

Tilskot av D-vitaminsuppleringer til barn som får morsmjølkerstatning

Mengde morsmjølkerstatning barnet får i døgnet	Antall D-vitaminsuppleringer barnet har behov for i døgnet	D-vitamin fra D-vitaminsuppleringer	D-vitamin tilskot fra morsmjølkerstatning	Totalsum (D-vitaminsuppleringer + morsmjølkerstatning)
1-3 dl	5	10 µg	1,5-5,1 µg	12-15 µg
4-6 dl	3	6 µg	6,0-10,2 µg	12-18 µg
7-10 dl	0	0	10,5-17 µg	10,5-17 µg

µg = mikrogram

Morsmjølkerstatning inneholder 1,5-1,7 µg D-vitamin per dl

Både for lite og for mye D-vitamin er uheldig

Det er ganske enkelt å rekne ut kor mye D-vitamin barnet får gjennom kost og tilskot.

Målet er at alle spedbarn får i seg 10 mikrogram vitamin D kvar dag.

Viss barnet får D-vitamin behovet sitt dekt frå kosten, så kan ein trygt droppe ekstra tilskot.

Vitamin D er eit fettløselig vitamin. For lite D-vitamin kan føre til rakitt hos barn; med mangelfull mineralisering av beinvev. Den øvre grensa for trygt inntak av D-vitamin er på 25 µg per dag for spedbarn under 6 månader og 35 µg per dag for spedbarn i alderen 6-12 månader. For å vere på den sikre sida, bør ein unngå inntak som er høgare enn dette over tid. Høge inntak av D-vitamin over tid kan føre til at for mye kalsium blir tatt opp i kroppen, noko som i verste fall kan føre til helseskade.

