



Ændringer af anbefalinger vedr. D-vitamin dråber til spædbørn fra 14 dage gammel til 4 år

På grund af nye EU-regler vil indholdet af D-vitamin i modermælkserstatninger stige lidt. For de fleste børn får det ingen betydning, og de skal uændret have tilskud på 10 mikrogram D-vitamin dagligt.

Kun spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning (modermælkserstatning i grød, mos, på kop tæller med) med 1,3 mikrogram D – vitamin pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D- vitamin tilskud.

Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad (grød, mos), senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning, skal tilskuddet af D- vitamin dråber genintroduceres.

Derudover er der kommet 2 nye D- vitamin anbefalinger:

- Små børn skal fortsætte med D vitamin hele året, til barnet er fyldt 4 år
- Alle voksne og børn fra 4 år anbefales at tage et dagligt tilskud på 5 – 10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til og med april)

| D – vitamin indhold i MME | Barnet drikker UNDER 800 ml MME/dag | Barnet drikker 800 eller derover MME/dag |
|---|-------------------------------------|--|
| MME med under 1,3 mikrogram D-vitamin pr. 100 ml færdig blandet | + D vitamin dråber (10 mikrogram) | + D- vitamin dråber (10 mikrogram) |
| MME med 1,3 mikrogram eller mere D-vitamin pr. 100 ml færdig blanding | + D vitamin dråber (10 mikrogram) | Ingen D – vitamin dråber |
| | | |