REKOMMENDATION OM D-VITAMINTILLSKOTT

Åldersgrupp	**Rekommenderat dagligt intag av D-vitamintillskottet**
Gravida och ammande	10 µg året runt
Under 1 år (från och med 2 veckors ålder)	Individuell dosering beroende på om barnet helammas eller om det får modersmjölksersättning eller tillskottsnäring:
• Helammat barn och barn som får mindre än 500 ml modersmjölksersättning / tillskottsnäring/dygn*)	• 10 µg året runt
• Barn som dagligen får 500-800 ml modersmjölksersättning / tillskottsnäring*)	• 6 µg året runt
• Barn som dagligen får mer än 800 ml modersmjölksersättning / tillskottsnäring*)	• 2 µg året runt
1-åringar	10 µg året runt
2-17-åringar	7,5 µg året runt
18–74 –åringar • som äter mångsidigt – • som inte kontinuerligt förbrukar vitaminberikade mjölkprodukter, bredbara matfetter och/eller fisk**)	• tillskott behövs ej – • 10 µg från början av oktober till slutet av mars
75 år fyllda	20 µg året runt (10 µg kan vara tillräckligt , om man använder kontinuerligt och i stora mängder D-vitaminberikade mjölkprodukter, bredbara matfetter och/eller fisk)

2 µg = 80 IU, 6 µg = 240 IU, 7,5 µg = 300 IU, 10 µg = 400 IU, 20 µg = 800 IU

*) I mängden modersmjölksersättning / tillskottsnäring inräknas D-vitaminberikade barnvällingar och –grötar.

**) Förbrukningen är tillräcklig när man exempelvis använder bredbara fetter och 5 dl vitaminberikade mjölkprodukter dagligen samt fisk 2-3 gånger i veckan.

Som D-vitaminpreparat rekommenderas i första hand D_3-vitamin. Det är en för människokroppen naturlig D-vitaminform med en bättre effekt än D_2-vitamin. D_3-vitamin tillverkas vanligtvis av lammull och D_2-vitamin av jäst. Den största delen av D-vitamintabletter och –droppar innehåller D_3-vitamin.

För spädbarn rekommenderas preparat i form av D-vitamindroppar för att den rekommenderade mängden tillförlitligt ska kunna doseras. D-vitaminsprayer och andra liknande preparat rekommenderas inte eftersom dosering blir osäker.

Dosering av D-vitamindroppar för spädbarn			
	10 µg	6 µg	2 µg
D-vitaminpreparat med D-vitamin 10 µg (400 IU) / 5 droppar	5 droppar	3 droppar	1 droppe
D-vitaminpreparat med 10 µg (400 IU) / 1 droppe	1 droppe	-	-

D-vitamin ingår även i fiskleverolja och i en del kalcium-, fiskolja- och multivitaminpreparat. Kontrollera att den sammanlagda mängden av D-vitamin från preparat inte överstiger rekommendationen. Det sammanlagda intaget av D-vitamin från föda och preparat per dag får inte överskrida: 25 µg för 0 – 6 månaders spädbarn, 35 µg för 6 – 12 månaders spädbarn, 50 µg för 1 – 11 åringar och 100 µg för unga samt vuxna.

Tillräckligt D-vitaminintag är viktigt för bildande och bevarande av ett starkt skelett. Brist på D-vitamin kan förorsaka rakitis hos barn och osteomalaci hos vuxna, med andra ord förmjukning av benstommen. D-vitamin hjälper till att bevara muskelkonditionen vid stigande ålder, vilket hjälper till att upprätthålla balansen, man faller inte så lätt.

Kroppen producerar D-vitamin på sommaren som en effekt av solljuset.

Naturligt goda D-vitaminkällor är fisk och en del svampar. D-vitamin tilläggs i flera flytande mjölkprodukter och i bredbara margariner samt i bredbara vegetabiliska fetter och fettblandningar. Även växtbaserade produkter, såsom soja- och havredrycker samt –yogurter, vilka ersätter mjölken, innehåller ofta tillsatt D-vitamin. Ifall du använder ekologisk mjölk, kontrollera om den är berikad med D-vitamin.

D-vitaminmängder i livsmedel
- fisk: 1-16 µg/100 g
- skogssvampar: 4-15 µg/100 g
- bredbara fetter: 10–20 µg/100 g (0,5-1 µg/tsk)
- mjölk, surmjölk: 1 µg/dl (i en del 2 µg)
- vitaminberikad yogurt: vanligtvis 1 µg/dl
- vitaminberikad växtbaserad dryck och yogurt: 0,5-1,5 µg/dl