochen und Zähnen.
- Spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel.
- Ist beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes.

Phosphor

Mangelscheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Phosphormangel sehr selten, da fast alle Nahrungsmittel Phosphor enthalten.

Gefahren bei Überdosierung

- Bei Gesunden sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion hingegen kann es zu Hyperphosphatämie (zu hoher Phosphatspiegel im Blut) und Nierenverkalkung kommen.

Phosphor

Empfohlene Zufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	800
10 bis unter 13 Jahre	1250
13 bis unter 15 Jahre	1250
Jugendliche	1250
Erwachsene	700
Schwangere	800
Stillende	900

Phosphor

Tagesdosis für einen Erwachsenen (700 mg) enthalten in:

- 117 g Greyerzer, vollfett
- 313 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)
- 292 g Milkschokolade
- 305 g Schweinsfilet, roh
- 4.7 l Colagetränk, gezuckert

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch