

# PHOSPHOR

Phosphor gehört zu den Mineralstoffen mit den größten Mengenanteilen in unserem Körper. Wie Kalzium macht es Knochen und Zähne stabil. Darüber hinaus ist es am Aufbau jeder einzelnen Zellwand unseres Körpers beteiligt. Kein Wunder, dass in der Wachstumsphase zwischen 10 und 19 Jahren am meisten Phosphor benötigt wird. Phosphor kann Lebensmitteln auch als Zusatzstoff beigemischt werden. Dadurch enthalten Cola, Limonaden oder Süßigkeiten oftmals sehr hohe Mengen an Phosphor.

## **Dafür benötigt unser Körper Phosphor:**

- Phosphor trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Phosphor trägt zu einer normalen Funktion der Zellmembran bei
- Phosphor trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Phosphor trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei

## **Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:**

Kinder/Jugendliche: 500 bis 1250 mg/Tag, Frauen: 700 mg/Tag, Männer: 700 mg/Tag  
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

## **Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Phosphor gelegt werden:**

In Schwangerschaft und Stillzeit  
In Wachstumsphasen im Kindes- und Jugendalter  
Körperlich aktive Menschen  
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten  
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen.

## **Vorkommen:**

Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten

