

REKOMMENDATION OM D-VITAMINTILLSKOTT FÖR SPÄDBARN

Med denna rekommendation uppdateras rekommendationen som gäller D-vitaminpreparat till spädbarn. Förändringen beror på att D-vitaminhalterna i modersmjölksersättning och tillskottsnäring ändras på det sätt som EU-författningarna förutsätter. Med rekommendationen försäkras man att intaget av D-vitamin blir tillräckligt för barn i spädbarnsåldern.

D-vitamintillskottet doseras individuellt till barn i spädbarnsåldern beroende på om barnet helammats eller om det får modersmjölksersättning eller tillskottsnäring som föda. Mängden D-vitaminpreparat minskas, om barnet får 500 ml eller mer modersmjölksersättning eller tillskottsnäring per dygn.

Uppdaterad rekommendation om D-vitaminpreparat till spädbarn

Alla barn behöver ett tillförlitligt D-vitaminpreparat från 2 veckors ålder. Vid doseringen av D-vitaminpreparat till spädbarn ska mängden modersmjölksersättning/tillskottsnäring som barnet intar beaktas. På det sättet kan man försäkra sig om att barnet får D-vitamin i enlighet med rekommendationen för D-vitaminintag och förhindra att det övre gränsvärdet för ett säkert intag överskrids.

Barn som uteslutande får modersmjölk och barn som får modersmjölksersättning eller tillskottsnäring i mängder som understiger 500 ml/dygn skall få 10 µg (mikrogram) (400 IU) D-vitaminpreparat per dygn året om. Då barnet dagligen utöver eller i stället för modersmjölk får modersmjölksersättning/tillskottsnäring 500 ml/dygn eller mer, minskas dosen D-vitaminpreparat allt enligt mängden D-vitaminberikad produkt som barnet får (se tabellen). I mängden modersmjölksersättning och tillskottsnäring inräknas också den mängd D-vitaminberikad barnvälling och -gröt som barnet får.

Det är viktigt att användningen av D-vitaminpreparat fortsätter oavbruten under hela spädbarnsåldern. Barn mellan ett och två år ska få 10 µg/dygn D-vitaminpreparat oberoende av barnets övriga kost.

Intaget av D-vitaminpreparat

Spädbarn	D-vitamintillskott i form av ett preparat året om µg/dygn
- helammat barn och barn som får modersmjölksersättning/tillskottsnäring i mängder som understiger 500 ml/dygn*	10
- barn som dagligen får 500 - 800 ml modersmjölksersättning/tillskottsnäring*	6
- barn som dagligen får mer än 800 ml modersmjölksersättning/tillskottsnäring*	2

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

Varför är det viktigt att intaget av D-vitamin är tillräckligt?

D-vitamin behövs för normal tillväxt och särskilt för skelettets utveckling. D-vitamin främjar upptagningen av kostens kalcium och fosfor i tarmkanalen och upprätthåller kroppens normala kalcium- och fosforbalans. Långvarig brist på D-vitamin hos barn leder till räkitis. Långvarig överdosering av D-vitamin orsakar å andra sidan störningar särskilt i kalciummetabolismen. På basen av vetenskaplig forskning har man fastställt ett rekommenderat dagligt intag som bygger på D-vitaminbehovet, samt övre gränsvärden för ett tryggt intag i olika åldersgrupper.

Nyfödda barn har en D-vitaminreserv i kroppen som är beroende av moderns D-vitaminintag under graviditeten. För att intaget av D-vitamin ska vara tillräckligt är det viktigt att man använder ett D-vitaminpreparat under graviditeten. Den nyfödda förbrukar sin D-vitaminreserv inom några veckor. Därför behöver alla barn ett tillförlitligt D-vitaminpreparat från och med 2 veckors ålder. Modersmjölken innehåller mycket litet D-vitamin.

D-vitaminhalten i modersmjölksersättning och tillskottsnäring preciseras

Alla modersmjölksersättning och tillskottsnäring berikas med D-vitamin på det sätt som Europakommissionens delegerade förordning (2016/127) förutsätter. Enligt förordningen stiger D-vitaminhalten från nivån 1,5–2,5 µg/100 kcal till 2,0–2,5 (max 3) µg/100 kcal.

Modersmjölksersättning och tillskottsnäring ska överensstämma med den nya förordningen senast i juni 2020. D-vitaminhalten i produkterna som saluhålls i Finland stiger under övergångstiden och halten är inte lika för varje enskild produkt. De första produkterna med ny D-vitaminkoncentration saluförs hösten 2018.

Den nya rekommendationen tas i bruk genast. Rekommendationen tillämpas oberoende av om barnet får D-vitaminberikad modersmjölksersättning/tillskottsnäring tillverkad enligt nuvarande eller enligt nytt recept.

D-vitaminpreparatets form

Som D-vitaminpreparat rekommenderas i första hand formen D₃ (kolekalciferol), som är en naturlig form av D-vitamin för människan och som är effektivare än D₂-vitamin (ergokalciferol).

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

Rekommenderat intag av D-vitamin och övre gränsvärden för ett säkert intag

Det rekommenderade intaget av D-vitamin för spädbarn är 10 µg (400 IU) per dygn. Med denna mängd D-vitamin uppnås hos så gott som alla individer en tillräcklig D-vitaminhalt (över 50 nmol/l) i blodet. D-vitaminintag som överstiger det rekommenderade intaget har inte påvisats ge någon extra nytta.

Enligt en vetenskaplig utvärdering som Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA) gjorde år 2018 är övre gränsvärdet för ett tryggt, ofarligt intag i åldern 0-6 månader 25 µg/dygn och i åldern 6–12 månader 35 µg/dygn.