

FOSFOR

Fosfor vücudumuz için zorunlu minerallerden biridir ve vücutta en çok bulunan minerallerin kalsiyumdan sonra ikincisidir. Toplam vücut ağırlığımızın yaklaşık % 1 ini oluşturur. Vücuttaki her hücrede fosfor bulunur. Bununla birlikte fosforun % 80 i kemik ve dişlerimizde bulunmaktadır.

Fosforun faydaları

Fosfor kemik ve dişlerin oluşumunda büyük rol oynar. Doku tamirinde, büyüme için gerekli olan proteinin sentezinde, karbonhidrat ve yağların vücut tarafından kullanılmasında etkisi vardır. Ayrıca enerjinin depolanması ve kullanılmasında gerekli olan ATP nin yapı taşıdır. Fosfor B vitamini ile birlikte çalışır. Kas kasılmasına, böbreklerin faaliyetlerine, kalp atımının düzeninin sürdürülmesine ve sinir iletilerine yardımcı olur.

Günlük Fosfor İhtiyacı

Vücudumuz için gereken fosforu günlük diyetimiz ile alırız. Gıdalarla alınan fosforun % 70 i barsaklardan emilir ve özellikle kemiklerde depo edilir. Dolaşımdaki inorganik fosfor düzeyi, parathormon, vitamin D, barsaklardan absorpsiyon, renal fonksiyon, kemik metabolizması ve beslenme ile ilgilidir.

Günlük fosfor ihtiyacı:

İlk bir yaş: 100-275 mg

1-3 yaş: 460 mg

4-8 yaş: 600 mg

9-18 yaş: 1250 mg

Erişkinler: 800 mg

Hamile veya emziren kadınlar:

18 yaşından küçük: 1250 mg

18 yaşından büyük: 1000 mg

Fosfor içeren yiyecekler: Hemen hemen her yiyeckte fosfor bulunursa da en zengin kaynağı protein içeriği yüksek olan et ve süt ürünleridir. Kalsiyum ve protein açısından zengin beslenen kişiler, fosfor içinde zengin beslenmektedirler.

Besin	mg/100gr	Besin	mg/100gr
Balıklar		Meyveler	
Alabalık	238	Armut	11
Balık Unu	3100	Ayva	17
Kılıç	258	Çilek	21
Levrek	180	Elma	10
Sardalya	215	Erik Pestili	107
Uskumru	274	Hurma	63
Havyar	355	Kuru İncir	77
Istakoz	183	Kuru Kayısı	108
Karides	166	Kayısı Pestili	139
Midye	236	Muz	26
Etler		Portakal	20
Az Yağlı Dana Eti	201	Şeftali	19
Orta Yağlı Dana Eti	193	Taze Üzüm	20
Yağlı Dana Eti	185	Kuru Üzüm	101
Az Yağlı Koyun Eti	151	Kivi	30
Orta Yağlı Koyun Eti	147	Sebzeler	
Yağlı Koyun Eti	135	Kuru Bamya	377
Tavuk Eti	&160	İç Bezelye	116
Beyin	312	Kurutulmuş Biber	293
Dana Karaciğer	332	Taze Börülce	172
Dana Dalak	272	Domates	27
Tavuk Karaciğer	236	Enginar	176
Kurubaklagiller- yemişler		Kuru Fasulye	377
Ayçiçeği çekirdeği	837	Kereviz	115
Badem	504	Ispanak	51
İç Bakla	391	Mantar	116
Barbunya	457	Mısır(Taze)	111
Bezelye	268	Kurutulmuş Patlıcan	297
Börülce	426	Sarmısak	202
Ceviz	380	Soğan	36
Çam Fıstığı	604	Süt ve Süt Ürünleri	
Fındık	337	Beyaz Peynir	300
Kabak Çekirdeği	1144	Cheddar	512
Kuru Fasulye	425	Gravyer	605

Mercimek	377	Kaşar	563
Nohut	331	İnek Sütü	95
Susam	592	Keçi Sütü	111
Antep Fıstığı	500	Koyun Sütü	158
Yer Fıstığı	407	Yoğurt	90
		Yumurta Beyazı	11
		Yumurta Sarısı	508

Fosfor eksikliği: Birçok gıdada yeterince fosfor mevcut olduğu için fosfor eksikliği ancak uzun süre alüminyum hidroksit içeren antiasit kullanımı veya bazı hastalıklar sonucu ortaya çıkabilir. Osteoporoz, kemik incelmeleri, iştah kaybı, yorgunluk, kas ağrıları gibi bazı belirtiler verir.

Fosfor Düzeyinin Azalmasına Yol Açan Bazı Sebepler:

- Hiperparatiroidizm
- D vitamini eksikliği
- Hiperinsülinizm
- Alkolizm
- Diabetes Mellitus
- Malabsorbsiyon sendromu
- Hipokalemi
- Hipotiroidi
- Tiyazid diüretiklerin kullanımına bağlı olarak
- Kusmalar
- Hızlı büyüyen neoplastik hastalıklar
- Miyeloma
- Mutipl endokrin neoplazi
- Hiperventilasyon sendromu

Fosfor fazlalığı: Karbonatlı içeceklerin çok fazla içilmesi, çok fazla et içeren yemeklerin yenmesi gibi sebeplerle aşırı düzeyde fosfor alınabilir. Direkt olarak toksik etkisi olmasa da kalsiyum emilimini etkiler ve sonuçta osteoporoz ve ya kemik kırıklarının artmasına sebep olabilir. Demir emilimini de olumsuz olarak etkileyebilir.

Fosfor Düzeyinin Artmasına Yol Açan Bazı Sebepler:

- Hiperparatiroidizm
- D vitamin fazlalığı
- Pseudohipoparatiroidizm
- Kırık iyileşmesi sırasında
- Böbrek yetmezliği
- Laktik Asidoz
- Diabetik ketoasidoz
- Akromegali
- Addison hastalığı
- Üst barsak tıkanıklığı
- Paget hastalığı

- *Multipl miyeloma*
- *Lösemi*