

# Nye råd om D-vitamintilskudd og tran til spedbarn

Helsedirektoratet endrer råd om D-vitamintilskudd og tran til spedbarn (0-12 måneder), i samråd med Nasjonalt råd for ernæring. Ammede barn bør få D-vitaminsdråper. Barn som får morsmelkerstatning, trenger ikke tilskudd. Tran anbefales ikke det første leveåret.



Foto: Ole Walter Jacobsen

– Barn som får morsmelkerstatning behøver ikke tilskudd av vitaminer, mineraler eller fettsyrer, og bør ikke få noen form for tilskudd. Årsaken er at morsmelkerstatning nå inneholder mer av både D-vitamin og omega-3-fettsyren DHA enn tidligere, i tråd med nytt regelverk. Hvis barnet får 6-7,5 dl morsmelkerstatning, vil det få nok av både D-vitamin og DHA, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

– Barn som ammes behøver tilskudd av D-vitamin og bør få D-vitaminsdråper fra de er ca. 1 uke gamle. Barn som delammes bør også få tilskudd av D-vitamin i form av D-vitaminsdråper, men mengden kan reduseres avhengig av hvor mye morsmelkerstatning barnet får, sier Granlund.

# Helsedirektoratet anbefaler ikke å gi tran i det første leveåret

- For barn som ammes, gir tran litt for lite D-vitamin til de yngste barna, og samtidig unødvendig mye av omega-3-fettsyren DHA. Morsmelk inneholder det barnet trenger av denne fettsyren. Innholdet i morsmelk påvirkes av hva mor spiser.
- For barn som får morsmelkerstatning, vil D-vitamin fra både morsmelkerstatning og tran/annet tilskudd bli for mye. Også barnemat som ferdigrøt inneholder D-vitamin. Morsmelkerstatning inneholder det barnet trenger av fettsyren DHA.

## Både for lite og for mye D-vitamin er uheldig

- Målet er at spedbarn 0-12 måneder skal få totalt ca. 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) D-vitamin per dag.
- Spedbarn 0-6 måneder bør ikke få mer enn 25 mikrogram per dag over tid.
- Spedbarn 6-12 måneder bør ikke få mer enn 35 mikrogram per dag over tid.
- Om barnet har hatt høyere inntak i en kortere periode, så er det ingen grunn til å engste seg for det.

## Råd ved plantebasert kosthold

Hvis mor som ammer, har et helt eller hovedsakelig plantebasert kosthold, bør hun ta et tilskudd som inneholder D-vitamin, vitamin B12 og jod, og DHA i form av vegetabilsk omega-3 (fra algeolje). Hvis mor gjør det, kan barnet som ammes, få et tilskudd som inneholder D-vitamin og vitamin B12.

Les mer om [vegetarisk kosthold \(helsenorge.no\)](https://helsenorge.no/vegetarisk-kosthold).

Les mer i [nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring](#).

Først publisert: 18.09.2020

Sist faglig oppdatert: 18.09.2020