



## Rekommendationer för användningen av D-vitaminpreparat för barn, gravida och ammande kvinnor

Statens näringsdelegation (VRN) har tillsammans med Institutet för hälsa- och välfärd (THL) **uppdaterat rekommendationen för D-vitaminpreparat till spädbarn.**

Förändringarna beror på att D-vitaminhalterna i modersmjölksersättningar och tillskottsnäring (gröt och välling) ändrats på det sätt som EU-författningarna (2016/127) förutsätter (fr.o.m. hösten 2018). Modersmjölksersättning och tillskottsnäring ska överensstämma med den nya förordningen senast i juni 2020.

För 2–18-åringar och gravida och/eller ammande kvinnor gäller samma rekommendation som tidigare. Se nedan.

D-vitamin är viktigt för uppbyggnaden av skelettet. Vitaminet är fettlösligt och det behövs vid ben- och tandbildningen. En del av D-vitaminkällorna är fet fisk, vitaminiserade mjölkprodukter samt margariner och vegetabiliska matfetter.

### Barn under 2 år

Fr.o.m. 2 veckors ålder ges ett D-vitamintillskott **dagligen året om.**

För spädbarn rekommenderas preparat i form av D-droppar för att den rekommenderade mängden tillförlitligt ska kunna doseras. **D-sprayer och liknande preparat rekommenderas inte** eftersom doseringen blir osäker.

### Rekommenderat intag av D-vitaminpreparat för spädbarn

Spädbarn	µg/dygn	Antal droppar
– Helammat barn och barn som får modersmjölksersättning/tillskottsnäring i mängder som understiger 500 ml/dygn*	10	5
– Barn som dagligen får 500–800 ml modersmjölksersättning/tillskottsnäring*	6	3
– Barn som dagligen får mer än 800 ml modersmjölksersättning/tillskottsnäring*	2	1

\*) I mängden modersmjölksersättning/tillskottsnäring inräknas D-vitaminberikad barnvälling och -gröt.

### 2–18 åringar

Doseringen är 10 µg (400 IE) D-vitamin per dygn året runt. Det är tryggt att använda vitaminpreparat vid sidan av vitaminberikade mjölkprodukter och fetter. Det finns ingen risk för överkonsumtion av D-vitamin då man äter normal kost.

**Undantag utgör sådana produkter som vitaminberikats mycket rikligt, t.ex. D-vitaminberikade mjölkprodukter med 2 µg/100ml.** Mycket riklig användning av dessa produkter regelbundet leder till överkonsumtion av D-vitamin.

### Gravida och/eller ammande kvinnor:

Doseringen är 10 µg (400 IE) D-vitamin per dygn året runt.