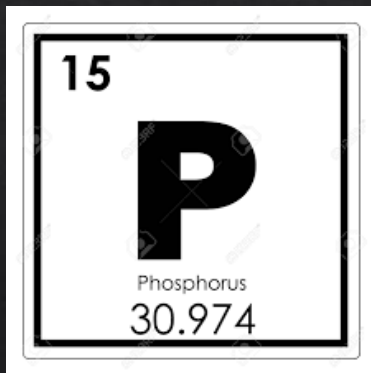


Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb

Biokemija

# Uloga fosfora u ljudskom organizmu

Seminarski rad




Čibarić Lucija,  
3.b

Zagreb, 2. listopada 2023

# Uvod

- ◆ Cilj ovog seminarskog rada je potaknuti učenike 3.b razreda na razmišljanje o važnosti fosfora u organizmu

# Uloga fosfora u ljudskom tijelu



- ◊ Fosfor je mineral koji tijelo koristi za izgradnju kostiju i zuba te u izgradnji proteina koji sudjeluju u izgradnji i popravku stanica i tkiva
- ◊ Osim toga, fosfor utječe na način na koji ljudsko tijelo prerađuje ugljikohidrate ili šećere
- ◊ Prednosti dodatnog unosa fosfora su održavanje jakih i čvrstih kostiju, doprinos mišićnom oporavku nakon aktivnosti, filtriranje i izbacivanje otpada iz bubrega, doprinos pravilnom prijenosu živaca kroz tijelo, proizvodnji DNA i RNA, upravljanje korištenja i pohranjivanja energije

Fosfor

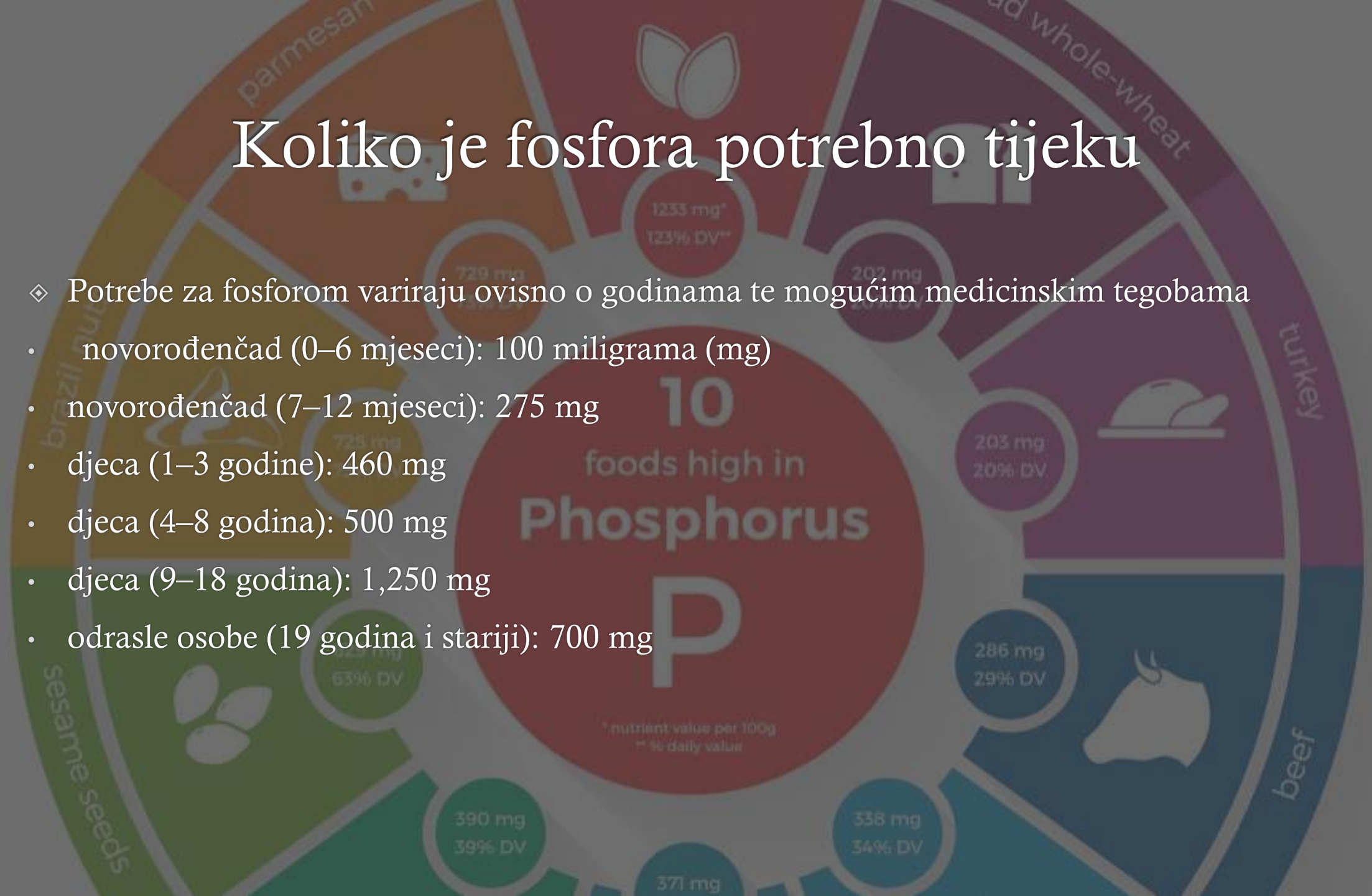
# Hrana u kojoj se nalazi fosfor

- ◇ Piletina
- ◇ Puretina
- ◇ Svinjetina
- ◇ Morski plodovi
- ◇ Sjemenke
- ◇ Jogurt ili posni sir
- ◇ Orašasti plodovi Češnjaku
- ◇ Krumpirima
- ◇ Brokuli
- ◇ Sušenom voću

BIOTEST

# Koliko je fosfora potrebno tijekom

- ◇ Potrebe za fosforom variraju ovisno o godinama te mogućim medicinskim tegobama
- novorođenčad (0–6 mjeseci): 100 miligrama (mg)
- novorođenčad (7–12 mjeseci): 275 mg
- djeca (1–3 godine): 460 mg
- djeca (4–8 godina): 500 mg
- djeca (9–18 godina): 1,250 mg
- odrasle osobe (19 godina i stariji): 700 mg



# Rizik prevelikog unosa fosfora

- ◆ Kad netko ima dugotrajno povišenu razinu fosfora u krvotoku, ovaj mineral može izvući kalcij iz kostiju, što može dovesti do slabljenja i krhkosti kostiju
- Ozljede cijevima unutar bubrega
- Povišene razine proteina u urinu, što može ukazivati na oštećenja bubrega
- Preuranjenu smrt

# Rizik premalog unosa fosfora

- ◇ Uzimanje određenih lijekova može utjecati na smanjenje razine fosfora
- ◇ Među simptomima smanjenog fosfora su:
  - Manjak apetita
  - Umor
  - Bolovi u zglobovima
  - Bolovi u kostima
  - Problemi s disanjem
  - Neravnoteža elektrolita
  - Zbunjenost
  - Nervoza



Hvala na pažnji