

## D-vítamín

Líkaminn þarf fjöldann allan af vítamínum og steinefnum til að vaxa og þroskast. Að jafnaði fá börn nægjanlegt magn þeirra úr brjóstamjólk og svo fæðu sé mataræði fjölbreytt. Undantekningin á því er D-vítamín og því er ráðlagt að gefa börnum, líkt og öðrum, D-vítamínviðbót daglega. D-vítamín er nauðsynlegt til að kalk nýtist úr fæðunni og beinin þroskist eðlilega. Skortur getur valdið beinkröm.

### Ráðlagðir skammtar af D-vítamíni

Til eins árs aldurs er ráðlagður dagskammtur (RDS) af D-vítamíni 10 míkrogrömm ( $\mu\text{g}$ ) (400 alþjóðaeiningar, IU). Ráðlagt er að gefa börnum D-vítamínviðbót frá 1–2 vikna aldri. Nú fást hér nokkrar tegundir D-vítamíndropa fyrir ungbörn. **Mismikið magn er í hverjum dropa og því er mikilvægt að brýna fyrir foreldrum að skoða vel D-vítamínmagn á umbúðum og gefa þann fjölda dropa sem svarar til 10  $\mu\text{g}$  af D-vítamíni. Hafið einnig í huga að ráðlagður skammtur framleiðanda gæti verið annar en ráðlagt er fyrir ungbörn á Íslandi.** Einnig er hægt að gefa D-vítamínúða, og skoða þá vel leiðbeiningar á umbúðum til að fá upplýsingar um hvað hver úði inniheldur mikið D-vítamín þannig að barnið fái 10  $\mu\text{g}$  af D-vítamíni á dag. Rétt er að bíða með að gefa barni lýsi þar til það fær fasta fæðu en þá er mælt með að gefa eina teskeið (5 millilítra, ml) af Krakkalýsi daglega í stað D-vítamíndropa. Krakkalýsið er framleitt með þarfir ungra barna í huga þar sem meðal annars er tekið tillit til þess að RDS af A-vítamíni er lægri fyrir börn en fullorðna. Síður er mælt með þorskalýsi fyrir ung börn en A-vítamínmagn í því er hærra en í Krakkalýsi.

### Sérstakar aðstæður: Barn sem nærast eingöngu á ungbarnablöndu og fær 800 ml eða meira á sólarhring

Þar sem D-vítamínmagn í ungbarnablöndum er nú meira en áður hefur ráðleggingum til foreldra ungbarna sem nærast eingöngu á ungbarnablöndu verið breytt. Ef barnið nærast eingöngu á ungbarnablöndu og fær 800 ml á sólarhring eða meira ætti það ekki að fá D-vítamín viðbót, svo sem D-vítamín dropa eða úða. Fá barnið meira en 800 ml af ungbarnablöndu og 10  $\mu\text{g}$  af D-vítamíni til viðbótar á formi D-vítamíndropa þá getur magnið farið yfir örugg efri mörk neyslu. Örugg efri mörk neyslu eru 25  $\mu\text{g}$  á dag fyrir börn á aldrinum 0-6 mánaða og 35  $\mu\text{g}$  á dag fyrir börn á aldrinum 6-12 mánaða.

**Fyrir börn sem fá minna en 800 ml af ungbarnablöndu á dag er ráðleggingin óbreytt þ.e. 10  $\mu\text{g}$  af D-vítamíni á dag með D-vítamíndropum.**

Barn sem nærast eingöngu á ungbarnablöndu getur við fjögurra mánaða aldur fengið að smakka litla skammta af öðrum mat með til að auka fjölbreytni í bragði. Magn fastrar fæðu er aukið smám saman í takt við þarfir barnsins og við það minnkar magn ungbarnablöndu sem barnið fær. **Hafi barn verið að drekka meira en 800 ml af ungbarnablöndu, og því ekki verið**

**að fá D vítamín viðbót, er mikilvægt að byrja að gefa D-vítamínviðbót þegar magn ungbarnablöndu verður minna en 800 ml á sólarhring.** Þá er ráðlagt að gefa 10 µg af D-vítamíni á dag eins og kemur fram hér að ofan.

Nánari upplýsingar um ráðlagða dagskammta og efri mörk D-vítamínneyslu fyrir ungbörn má finna á [heimasíðu Embættis landlæknis](#)

Ráðleggingarnar voru unnar af fagfólki á vegum Embættis landlæknis og  
Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu, maí 2021