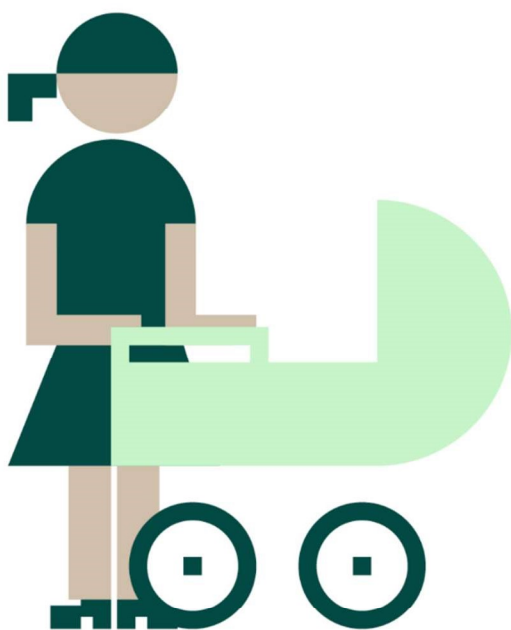




Oslo

VITAMIN D



Vitamin D er viktig for god helse,
og for spedbarn og barn i utvikling.

Her kan du lese om hvilke
anbefalinger som gis om vitamin D.

Barn trenger vitamin D

Vitamin D bidrar til god helse, og kan forebygge en rekke sykdommer. Blant annet er vitamin D viktig for et sterkt skjelett og sterke tenner.

For lite vitamin D

Ved alvorlig mangel på vitamin D blir skjelettet mykt og bena bøyd. Dette kalles rakitt.

Hvor mye vitamin D trenger barnet ditt?

Anbefalt inntak er 10 mikrogram (μg) per dag for spedbarn og barn.

Råd til barn fra 0-1 år

Tran anbefales ikke det første leveåret. Hvilke råd som gis om vitamin D-tilskudd avhenger av om barnet fullammes, delammes eller kun får morsmelkerstatning.

Kun morsmelk (fullammes)

Morsmelk inneholder lite vitamin D. Barn som kun får morsmelk trenger D-vitamintilskudd fra ca. 1 ukes alder. Det anbefales å gi 10 mikrogram D-vitamin per dag. Dette tilsvarer 5 D-vitamin dråper. D-vitaminspray kan også brukes, følg anvisningen på pakningen.

For å dekke barnets behov for sunt fiskefett (omega-3) bør mor ta tran eller trankapsler og spise fet fisk som f. eks makrell, laks, ørret, sardiner og sild.

Kun morsmelkerstatning

Morsmelkerstatning er tilsatt vitamin D. Barn som kun får morsmelkerstatning får dekket behovet for vitamin D, og bør ikke få vitamin D-tilskudd.

Både morsmelkerstatning og morsmelk (delammes)

Hvis barnet får både morsmelk og morsmelkerstatning, vil de fleste trenge tilskudd av vitamin D. Hvor mye tilskudd barnet bør få, avhenger av den mengden morsmelkerstatning barnet får per dag.

Mengde morsmelkerstatning per dag	Anbefalt mengde D-dråper per dag
0-3 dl	5 dråper
4-6 dl	3 dråper
7-10 dl	0 dråper

For eksempel skal et barn som får 3 dl morsmelkerstatning per dag få 5 D-vitamin dråper, mens et barn som får 6 dl morsmelkerstatning per dag skal få 3 D-vitamin dråper. Spedbarn som får over 7 dl morsmelkerstatning per dag

trenger ikke tilskudd av vitamin D.

D-vitaminspray kan også brukes. Det er veldig viktig å følge anvisningen på pakningen, spør gjerne om veiledning på helsestasjonen eller apotek.

Råd ved vegetarisk eller vegansk kosthold

Hvis mor ammer og har et vegetarisk eller vegansk kosthold, bør hun ta et multivitamin- og mineraltilskudd som inneholder D-vitamin, vitamin B12 og jod, og i tillegg et plantebasert omega-3-tilskudd (algeolje). Dersom hun tar disse tilskuddene og jevnlig sjekker at hun har god B12-status (ved blodprøve), kan det være tilstrekkelig å gi barnet tilskudd av D-vitamin.

Råd til barn fra 1 år og oppover

Fortsett å gi vitamin D-tilskudd. Barnet kan nå begynne med tran. Tran inneholder både vitamin D og sunt fiskefett (omega-3 fettsyrer). Som et alternativ til tran kan det gis vitamin D-dråper eller D-vitaminspray.

Vitamin D i mat

Det anbefales at barn får mat som inneholder vitamin D.

Mat med mye vitamin D

Fet fisk som makrell, laks, ørret, sardiner og sild.
Spis fet fisk til middag og bruk det som pålegg.

Mat med litt vitamin D

For eksempel lettmelk tilsatt vitamin D, egg og margarin.

Vil du vite mer om kosthold og ernæring?

<https://www.helsenorge.no/spedbarn/spedbarnsmat-og-ammning>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring>