Vitamin B12

Vitamin B12, även kallad kobalamin, kan man framförallt hitta i animaliska produkter såsom kött, fisk, lever och mejeriprodukter. Man kan även hitta inaktiva former av vitamin B12 i vegetabiliska produkter, men kroppen kan inte tillgodogöra sig dem. Det är därför viktigt att ta hänsyn till kostens sammansättning om man äter en vegetarisk- eller vegankost.

Vad är Vitamin B12?

B12 är ett vitamin, det vill säga ett livsnödvändigt ämne som kroppen inte själv kan tillverka utan behöver finnas i det vi äter. Det behövs för att bilda röda blodkroppar och för att nervsystemet ska fungera och utvecklas Allvarlig brist kan leda till blodbrist och till skador på hjärna och nervsystem.

Vanligaste orsaken till brist av vitamin B12 hos barn är en kost baserad på enbart vegetabilier, så kallad vegankost. Vid val av denna kosthållning för barn är det viktigt med goda kunskaper inom näringslära och att föräldrar erbjuds dietistkontakt.

Kosttillskott till barn är komplicerat då det inte finns några som är godkända för de allra minsta barnen och mängden av vitaminet är väldigt varierande mellan olika fabrikat. Istället får man använda berikade produkter som berikad gröt eller välling samt havre- och/eller sojadryck*.

Var noga och läs innehållsförteckningen så att du ser att produkten verkligen är berikad med B12. De ekologiska dryckerna berikas inte. I tabellerna nedan finns information om behov, innehåll i berikade produkter och kosttillskott för barn som säljs på svenska apotek.

Bröstmjölkens innehåll av vitamin B12 beror på mammans B12-nivåer. Därför är det mycket viktigt att en ammande mamma har ett fullgott intag av vitamin B12, antingen via tillskott eller berikade produkter.

	Rekommenderat dagligt intag µg
Spädbarn 6-11 månader	0,5
Spädbarn 12-23 månader	0,6
Barn 2-5 år	0,8
Barn 6-9 år	1,3
Barn 10-13 år	2,0
Ammande	2,6

(Källa: NNR, Livsmedelsverket)

*Risdryck bör inte ges till barn under 6 år, på grund av arsenikinnehållet.

Framtaget av, Julia Backlund och Maria Bengtsson, Leg dietister
Central Barnhälsovård VGR, mars 2022

Exempel på B12-innehåll i några livsmedel

Livsmedel	B12 µg/100 g
Berikad vegetabilisk dryck	0,38
Berikad vegetabilisk ”ghurt”	0,38 - 0,6
Berikat grötpulver (en portion enl förpackning)	1,1 (0,36)
Berikad välling, tillredd	0,15
Tillskottsnäring	0,21
Mjölk	0,6
Ägg (1 st à 60 g)	1,5 (0,9)

Hur mycket behöver man äta?

Här finns några exempel på hur mycket barn behöver äta varje dag av berikade livsmedel för att täcka sitt behov av vitamin B12.

Barn 6-11 månader:
Berikad Vegetabilisk dryck* **1,3 dl**
EnaGo gröt eller välling** **1 portion**

Barn 12-23 månader:
Berikad Vegetabilisk dryck* **1,6 dl**
EnaGo gröt eller välling** **1 portion**

Barn 2-5 år:
Berikad Vegetabilisk dryck* **2,1 dl**
EnaGo gröt eller välling** **1 portion**

* t.ex. från havre, soja, mandel, kokos etc. OBS! EJ ekologisk
** enligt förpackning

Kosttillskott för barn över tre år

Detta är ett urval av de produkter som finns att köpa på svenska apotek.

Fabrikat	B12/tablett
Mitt val barn (från 4 år, en tablett)	0,55 µg
ACO Barn Tugg (från 4 år, en tablett)	0,70 µg
Apoteket multivitamin barn (från 3 år, en tablett)	0,65 µg

Läs mer

Livsmedelsverket har en livsmedelsdatabas för den som önskar kolla upp innehåll i fler livsmedel.
https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/livsmedelsdatabasen

Framtaget av Julia Backlund och Maria Bengtsson Leg dietister
Central Barnhälsovård VGR, mars 2022