



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

Mangellerscheinungen

- 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	440 mg	264 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	220 mg	242 mg pro Portion (110 g)
Tofu, fest, nature	200 mg	240 mg pro Portion (120 g)
Ruchbrot	150 mg	75 mg pro Scheibe (50 g)
Cola	15 mg	30 mg pro Glas (2 dl)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.