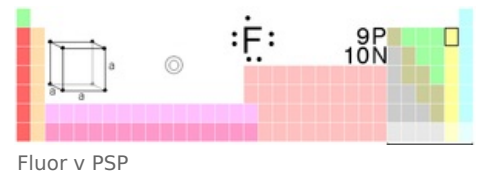


Fluor

- tvorba zubů, kardiostatický, význam pro metabolismus kostí;
- zdrojem v potravě jsou mořské ryby, černý čaj;
- **Adekvátní denní příjem** (doporučená dávka není určena) pro dospělé je **3,2 mg pro muže a 3,1 mg pro ženy**^[1]
- **Nedostatek** fluoru zvyšuje kazivost zubů a ovlivňuje proces ukládání vápníku do kostí.
- **Nadbytek:**
 - *akutní intoxikace* – spasmy, křeče, slinění, pocení.
 - *chronická intoxikace* – mottled teeth, osteofyty, kalcifikace.



Odkazy

Související články

- Stopové prvky

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.

Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2002. 204 s. ISBN 80-7184-551-5.
- SCHNEIDERKA, Petr, et al. *Kapitoly z klinické biochemie*. 2. vydání. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0678-X.