

U C H W A Ł A N R 6 / 2 0 2 0
ZESPOŁU DO SPRAW SUPLEMENTÓW DIETY

z dnia 7 lutego 2020 r.

**w sprawie wyrażenia opinii dotyczącej maksymalnej dawki fosforu
w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety**

Na podstawie art. 9 ust. 2b pkt 3) ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2019 r. poz. 59) uchwała się, co następuje:

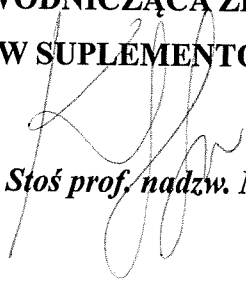
§ 1.1 Określa się maksymalną ilość fosforu w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety na poziomie 450 mg.

2. Określona w ust. 1 maksymalna ilość dotyczy suplementów dedykowanych osobom dorosłym.

§ 2. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**PRZEWODNICZĄCA ZESPOŁU
DO SPRAW SUPLEMENTÓW DIETY**

dr inż. Katarzyna Stoś prof. nadzw. NIZP-PZH



of Medicine IOM na poziomie 4000 mg/dzień dla osób dorosłych (*IOM, 1997*). Grupa Ekspertów ds. Witamin i Składników Mineralnych Wielkiej Brytanii (*EVM UK, 2003*) stwierdziła z kolei, że brak wystarczających danych z badań na ludziach i zwierzętach, aby ustalić bezpieczny górny poziom dla fosforanów nieorganicznych i zaproponowała przyjęcie oszacowanej wartości guidance level (GL) dla fosforu pochodzącego ze wszystkich źródeł na poziomie 2400 mg/dzień w tym dla suplementów na poziomie 250 mg/dzień. W 2005 r. EFSA stwierdził, że dostępne dane nie są wystarczające do ustalenia dopuszczalnego górnego poziomu spożycia (UL) dla fosforu (*EFSA, 2005*).

W badaniach na zwierzętach zgłaszano niekorzystne skutki nadmiernego spożycia fosforu, takie jak hiperfosfatemia, prowadzące do wtórnej nadczynności przytarczyc, deformacji szkieletu, utraty masy kostnej i/lub zwapnienia ektopowego. Efektów takich nie zaobserwowano jednak w badaniach na ludziach, z wyjątkiem pacjentów ze schyłkową niewydolnością nerek. Objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak biegunka osmotyczna, nudności i wymioty, obserwowano u niektórych zdrowych osób przyjmujących suplementy fosforu (fosforanu) w dawkach większych niż 750 mg/dobę, ale objawy te nie zostały uznane za podstawę do ustalenia UL dla fosforu ze wszystkich źródeł (*EFSA, 2005*).

Średnie spożycie fosforu z dietą w Polsce wynosi 1208 mg/dobę (1008 mg/dobę u kobiet oraz 1441 mg/dobę u chłopców) (*Szponar, 2003*) a w krajach Unii Europejskiej w osób powyżej 18 rż. waha się od 100 do 1767 mg/dobę (*EFSA, 2015*)

Z dokumentu Orientation Paper (2007) wynika, że fosfor należy do grupy B, w której na podstawie dostępnej oceny ryzyka, w oparciu o wskaźnik bezpieczeństwa dla populacji (PSI=2,1), istnieje niewielkie ryzyko przekroczenia maksymalnego poziomu. W związku z powyższym Komisja Europejska zaproponowała dla fosforu poziom MSL wynoszący 1250 mg/dzień (*Orientation paper, 2007*).

Biorąc pod uwagę powyższe informacje oraz mając na względzie wartości MSL zaproponowane przez Komisję Europejską oraz przyjęte przez inne kraje UE (KE- 1250 mg/dzień; Francja – 450 mg/dzień; Belgia – 1600 mg/dzień; Włochy – 1200 mg/dzień), jak również spożycie fosforu na wysokim poziomie (P 95) stwierdzone przez Instytut Żywności i Żywienia w grupie mężczyzn dorosłych na poziomie 2609 mg, a u kobiet 1746 mg/dzień (*Flynn, 2009*), Zespół ustalił maksymalną ilość fosforu stosowaną w suplementach diety na poziomie 450 mg/dzień.

Piśmiennictwo:

Flynn A, Hirvonen T, Mensink GB, Ocké MC, Serra-Majem L, Stos K, Szponar L, Tetens I, Turrini A, Fletcher R, Wildemann T.: Intake of selected nutrients from foods, from fortification and from supplements in various European countries. Food and nutrition research. Suppl. 1, 2009.

IOM (Institute of Medicine), 1997. Dietary Reference Intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride. National Academy Press, Washington, DC, USA, 454 pp.

Jarosz M. (red. nauk.). Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017. ISBN: 978-83-86060-89-4.

Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to the Tolerable Upper Intake Level of phosphorus. The EFSA Journal 233, 19 pp. doi:10.2903/j.efsa.2005.233

Orientation paper on the setting of maximum and minimum amounts for vitamins and minerals in foodstuffs, European Commission, Health & Consumer Protection Directorate-General, 2007.

Safe upper levels for vitamins and minerals. Expert Group on Vitamins and Minerals. Food Standards Agency Publications. 2003.

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for phosphorus. European Commission. Health and Consumer Protection Directorate General. Scientific Committee on Food. EFSA Journal 2015;13(7):4185.

Szponar L., Sekuła W., Rychlik E., Ołtarzewski M., Figurska K.: Badanie indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych. IŻŻ, Warszawa 2003.