För personal

Bedömningsmall vid vegetarisk kost (1-5 år)

Det finns många olika sätt att äta mer grönsaker på och en väl sammansatt vegetarisk kost har många hälsofördelar. Den mest renodlade vegetariska varianten - vegankost, har dock vissa begränsningar. Behovet av t.ex. vitamin D och B12 behöver tillgodoses med tillskott och/eller berikade produkter i tillräcklig mängd då dessa näringsämnen saknas i en helt vegetabilisk kost. Vid en bristfällig vegankost finns risk för allvarliga näringsbrister, tillväxthämning och irreversibla neurologiska skador. Att ge vegankost till barn kräver stor kunskap och extra stöd är ofta nödvändigt. Generellt gäller att ju fler livsmedel som plockas bort desto svårare är det att få till en kost som ger all näring och energi som ett barn behöver.

Under amningsperioden behöver även mammor som äter vegankost säkerställa sitt näringsintag för att tillgodose barnets behov och extra tillskott av B12 är nödvändigt. Även andra näringsämnen kan behöva kompletteras, se separat information om vegetarisk kost.

Den vegetariska kosten är ofta fiberrik och voluminös, vilket kan göra att det svårt att tillgodose det lilla barnets energibehov. Detta gäller främst under de första levnadsåren då tillväxten är som störst. Från ett års ålder kan barnet succesivt börja att äta samma mat som övriga i familjen under förutsättning att den är välplanerad. Uppmuntra gärna till att fortsätta med berikad gröt och välling för att säkerställa näringsintaget. Fortsätt följa tillväxtkurvan noga samt följ upp matvanorna vid besök på BVC då dessa kan förändras över tid. Erbjud gärna extrabesök vid behov.

Vid frågor om vegetarisk kost kan ni kontakta dietisten i er centrala barnhälsovårdsenhet eller den dietist som är kopplad till er vårdcentral. Om ni är osäkra på kontaktuppgifter till dietisten kan ni ringa eller maila Dietistenheten, se nedan.

OBS! Endast för personal och konsultation angående patienter.
Epost: primarvardensdietistenhet@vgregion.se
Hemligt telefonnummer: 010-435 84 44

Vid tillväxtavvikelser eller misstanke om otillräcklig kost görs bedömning av läkare på BVC. Vid tillväxtavvikelse remittera till barn- och ungdomsmedicinsk mottagning. Vid otillräcklig kost, utan tillväxtavvikelse, remitterar BVC-läkaren till dietist på VC för dietistkonsultation. Bifoga ifylld bedömningsmall, samt namn på kontaktsköterska på BVC.

Läs mer

- www.livsmedelsverket.se – Ammande; råd om bra mat
- www.livsmedelsverket.se – Vegetarisk mat till barn
- www.livsmedelsverket.se – Vegansk mat till barn
- www.rikshandboken.se – Bedömning av barns tillväxt på BVC
- Central barnhälsovårds hemsida – under fliken Kost. Faktablad om ”Vegetarisk mat för barn” samt även faktablad för specifika näringsämnen.

Framtaget av Julia Backlund, Maria Briggert Bengtsson, Cecilia Hedström och Lena Ljungkrona-Falk, leg. dietister
Central barnhälsovård samt Dietistenheten Västra Götalandsregionen, maj 2019.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Bedömningsmall vid vegetarisk kost (1-5 år)

Får barnet D-droppar dagligen?

☐ JA ☐ NEJ ☐

Får barnet berikad gröt eller välling två gånger per dag? Rek till minst 2 års ålder.

JA ☐ NEJ ☐

Får barnet ca 5 dl mjölk (inklusive välling) eller andra mejeriprodukter alternativt berikade vegetabiliska alternativ, t.ex. berikad havre- eller sojadryck dagligen?

JA ☐ NEJ ☐

Ingår ägg i kosten två gånger per vecka eller mer?

JA ☐ NEJ ☐

Ingår fisk i kosten två gånger per vecka eller mer?

JA ☐ NEJ ☐

Används rapsolja eller rapsoljebaserade fetter vid matlagning eller på smörgås?

JA ☐ NEJ ☐

Kött, fisk, ägg, mjölk och mejeriprodukter innehåller många näringsämnen bland annat vitamin B12, Vitamin D, kalcium och järn. Rapsolja är en viktig källa för omega 3, i synnerhet för de barn som inte äter fisk.

Äter barnet linser, bönor, tofu eller andra sojaprodukter de flesta dagar i veckan?

JA ☐ NEJ ☐

Äter barnet frukt, bär, grönsaker och rotfrukter dagligen?

JA ☐ NEJ ☐

Ja på alla ovanstående frågor
Ingen remiss till dietist behövs förutsatt att barnet följer sin tillväxtkurva. Följ upp vid nästa besök.

Nej på flera av frågorna
Risk för en bristfällig kost. Läkarbedömning på BVC för ställningstagande till remiss. Barn som ej får kött, fisk, ägg och mejeriprodukter bör träffa dietist.

Framtaget av Julia Backlund, Maria Briggert Bengtsson, Cecilia Hedström och Lena Ljungkrona-Falk, leg. dietister
Central barnhälsovård samt Dietistenheten Västra Götalandsregionen, maj 2019.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN