

Gir fullamning B12-mangel hos babyer?



Nylig ble en studie gjennomført ved Haukeland Sykehus publisert der konklusjonen var at fullamning til 6 måneder kunne føre til B12-mangel hos spedbarn. Dermed dukket diskusjonen rundt fullamning opp igjen for fullt. Når skal man egentlig begynne å introdusere fast føde til de små?

Studien [\(1\)](#) har en rekke begrensninger, den er basert på 80 spedbarn med lav fødselsvekt (2000-3000g). Derfor er det ikke nødvendigvis slik at vi kan bruke disse resultatene på resten av befolkningen. En intervensjon ble også gjennomført der 32 spedbarn med lav fødselsvekt og med B12-mangel ved 6 måneders alder, ble delt inn i to grupper. Halvparten fikk B12 injeksjon, mens den andre halvparten fikk en placebo. Dette er en svært liten gruppe og mer studier er nødvendig for å se hvordan resultatene vil være i større testgrupper. Studien

konkluderer med at spedbarn med lav fødselsvekt, B12 mangel og forsinket motorisk utvikling ved 6 måneder, kan ha god effekt av injeksjon med en naturlig form for vitamin B12 (400 µg hydroxycobalamin) med tanke på både B12-status og motorisk utvikling.

En mild B12-mangel hos mor er ganske vanlig, siden fosteret bruker opp en god del B12 under svangerskapet, i tillegg til at enda mer B12 går med til melkeproduksjonen. Dette er sannsynligvis ingen grunn til bekymring, mens en større B12-mangel hos spedbarn ser ut til å blant annet kunne føre til forsinket grovmotorisk utvikling.

Anbefalinger om amming



Helsedirektoratet og Verdens Helseorganisasjon (WHO) anbefaler fremdeles fullamming til 6 måneders alder, deretter bør smaksprøver på diverse fast føde introduseres, ved siden av ammingen, frem til 12 måneders alder [\(2, 3\)](#). Dersom det er mulig er det fordelaktig å fortsette ammingen ut over det

første året. Verdens Helseorganisasjon anbefaler fullamning frem til 6 måneder på verdensbasis, helt uten andre smaksprøver, for å redusere risikoen for mage- og tarminfeksjoner [\(3\)](#). Deretter er anbefalingen delamning (amning ved siden av annen mat) frem til 2 års alder [\(4\)](#).
Gratis ebok: Last ned [ebok om babytrenting og magetid her](#)

Hvordan redusere risikoen for mangel på vitamin B12 hos spedbarn



B-vitaminene tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3),

pyridoksin (B6), pantotensyre, biotin, folat og vitamin B12 er alle vannløselige. Hvor mye morsmelken inneholder av de ulike vannløselige vitaminene, er helt avhengig av hva mor spiser [\(5\)](#). Det er derfor viktig at mor får i seg rikelig med vitamin B12 før, under og etter svangerskapet.

Gode kilder til B12 er melk, kjøtt, innmat (f.eks. lever), egg og fet fisk. Dersom mor ikke får i seg tilstrekkelig av dette i kosten, f.eks. vegetarisk eller vegansk kosthold [\(6\)](#), eller har problemer med B12 opptaket (f.eks. etter slankeoperasjon) er det fornuftig å ta ekstra tilskudd av dette. Er B12 mangelen ekstra stor eller langvarig, kan også injeksjoner av B12 gis hos fastlege.

De fettløselige vitaminene (f.eks. A, D, E og K) påvirkes ikke i like stor grad av mors kosthold, men det er likevel viktig at mor får i seg tilstrekkelig av disse næringsstoffene slik at hennes egne reserver ikke tømmes. I tillegg bør mor få i seg en rekke mineraler og sporstoffer. Den enkleste måten å sikre seg å få i seg rikelig av dette, er å spise variert og å inkludere både animalske produkter, meierivarer og rikelig med grønnsaker og frukt.

Det er derfor ingen grunn til å bekymre seg over fullamning frem til 6 måneders alder, men mor bør fokusere på å spise næringsrik mat slik at morsmelken inneholder rikelig av de nødvendige næringsstoffene. Dersom babyen hadde svært lav fødselsvekt, kan det være fornuftig med ekstra tilskudd ved siden av. Dette vil bli gitt råd om på sykehuset, helsestasjonen eller hos fastlegen.

Deilig bringebærsmoothie



Dette er en enkel oppskrift som jeg pleier å slumpe sammen og synes smaker kjempegodt. Den er utrolig mettende og dessuten er den proppet med masse nyttige næringsstoffer (også B12).

1/2 liter økologisk kefir

3 økologiske eggeplommer (rå)

en god klunk Omega Cure (fersk omega-3 olje)

en god neve frosne bringebær

Bland sammen i blender og nyt

Oppskriften er en forenklet versjon av [denne](#). God fornøyelse!