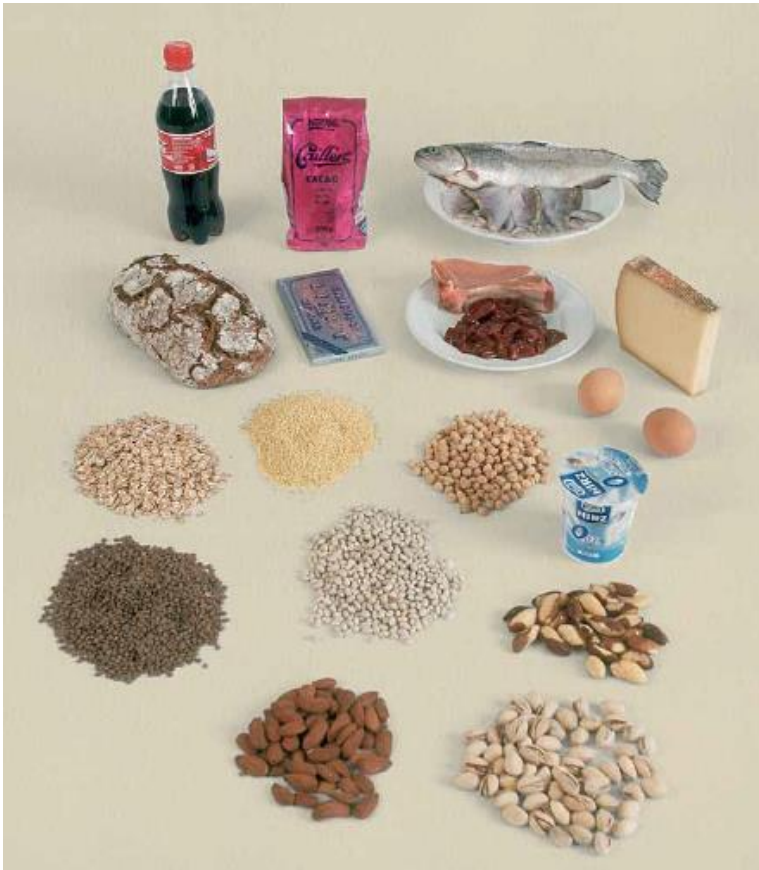




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

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

Mangelercheinungen

- 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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	440
11 bis 14 Jahre	640
15 bis 17 Jahre	640
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	550
66 Jahre und älter	700
Schwangere	550
Stillende	550

Phosphor-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Gehalt pro 100 g / 100 ml	Phosphor-Gehalt pro Portion
Kürbiskerne	1090 mg	109 mg pro EL (10 g)
Schmelzkäse in Scheiben	800 mg	240 mg pro 1½ Scheiben (30 g)
Emmentaler, vollfett	620 mg	186 mg pro Portion (30 g)
Haferflocken	410 mg	246 mg pro Portion (60 g)
Hinterschinken	330 mg	363 mg pro Portion (110 g)
Milchschokolade	240 mg	48 mg pro Riegel (20 g)
Fisch, roh, Durchschnitt	230 mg	253 mg pro Portion (110 g)
Tofu, fest, nature	210 mg	231 mg pro Portion 110 g)
Ruchbrot	150 mg	75 mg pro Portion (50 g)
Cola	15 mg	30 mg pro Glas (2 dl)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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