

D-vitamin

D-vitamin är ett av få vitaminer som vi riskerar att få i oss för lite av. Därför berikas en del livsmedel med extra D-vitamin och vissa grupper rekommenderas även tillskott. D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Nyare forskning tyder även på D-vitamin har en viktig roll i att förhindra uppkomsten av vissa andra sjukdomar. Brist på D-vitamin kan orsaka rakit (engelska sjukan) hos barn. Denna bristsjukdom är numera mycket sällsynt tack vara D-vitaminprofylax.

Rekommenderat intag av D-vitamin enligt Nordiska näringsrekommendationer 2012:

	< 2 år	>2 år och vuxna
D-vitamin	10µg/dag	10 µg/dag

Tillskott av D-vitamin (D-droppar):

Alla barn i Sverige rekommenderas från 1 veckas ålder och upp till 2 års ålder, tillskott med **5 droppar (10µg/dag) D-vitamin (D3) per dag**, i vatten- eller oljelösning.

Vissa barn rekommenderas att fortsätta med 5 D-droppar, även efter 2-års ålder. Denna rekommendation gäller följande tre grupper av barn:

1. Barn som inte äter fisk.
2. Barn som inte äter D-vitaminberikad mat, exempelvis berikade mjölkprodukter och matfetter.
3. Barn som bär kläder som täcker ansikte, armar och ben eller inte är ute i solen under sommaren.

Vissa barn rekommenderas tillskott med 20 µg/dag D-vitamin per dag = 10 D-droppar per dag. Denna rekommendation gäller:

- Barn 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.

Har du frågor eller vill veta mer, prata med din BHV-sjuksköterska.

Hur får man i sig D-vitamin?

1. Genom maten
2. Genom att det bildas D-vitamin när man är ute i solen (i Sverige från april-sept)
3. Genom tillskott av D-vitamin (D-droppar)

Under sommarhalvåret är solstrålningen på huden den största källan. För att bilda D-vitamin motsvarande ett dagligt intag av 5-10 µg från mat, räcker det i juni-juli med 10-15 minuters solexponering av ansikte, armar och händer, 2-3 gånger per vecka. Under vinterhalvåret bildas det dock inget D-vitamin via solen på våra nordliga breddgrader i Sverige. Därför är det viktigt att äta D-vitaminrik mat (se nästa sida) samt vid behov ta D-vitamintillskott.

De främsta D-vitaminkällorna i maten är:

- Fisk, speciellt fet fisk som lax, sill och makrill.
- Mjölksprodukter, vegetabiliska drycker samt matfetter som D-vitaminberikas.
- Industrins berikade barngröt och välling.
- Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

Om barn äter fisk regelbundet (2-3 ggr/vecka), varav fet fisk (t ex lax, sill, makrill) en gång per vecka och D-vitaminberikade mejeriprodukter (t ex mjölk och yoghurt) i en mängd motsvarande 4-5 dl per dag samt får berikade matfetter, får de flesta i sig tillräckligt med D-vitamin även under vinterhalvåret. De som riskerar att få i sig för lite, är de som inte äter denna typ av mat i tillräckliga mängder. För D-vitamininnehåll i olika livsmedel, se tabell nedan.

D-vitamininnehåll i några olika livsmedel

Livsmedel	Mängd	µg D-vitamin
Lax	100 g	12
Makrillfilé i tomatsås	100 g	1,4
Makrillfilé	100 g	5-6
Torsk	100 g	1,9
Fiskpinnar stekta	100 g (4 st)	0,9
Tonfisk i vatten på burk	100 g	4,2
Inlagd sill	100 g	11
Fiskbullar, stuvade i mjölk buljong	100 g	0,2
Räkor	100 g	0,6
Fågel t ex kyckling	100 g	1-2
Kött (nöt, fläsk)	100 g	1
Köttfärsås på nötkött	100 g	0,1
Falukorv	100 g	0,2
Köttbullar	100 g	0,2
Vild svamp t ex kantarell, Karl Johan	100 g (35 g/port)	15-60 (5-21)
Ägg (äggula)	1 st	0,6 (0,5)
Industrins barngröt	1 port	1,4-4,0
Industrins barnvälling	100 ml	0,75-1,6
Berikade mejeriprodukter t ex mjölk, 0,5-3 % fetthalt	1 dl	0,5-1
Havredryck- och sojadryck, berikad	1 dl	0,7-1,6
Havredryck- och sojadryck, oberikad	1 dl	0
Tillskottsnäring nr 3/mjölkdryck nr 4	1 dl	1-1,5
Margariner och matfettsblandningar, berikade	1 tsk, 5 gram	0,5
Raps- och olivolja, berikad	1 tsk, 5 gram	1,0
Olja, oberikad	1 tsk	0
Smör	1 tsk	0,03
Ost	1 skiva, 10 g	0,15

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas samt kostprogrammet dietistNet