



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Víte, že i maso a masné výrobky jsou zdrojem vitamínu D? I když ne velkým...

CZVP v rámci krátkých aktualit uveřejňovaných na webu SZÚ publikovalo již několik článků k potravinám, které patří k významnějším zdrojům vitamínu D v obvyklé české dietě. Poslední skupinou, o které ještě nebyla zmínka a která přispívá k celkovému dietárnímu přívodu vitamínu D ze 4 - 12 %, je maso a masné výrobky. Tyto potraviny jsou primárně konzumovány samozřejmě z úplně jiných důvodů, než jako výborný zdroj vitamínu D. Jeho obsah (suma D<sub>2</sub>+D<sub>3</sub>) se u většiny sledovaných potravin v rámci analýz Monitoringu dietární expozice pohyboval do 0,6 ug/100 g potraviny, což není moc. Ale vzhledem k poměrně vysoké spotřebě masa (dle údajů ČSÚ bylo za rok 2016 na osobu zkonzumováno 80 kg masa v hodnotě na kosti, což představuje asi 100 g jak jedeno/den, a to je stále přibližně o 25% více než se dnes doporučuje), je i tato "masová" skupina napříč českou populací (4-90 let) rozpoznatelným přispěvatelem k celkovému přívodu vitamínu D v dietě. Chcete-li se dovědět více, přečtěte si informace níže.

Informace: [vitD\\_maso.pdf](#) (258,15 KB 13.02.2018 14:36)

S.Bischofová a J.Ruprich

CZVP Brno 13.2.2018