

Abstrakt

Obsah fosfátů v potravinách a jejich vliv na osteoporózu

Fosfáty jsou soli kyseliny fosforečné. Jsou obsaženy v přírodních potravinách jako jsou ořechy, luštěniny, obilniny, vnitřnosti a maso. Průmyslově se přidávají do potravin jako aditiva pro své chemické vlastnosti. Ze všech existujících aditiv asi 16 obsahuje fosfáty a tím významně zvyšují příjem fosforu do organismu. Obvyklý denní příjem fosforu je asi 1g. Zvýšený příjem fosforu do organismu tvoří kyselé prostředí v ledvinách a kalcio-fosfátové komplexy a tím dochází k odstraňování kalcia z těla a tím k demineralizaci kostí. "Éčka" s obsahem fosfátu jsou nejčastěji obsažena v masných výrobcích, tavených sýrech, cukrovinkách, pekárenských výrobcích, kolových nápojích, mražených a instantních potravinách. Nejčastěji užívané aditivum je E 338 – kyselina fosforečná.

Osteoporóza je systémovým onemocněním skeletu charakterizované malým množstvím kostní hmoty a zhoršením mikroarchitektury kostní tkáně s výsledným zvýšením lomivosti a rizika zlomenin. V Česku se udává na 600 000 pacientů léčených pro osteoporózu.