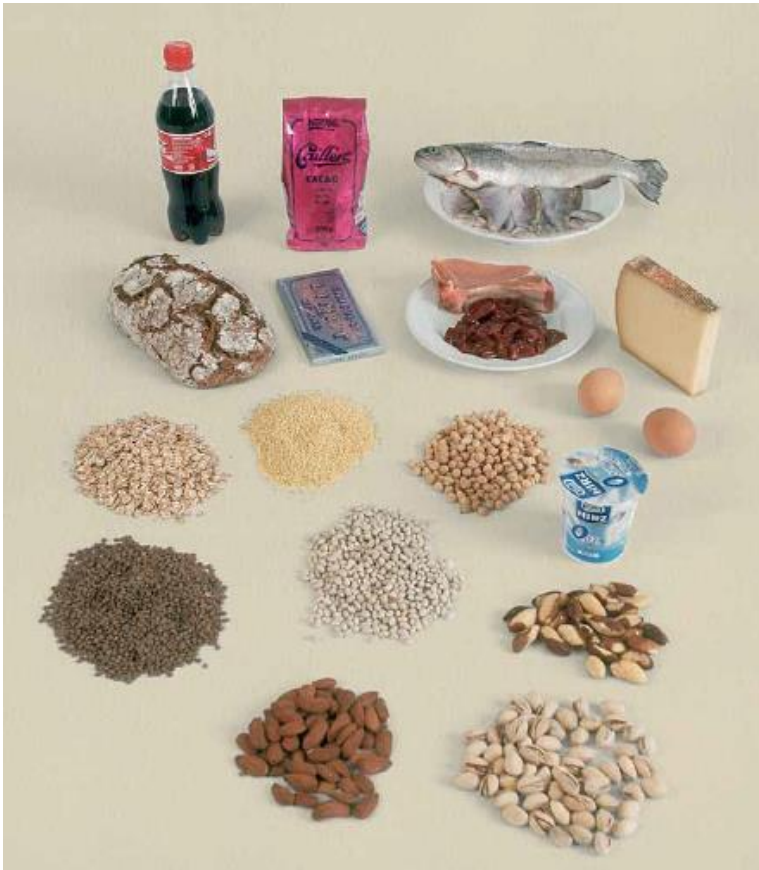




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Phosphor



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 2015)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	800
10 bis unter 19 Jahre	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
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch