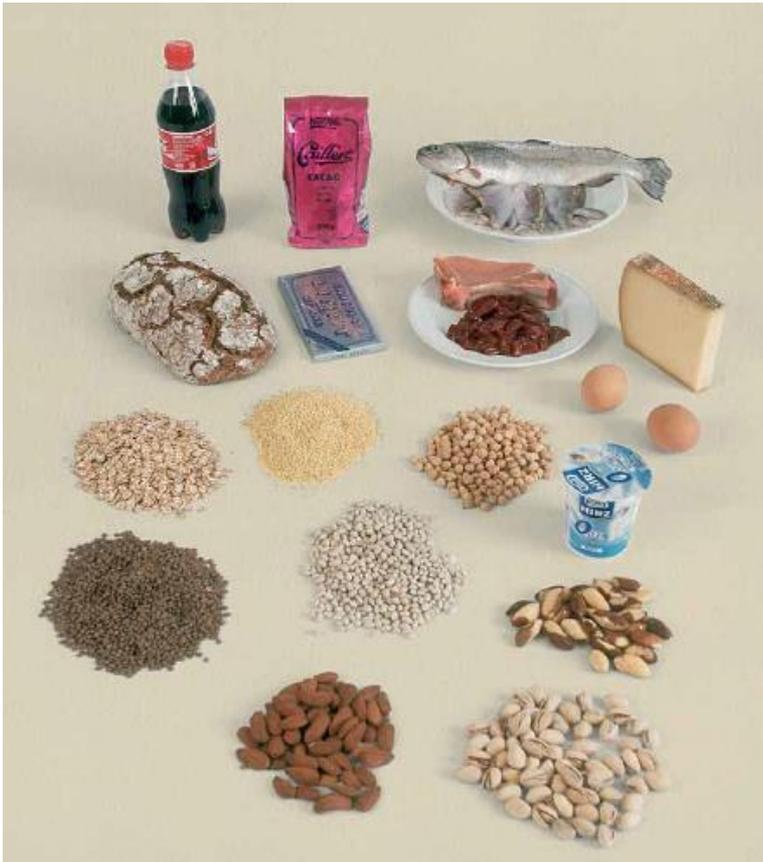




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Phosphor



2013

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

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

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

Phosphor

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (700 mg) enthalten in:

- 115 g Greyerzer
- 270 g Weizenvollkornbrot
- 290 g Milkschokolade
- 305 g Schweinsfilet
- 4.7 l Colagetränk

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch