

# **SPOŻYCIE WAPNIA, FOSFORU I MAGNEZU PRZEZ OSOBY W WIEKU PODESZŁYM Z WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO**

**XI Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej  
Fundacji Osteoporozy  
V Krakowskie Sympozjum Osteoporozy  
Kraków 27-29.09.2001**

Streszczenia:

wersja polska

Materiały kongresowe: STRESZCZENIA, s87.

Druk: Drukarnia Skinder, ISBN – 83-904008-5-5

wersja angielska

Osteoporosis International 2001; vol. 12 (Suppl 1), s19.

**P005**

**SPOŻYCIE WAPNIA, FOSFORU I MAGNEZU PRZEZ OSOBY W WIEKU  
PODESZŁYM Z WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO**

Małgorzata Anna Słowińska, Lidia Wądołowska

*Instytut Żywienia Człowieka, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski,  
10-718 Olsztyn, ul.Słoneczna 44A*

Do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędna jest obecność składników mineralnych na odpowiednim poziomie. Zarówno zbyt niskie stężenie makro- i mikroelementów, jak i przekroczenie maksymalnego poziomu, zaburza funkcjonowanie organizmu powodując liczne choroby. Celem niniejszej pracy była analiza poziomów spożycia wybranych składników mineralnych przez osoby starsze.

Badania przeprowadzono w 1999 roku wśród osób w wieku 75-80

lat na stałe mieszkających w Województwie Warmińsko-Mazurskim. Ogółem przebadano 160 mężczyzn i 194 kobiety. Średnie spożycie składników pokarmowych oszacowano metodą wywiadu 24-godzinnego, które po uwzględnieniu standardowych strat porównano z normą na poziomie bezpiecznym. Średnie spożycie wybranych składników mineralnych, tj. Ca, P i Mg porównano w grupach płci, uwzględniając wytypowane klasy realizacji normy (66,7%, 90% i 110% normy). Analizę statystyczną wyników przeprowadzono programem Statistica v.5.5 przy poziomie istotności  $p \leq 0,05$ .

W grupie badanych mężczyzn, w porównaniu z kobietami, stwierdzono istotnie wyższy ( $p \leq 0,05$ ) stopień realizacji normy na energię (odpowiednio 85% i 77% normy), białko (114% i 94% normy) i tłuszcz (110% i 94% normy). W obu grupach płci wykazano zbyt niski stopień realizacji normy na węglowodany (mężczyźni i kobiety 73% normy) oraz wapń (49% i 37% normy) i magnez (70% i 64% normy) przy jednocześnie zbyt wysokim stopniu realizacji normy na P (164% i 105% normy). Wskazujące na duże ryzyko niedoboru (tj. poniżej 66,7% normy) średnie spożycie wapnia i magnezu wykazano odpowiednio dla 66-82% i 55-59% badanych osób. Spożycie fosforu natomiast powyżej 110% normy stwierdzono u 43-78% badanych osób.

Stwierdzone niskie spożycie wapnia i magnezu przy jednocześnie wysokim spożyciu fosforu może stanowić duże ryzyko niedoboru i świadczyć o niekorzystnych zwyczajach żywieniowych.

## **P005**

### **CALCIUM, MAGNESIUM AND PHOSPHORUS CONSUMPTION OF ELDERLY PEOPLE LIVING IN THE PROVINCE OF WARMIA AND MAZURY**

Małgorzata Anna Słowińska, Lidia Wądołowska,  
*Institute of Human Nutrition, University of Warmia and Mazury,  
10-718 Olsztyn, ul. S-toneczna 44A*

An adequate level of minerals present in food is necessary for the regular functioning of the human body. Both an insufficient and excessive concentration of macro- and microelements results in body function disturbances, causing

numerous diseases. The aim of this paper was to analyse the levels of selected mineral consumption by the elderly.

The investigation was carried out in 1999 and comprised subjects between 75 and 80 years of age permanently living in the province of Warmia and Mazury. In total, 160 males and 194 females were examined. The average consumption of nutrients was estimated by the 24-hour recall method. After including the standard loss, it was compared with a consumption norm at a safe level. The average consumption of the selected minerals i.e. Ca, P and Mg was compared between the sex groups including the selected classes of norm completion (66.7%, 90% and 110%). Statistical analysis of the examination results was performed with the use of Statistica v.5.5 software with a significance level of  $p < 0.05$ .

In the group of the examined males, in comparison to the examined females, a significantly higher degree of the norm completion for energy (85% and 77% of norm, respectively), protein (114% and 94% of norm, respectively) and fat (110% and 94% of norm, respectively) was observed. In both sex groups, an insufficient degree of norm completion for carbohydrates (73% of norm, males and females), calcium (49% and 37% of norm) and magnesium (70% and 64% of norm) and too high a degree of norm completion for phosphorus (164% and 105% of norm) was found. The average consumption of calcium and magnesium was obtained for 66-82% and 55-59% of the examined subjects respectively. This indicates the high risk of mineral insufficiency (below 66.7% of the norm). Consumption of phosphorus higher than 110% of the norm was observed for 43-78% of the examined subjects.

The observed low intake of calcium and magnesium and too high an intake of phosphorus may be of a high risk of deficiency and evidence unfavourable dietary habits.