

# Vitamin D tilskudd til spedbarn



Nylig ble retningslinjene rundt råd om d-vitamintilskudd til spedbarn endret i samråd med Nasjonalt råd for ernæring. Tidligere var anbefalingene at alle spedbarn burde få tilskudd av vitamin D fra 4 ukers alder, via tran eller eventuelt D-vitamindråper uavhengig av om de ble fullammet, delammet eller kun fikk morsmelkerstatning. Dette har de nå gått bort fra.

Ifølge de nye retningslinjene behøver barn under 12 måneder som får morsmelkerstatning normalt sett ikke tilskudd av hverken vitaminer, mineraler, fettsyrer eller annet. Dette er fordi sammensetningen av morsmelkerstatning nylig har blitt endret slik at det inneholder både mer D-vitamin og omega-3 (DHA) enn tidligere. Det er derfor ikke lengre anbefalt med tran i det hele tatt det første leveåret. Så lenge barnet får 6-7,5 dl morsmelkerstatning i løpet av et døgn, inneholder det

tilstrekkelig mengde av både vitamin D og DHA ([1](#)).

Barn som fullammes har fremdeles behov for vitamin D tilskudd og bør derfor få D-vitamindråper fra de er ca 1 uke gamle, ifølge de nye retningslinjene. Dersom barnet delammes kan det være behov for å redusere mengden tilskudd av vitamin D avhengig av mengden morsmelkerstatning barnet får.

## **Hvorfor anbefales ikke lengre tran det første leveåret?**

Tran gir litt for lite vitamin D til de yngste barna som ammes og samtidig unødvendig mye omega-3 fettsyrer. Morsmelk inneholder lite vitamin D ([2](#)), men tilstrekkelig mengde omega-3 og påvirkes av hva mor selv spiser. Dersom mor spiser et helt eller stort sett plantebasert kosthold, kan det være nødvendig at mor tar tilskudd av omega-3, vitamin D, vitamin B12 og jod, ellers kan det være nødvendig med ytterligere tilskudd for barnet i tillegg til vitamin D og B12 ([3](#)).

Barn som får morsmelkerstatning vil få for mye D vitamin dersom tilskudd gis i tillegg til morsmelkerstatning, da noe barnemat som f.eks. ferdiggrøt også inneholder vitamin D. Morsmelkerstatning i seg selv inneholder tilstrekkelig mengde omega-3 og babyer som kun får dette trenger dermed ikke tilskudd via tran eller D-vitamindråper.



## Hvor mye vitamin D er optimalt?

Både for mye og for lite vitamin D er uheldig. Målet er derfor at spedbarn (0-12 mnd) skal få ca 10 µg (mikrogram) hver dag. Barn under 6 mnd bør ikke få mer enn 25 µg hver dag, og barn mellom 6 og 12 mnd bør ikke få mer enn 35 µg hver dag. Det er ingen fare ved litt høyere inntak i en kortere periode, men mengdene bør ikke overskrides i lengden.

## Kilder til D-vitamin

Kroppen produserer D-vitamin ved å utsettes for sollys. Sammenliknet med lys hud, vil mørkere hud som inneholder mye melanin ha behov for betydelig mer eksponering for sollys for å oppnå tilsvarende mengde D-vitamin.

Fet fisk og melkeprodukter tilsatt D-vitamin er blant de vanligste matvarene som tilfører kroppen vitamin D. Eggeplomme, torskelever og rogn er også rikt på vitamin D og i

tillegg finnes det også noe i smør og margarin.

## Trenger du hjelp med barnematen?

Det kan ofte være krevende å sette seg inn hva som er riktig mengde av de forskjellige næringsstoffene til barnet ditt. Derfor kan det være fornuftig å få hjelp til barnematen slik at dere er helt trygge på at barnet deres får i seg passe mengde av de forskjellige næringsstoffene. [Bare Bra Barnemat](#) holder kurs for nybakte foreldre som vil gi barna sine den beste starten på matintroduksjonen. De er stadig fullt oppdatert på rådene fra Helsedirektoratet og kan gi utrolig god hjelp og oppfølging. Selv har jeg og min familie vært medlem i 3 år og jeg kan varmt anbefale dette til andre.