

D-VITAMIINIVALMISTEIDEN KÄYTTÖSUOSITUS IMEVÄISIKÄISILLÄ

Tällä suosituksella päivitetään imeväisikäisten D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositus, koska uusien EU-säädösten mukaisesti äidinmaidonkorvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden D-vitamiinipitoisuudet muuttuvat. Suosituksella turvataan imeväisikäisille lapsille riittävä D-vitamiinin saanti.

Imeväisikäisille lapsille D-vitamiinivalmistetta annostellaan yksilöllisesti sen mukaan, onko lapsi täysimetetty vai saako hän ravinnokseen äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta. D-vitamiinivalmisteen määrää vähennetään, jos lapsi saa 500 ml tai enemmän äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta vuorokaudessa.

Päivitetty suositus D-vitamiinivalmisteiden käytöstä imeväisiässä

Kaikki lapset tarvitsevat luotettavan D-vitamiinivalmisteen 2 viikon iästä lähtien. Imeväisikäisten D-vitamiinivalmisteiden annostelussa on otettava huomioon lapsen nauttimien äidinmaidonkorvikkeiden/vieroitusvalmisteiden määrä. Tällä turvataan lapsille suosituksen mukainen D-vitamiinin saanti ja estetään turvallisen saannin ylärajan ylittyminen.

Täysimetetyille lapsille sekä niille lapsille, jotka saavat äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta vähemmän kuin 500 ml/vrk, annetaan D-vitamiinivalmistetta 10 µg (mikrogrammaa) (400 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. Kun lapsi saa päivittäin rintamaidon lisäksi tai tilalle 500 ml tai enemmän äidinmaidonkorvikkeita/vieroitusvalmisteita, D-vitamiinivalmisteen annosta vähennetään lapsen saaman D-vitamiinoidun tuotteen käyttömäärän mukaan (katso taulukko). Äidinmaidonkorvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden määrään lasketaan mukaan myös lapsen nauttimat D-vitamiinoidut lastenvellit ja -puurot.

On tärkeää, että D-vitamiinivalmisteen käyttö jatkuu kaikilla lapsilla keskeytymättä läpi imeväisiän. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen kaikille 1–2-vuotiaille lapsille annetaan D-vitamiinia valmisteena 10 µg/vrk lapsen muusta ravinnosta riippumatta.

D-vitamiinivalmisteiden käyttö

Imeväisikäiset	D-vitamiinilisä valmisteena ympäri vuoden, µg/vrk
- täysimetetty lapsi ja lapsi, joka saa vähemmän kuin 500 ml/vrk äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta*	10
- lapsi, joka saa päivittäin 500–800 ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta*	6
- lapsi, joka saa päivittäin enemmän kuin 800 ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta*	2

* Äidinmaidonkorvikkeen/vieroitusvalmisteen määrään lasketaan mukaan D-vitamiinoidut lastenvellit ja -puurot.

Miksi D-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää?

D-vitamiinia tarvitaan normaaliin kasvuun ja erityisesti luuston kehittymiseen. D-vitamiini edesauttaa ravinnon kalsiumin ja fosforin imeytymistä suolistosta ja ylläpitää elimistön normaalia kalsium- ja fosforitasapainoa. D-vitamiinin pitkäaikainen puutos johtaa lapsilla riisitautiin. Toisaalta D-vitamiinin pitkäaikainen yliannostus aiheuttaa häiriöitä etenkin kalsiumin aineenvaihdunnassa. Tutkimustietoon perustuen D-vitamiinille on määritetty sekä D-vitamiinin tarpeeseen perustuva suositeltava päiväsaanti että turvallisen saannin ylärajat eri ikäryhmille.

Vastasyntyneellä on elimistössään D-vitamiinivarasto, johon vaikuttaa äidin raskauden aikainen D-vitamiinin saanti. Siksi on tärkeää, että raskauden aikana huolehditaan riittävästä D-vitamiinin saannista D-vitamiinivalmisteella. Vastasyntynyt käyttää elimistönsä D-vitamiinivaraston loppuun muutamassa viikossa. Siksi kaikki lapset tarvitsevat luotettavan D-vitamiinivalmisteen 2 viikon iästä lähtien. Rintamaidossa ei ole D-vitamiinia juuri lainkaan.

Äidinmaidonkorvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden D-vitamiinipitoisuus tarkentuu

Kaikkiin äidinmaidonkorvikkeisiin ja vieroitusvalmisteisiin lisätään D-vitamiinia Euroopan komission delegoidun asetuksen (2016/127) mukaan. Tämän säädöksen mukaan D-vitamiinipitoisuudet nousevat 1,5–2,5 µg/100 kcal tasosta välille 2,0–2,5 (enintään 3) µg/100 kcal.

Äidinmaidonkorvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden tulee olla uuden säädöksen mukaisia viimeistään kesäkuussa 2020. Suomessa myytävien tuotteiden D-vitamiinipitoisuudet tarkentuvat siirtymäkauden aikana tuotekohtaisesti. Ensimmäiset uusissa pitoisuuksissa olevat tuotteet ovat kaupoissa syksyllä 2018.

Uusi suositus otetaan käyttöön heti. Sitä sovelletaan kaikilla lapsilla samalla tavalla riippumatta siitä onko lapsella käytössä nykyisillä vai uusilla D-vitamiinipitoisuuksilla olevia äidinmaidonkorvikkeita tai vieroitusvalmisteita.

D-vitamiinivalmisteen muoto

D-vitamiinivalmisteeksi suositellaan ensisijaisesti D₃-muotoa (kolekalsiferoli), joka on ihmisen elimistölle luontainen D-vitamiinimuoto ja on teholtaan parempi kuin D₂-vitamiini (ergokalsiferoli).

Imeväisikäisille suositellaan aina ensisijaisena valintana tippamuotoista valmistetta, jotta suositellun määrän luotettava annostelu onnistuisi. Suihkeita yms. ei suositella niiden epävarman annostelun vuoksi.

D-vitamiinin saantisuositus ja turvallisen saannin ylärajat

D-vitamiinin saantisuositus imeväisiässä on 10 µg (400 IU) vuorokaudessa. Tällä D-vitamiinimäärällä saavutetaan lähes kaikilla yksilöillä riittävä seerumin D-vitamiinipitoisuus (yli 50 nmol/l). Saantisuosituksen ylittävästä D-vitamiinin saannista ei ole osoitettu olevan lisähyötyä.

Euroopan elintarviketurvallisuusviraston (EFSA) vuonna 2018 tekemän tieteellisen arvioinnin mukaan turvallisen, haitattoman saannin yläraja on 0–6 kk iässä 25 µg/vrk ja 6–12 kk iässä 35 µg/vrk.