

# GODE RÅD ...

## om kosttilskudd til barn



Barn får tilstrekkelig av alle vitaminer og mineraler (blant annet jern) gjennom variert kost, med unntak av D-vitamin som må gis som ekstra tilskudd fra fire ukers alder. Fluor anbefales også som tilskudd i form av fluortannkrem fra barnet får sin første tann.

## BARN UNDER SEKS MÅNEDER

**Morsmelk** anbefales som eneste ernæring i barnets første seks levemåneder dersom mor og barn trives med det. Den inneholder nok av alle energigivende næringsstoffer, samt vitaminer og mineraler, med unntak av D-vitamin. Morsmelken er tilpasset barnets behov inntil seks måneders alder.

**Morsmelkerstatning** skal gis til spedbarn i alderen 0-1 år som ikke får morsmelk, eller som har behov for annen melk i tillegg til morsmelk. Selv om det er tilsatt D-vitamin i morsmelkerstatning anbefales det likevel å gi barnet D-vitamintilskudd. Barnet kan få halv dose D-vitamin inntil det starter med fast føde og man øker dosen til vanlig dosering.

Barnet har behov for tilskudd av D-vitamin daglig i form av tran eller annen form, hele livet.

**D-vitamin** er nødvendig for opptak av kalsium, og er derfor viktig for barnets skjelett. Sollyset fører til at det dannes D-vitamin i huden, men er ikke en D-vitaminkilde for spedbarn som jo skal beskyttes mot sol. Barn anbefales å få D-vitamin i form av tran eller D-vitamindråper. Anbefalt mengde vitamin D er 10 µg per dag fra fire ukers alder.

Helsestasjonen skal tilby gratis vitamin D-dråper til barn i alderen 4 uker til 6 måneder som er født med ikke-vestlig bakgrunn.

### Tran

Velger du å gi D-vitamin som tran, er det lurt å venne barnet til det fra de er små. Begynn med noen dråper tran på en lunken skje (lunk skjeen litt i varmt vann) for å venne barnet til konsistensen. Anbefalt dosering av tran er 2,5 ml fra fire ukers alder. Øk mengden gradvis. Dosering ved seks måneders alder og videre er 5 ml daglig. Fordelen med tran er at den også inneholder omega-3 fettsyrer.

### D-vitamindråper

Noen foreldre synes det er mest praktisk å gi barnet D-vitamin i form av D-vitamindråper, særlig hvis barnet gulper mye. Doseringen er 5 dråper hver dag. (Dette utgjør 10 µg vitamin D, som er anbefalt dose.)

Ved bruk av vitamin D dråper er det viktig å følge doseringen på preparatet. Ulike produkter kan inneholde ulik mengde vitamin pr. dråpe. D-vitamin vil ved betydelig overdosering kunne hope seg opp i kroppen og gi forgiftning.

Obs. For tidlig fødte barn eller barn med lav fødselsvekt (<2500 g) kan trenge andre tilskudd i tillegg. Foreldrene skal få informasjon om dette på sykehuset.

## BARN OVER SEKS MÅNEDER

Når barnet blir seks måneder skal fast føde gradvis introduseres som tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning, slik at behovet for energi og næringsstoffer (særlig jern) dekkes. I tillegg er det viktig at barnet lærer seg å spise variert kost i andre levehalvår.

Hvis morsmelkernærte barn er svært sultne, spiser hyppige måltider, ikke vokser tilfredsstillende og/eller viser interesse for mat når andre spiser, bør fast føde introduseres før seks måneder, men tidligst fra fire måneders alder. Barn som ernæres med morsmelkerstatning, anbefales fast føde fra fire måneders alder. Før fire måneders alder bør morsmelkerstatning innføres hvis behov for mer enn morsmelk.

Når du begynner å gi barnet fast føde, bør denne være jernrik. Start gjerne med jernberiket spedbarnsgrøt. Brød med sammalt mel, magert kjøtt og leverpostei er jernrike matvarer som anbefales i barnets kosthold i andre levehalvår. Jernopptaket fra maten bedres når barnet til samme måltid også spiser vitamin C rik mat som f.eks frukt, bær, grønnsaker og poteter.

## FLUOR

For å forebygge hull i tennene, anbefales bruk av fluor. Ved å pusse tennene med fluortannkrem morgen og kveld sikres regelmessig tilførsel av fluor. Den lokale virkningen av fluor i munnen er viktigst og effekten størst på rene tenner. Det er en fordel om en ikke skyller munnen etter tannpussen.

Fluortannkrem bør brukes to ganger daglig fra frembrudd av første tann. Mengden økes gradvis fra en knapt synlig mengde til en mengde tilsvarende barnets lille-fingernegl ved ett års alder og økes videre til en mengde som en ert fra seks års alder. Fluorinnholdet i tannkremen bør ikke være lavere enn 0,1 prosent.

Hvis du har problemer med å pusse barnets tenner, spør om råd på helsestasjonen eller hos tannhelsetjenesten. For barn som etter samråd med tannhelsetjenesten eller helsestasjonen skal bruke fluortabletter, er dosen 0,25 mg daglig frem til treårsalder, deretter en 0,25 mg fluortablett to ganger daglig. Frem til ca. toårsalder bør tablettene knuses og gis i litt vann etter forsøk på tannpuss med tannkrem uten fluor. Barn over to år kan gjerne få sugetabletter. For mye fluor under tanndannelsen kan gi flekker i emaljen på de blivende tennene (dental fluorose).

## KONTAKT LEGE ELLER HELSESTASJON DERSOM:

- Du mistenker at barnet har fått i seg for mye D-vitamin
- Du er i tvil om barnet ditt får i seg nok jern
- Du er bekymret for barnets kosthold eller hvis barnet har spiseproblemer
- Hvis barnet finner fluortabletter og får i seg mange av disse (25-100 ganger anbefalt dose), er det risiko for forgiftning. Ring da Giftinformasjonen [22 59 13 00](tel:22591300) for råd.

---

### Foreldrebrochure nr. 8

**Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe** bestående av leger, farmasøyter og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** A.J. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, OUS), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus), I. Hotvedt (farmasøyt, Vitusapotek Jernbanetorget).

Gjennomlest av: Janne Anita Kvammen, Klinisk Ernæringsfysiolog, Rikshospitalet.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave 2019. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

