

# D-vitamin till barn

Barn kan få för lite D-vitamin. Vi får i oss D-vitamin från maten och genom att D-vitamin bildas i huden när vi är ute i solen på sommaren. Eftersom det inte är så mycket sol i Sverige under stora delar av året är det viktigare för oss att få D-vitamin från maten än om man bor i ett soligare land.

## Hur mycket D-vitamin behöver barn?

D-vitamin behövs bland annat för att kroppen ska kunna ta upp kalcium och bilda skelett och tänder. Rekommenderad mängd D-vitamin är 10 mikrogram per dag, för både barn och vuxna. Man behöver inte få i sig exakt den mängden varje dag. Beroende på vad man äter får man vissa dagar i sig lite mer och andra dagar lite mindre, men det spelar ingen roll.

Den som undviker solen genom att täcka kroppen helt och hållet med kläder eller aldrig är utomhus kan behöva ett extra D-vitamintillskott.

## Mat med mycket D-vitamin

- Fisk, särskilt fet fisk som lax, inlagd sill och makrill, innehåller mycket D-vitamin.
- Ägg
- Smörgåsfetter, oljor och flytande matfetter som är berikade med D-vitamin
- Mjölk, fil och yoghurt som är berikade med D-vitamin
- Växtdrycker som är berikade med D-vitamin



## Välj berikad mat

För att göra det lättare för alla i Sverige att få i sig tillräckligt med D-vitamin måste viss mat berikas med D-vitamin, det vill säga att tillverkarna tillsätter D-vitamin i livsmedlet. All mjölk, fil, yoghurt och motsvarande vegetabiliska produkter med fetthalt upp till 3 procent måste berikas med D-vitamin.

Det gäller även alla matfetter. Smör och matolja måste inte berikas, men det finns matoljor som ändå är det. Även annan mat kan vara berikad med D-vitamin.

Det ser du i så fall på förpackningen, där ingredienserna står. Mjölkpulver brukar inte berikas.



## Fisk 2-3 gånger/vecka

Det är bra att äta fisk två till tre gånger i veckan. Variera mellan fet fisk och mager fisk och välj miljömärkta sorter. Barn som inte äter fisk behöver istället ta tillskott med D-vitamin. Läs mer om det längre ner på sidan.

## D-vitamin från solen

När man är i solen bildas D-vitamin i huden. Täckande kläder hindrar att det bildas D-vitamin. Den som undviker solen genom att täcka kroppen helt och hållet med kläder eller aldrig är utomhus behöver extra D-vitamin.

Personer med mörk hudfärg behöver vara lite längre i solen för att bilda lika mycket D-vitamin som de med ljus hudfärg. Men det handlar inte om lång tid för någon. I juni och juli räcker det att vara ute i solen i kortärmad tröja och shorts en kvart 2-3 gånger i veckan, även för den med mörk hudfärg.

## D-vitamintillskott

Alla barn under två år behöver D-droppar varje dag, motsvarande 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin. Styrkan på dropparna kan variera, läs på förpackningen. Barnhälsovården rekommenderar att man ger D-droppar som räknas som läkemedel, eftersom de testas mer noggrant än D-vitamin som räknas som kosttillskott. Det står också på förpackningen.

Barn över två år som inte regelbundet äter mat som är berikad med D-vitamin eller fisk behöver också extra D-vitamin. Det gäller också barn som bär kläder som täcker mycket av kroppen.

Vem behöver extra tillskott?	Hur mycket tillskott behövs?
Alla barn under två år	10 mikrogram/dag
Barn över två år och vuxna som inte äter fisk	10 mikrogram/dag
Barn över två år och vuxna som inte äter berikad mat	10 mikrogram/dag
Barn över två år som inte äter fisk eller berikad mat	10 mikrogram/dag
Barn över två år och vuxna som bär kläder som täcker ansikte, armar och ben	10 mikrogram/dag
Barn över två år och vuxna som inte är ute i solen under sommaren	10 mikrogram/dag
Barn över två år och vuxna som bär kläder som täcker ansikte, armar och ben eller inte är ute i solen under sommaren och dessutom inte äter fisk och D-vitaminberikade livsmedel	20 mikrogram/dag