



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Stanovisko k přidávání zinku do doplňků stravy

1. Úvod

Zinek je z hlediska výživy významný prvek, který plní mnoho biochemických a fyziologických funkcí v těle. Je součástí více než 300 enzymů, podílí se na syntéze proteinů nukleových kyselin, buněčném dělení. Je potřebný pro tělesný růst a vývoj, imunitní systém, neurologické funkce, reprodukci a má zásadní vliv na metabolismus makroživin. Zinek se nachází v mnoha potravinách (zejména maso hovězí, vepřové, mléko, mléčné výrobky, celozrnné obiloviny, ořechy, semínka)(1) Zinek je rovněž součástí mnoha doplňků stravy.

2. Důležité hodnoty

Denní referenční hodnota příjmu zinku pro dospělé populaci je **10 mg**.(2)

(hodnota stanovená pro účely označování potravin)

Za významné množství, které lze uvádět v označení na obale potravin a ke kterému lze vztahovat schválená zdravotní tvrzení je 15% denní referenční hodnoty příjmu, tj.

1,5 mg v denní doporučené dávce (3)

Nejvyšší přípustné množství zinku v doplňcích stravy pro dospělé populaci je

15 mg v denní doporučené dávce (5)

3. Doplnující informace

Jako zdroj zinku pro doplňky stravy lze používat pouze formy uvedené v nařízení Komise (ES) č.1170/2009

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) stanovil horní tolerovatelnou hodnotu příjmu zinku ze všech zdrojů na 25mg denně.(4) Zinek patří do skupiny živin s vysokým rizikem překročení tolerovatelné hodnoty příjmu.

Při dlouhodobém nadměrném příjmu zinku dochází k narušení absorpce jiných prvků zejména mědi a železa, což vede k jejich deficitu.

Použitá literatura:



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- 1) *SCHMIDOVÁ, S. Zinek ve výživě člověka - biochemie, fyziologie, deficiencie. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 76 s.*
- 2) *Nářizení EP a R (EU) č.1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům*
- 3) *Nářizení EP a R (ES) č.1924/2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin*
- 4) *EFSA Journal 2014;12(10):3844 [76 pp.].*
- 5) *Food Supplements Europe ,Risk management approaches to the setting of maximum levels of vitamins and minerals in food supplements for adults and for children aged 4-10 years, July 2014*

*Zapsala Ing. D.Winklerová
19.11.2014*