



Ενιαίος
Φορέας
Ελέγχου

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών

Ανόργανα Συστατικά

Τι είναι

Τα ανόργανα συστατικά είναι χημικά στοιχεία απαραίτητα για φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Διακρίνονται στα **μακροστοιχεία** που είναι απαραίτητα σε σχετικά σημαντικές ποσότητες και στα **ιχνοστοιχεία**, που είναι απαραίτητα σε μικρότερες ποσότητες.

Μακροστοιχεία

Ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, χλώριο, θείο.

Ιχνοστοιχεία

Σίδηρος, ψευδάργυρος, χαλκός, μαγγάνιο, φθόριο, ιώδιο, σελήνιο, μολυβδαίνιο, χρώμιο, κοβάλτιο, πυρίτιο, βόριο.

Πηγές

Τόσο τα μακροστοιχεία όσο και τα ιχνοστοιχεία απαντώνται σε μια πληθώρα προϊόντων όπως κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, μαλάκια (και προϊόντα αυτών), αυγό, δημητριακά και σπόροι, γάλα & γαλακτοκομικά, φρούτα & λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί, νερό, αλάτι. Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε ανόργανα συστατικά.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκό Αρχή Ασφάλειας των Τροφίμων (EFSA) αναφορικά με το **ασβέστιο**, το **φωσφόρο** & το **μαγνήσιο** καθώς και για το **σίδηρο**, τον **ψευδάργυρο**, το **χαλκό**, το **μαγγάνιο**, το **φθόριο**, το **ιώδιο**, το **σελήνιο**, το **χρώμιο**, & το **μολυβδαίνιο**, οι τιμές αναφοράς πρόσληψης του πληθυσμού (PRI) και ημερήσιας επαρκούς πρόσληψης (AI) διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού όπως φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί στην επόμενη σελίδα. Για τα υπόλοιπα ανόργανα συστατικά που δεν αναφέρονται στον πίνακα, εκκρεμεί η διαβούλευση για τον επαναπροσδιορισμό ή τον καθορισμό των τιμών αναφοράς διαιτητικής πρόσληψης του πληθυσμού.

Ομάδα πληθυσμού Μακροστοιχεία	Βρέφη 7-11 μηνών	Παιδιά 1-3 χρόνων	Παιδιά ≥4-10 χρόνων	Παιδιά-Έφηβοι ≥11-17 χρόνων	Ενήλικες ≥ 18 χρόνων	Έγκυες & Θηλάζουσες
Ασβέστιο *AI: mg/μέρα PRI: mg/ημέρα	280*	450	800	1150	18-24 χρόνων: 1000 ≥ 25 χρόνων: 950	950-1000
Φώσφορος AI: mg/ημέρα	160	250	440	640	550	550
Μαγνήσιο AI: mg/ημέρα	80	170	230	Άνδρες 300 Γυναίκες 250	Άνδρες 350 Γυναίκες 300	300

Πηγή: Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium, EFSA, 2015
 Scientific Opinion on Dietary Reference Values for phosphorus, EFSA, 2015
 Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium, EFSA, 2015

Ομάδα πληθυσμού Ιχνοστοιχεία	Βρέφη 7-11 μηνών	Παιδιά 1-3 χρόνων	Παιδιά ≥4-14 χρόνων	Έφηβοι ≥15-17 χρόνων	Ενήλικες ≥ 18 χρόνων	Έγκυες & Θηλάζουσες
Σίδηρος PRI : mg ανά ημέρα	11	Παιδιά 1-6 χρόνων: 7 Παιδιά 7-11 χρόνων: 11 12-17 χρόνων, αγόρια: 11 & κορίτσια: 13			Άνδρες: 11 Γυναίκες: 11	Όχι επιπλέον πρόσληψη
Ψευδάργυρος PRI : mg ανά ημέρα	2,9	4,3	5,5-10,7	Αγόρια: 14,2 Κορίτσια: 11,9	Άνδρες: 9,4-16,3 Γυναίκες: 7,5-12,7	Επιπλέον πρόσληψη: Έγκυες: +1,6 mg/ημέρα Θηλάζουσες: 2,9 mg/ημέρα
Χαλκός AI: mg ανά ημέρα	0,4	0,7	4- 10 χρόνων: 1 11-18 χρόνων: αγόρια 1,3 & κορίτσια 1,1		Άνδρες: 1,6 Γυναίκες: 1,3	Έγκυες: 1,5 Θηλάζουσες: 1,5
Μαγγάνιο AI: mg ανά ημέρα	0,02-0,5	0,5	1-2	3	3	3
Ψόριο AI: mg ανά ημέρα	0,4	0,6	Αγόρια: 1-2,2 Κορίτσια: 0,9-2,3	Αγόρια: 3,2 Κορίτσια: 2,8	Άνδρες: 3,4 Γυναίκες: 2,9	Όχι επιπλέον πρόσληψη
Ιώδιο AI: μg ανά ημέρα	70	90	90-120	130	150	Έγκυες: 200 Θηλάζουσες: 200
Σελήνιο AI: μg ανά ημέρα	15	15	20-55	70	70	Έγκυες: 70 Θηλάζουσες: 85
Μολυβδαίνιο AI: μg ανά ημέρα	10	15	20-45	65	65	65
Χρώμιο AI ή PRI	-	-	-	-	-	-

Πηγή: Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron/zinc/copper, EFSA, 2015

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iodine/selenium/chromium, EFSA, 2014

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for manganese/fluoride/molybdenum, EFSA, 2013