

## Sundhedsstyrelsens vejledning til sundhedspersonale vedrørende vitamin- og jerntilskud til børn.

Denne vejledning vedrørende vitamin- og jerntilskud til børn afløser vejledning af 5. januar 2021. Vejledningen indeholder ændringer af, hvornår jerntilskud til særlige grupper af børn skal starte og ændrede anbefalinger om tilskud af B12 vitamin til de børn, hvis forældre vælger at ernære deres barn vegansk.

Ændringer for jerntilskud sker, fordi Dansk Pædiatrisk Selskab har opdateret deres anbefalinger for så vidt angår ESPHGANS guidelines i forhold til, hvornår jernstilskud skal påbegyndes, når det drejer sig om tidligt fødte børn (GA < 37 uger) og børn født til tiden med fødselsvægt (FV) under 2500 gram<sup>1</sup>.

Anbefalinger om tilskud af B12 vitamin til børn, hvis forældre vælger at lade deres barn ernære vegansk er ændret som følge af nye anbefalinger i de nordiske næringsstofanbefalinger (NNR)<sup>2</sup>.

Anbefaling om D-vitamintilskud til **alle** børn fra 14. dag til fire år **hele året** er uændret, ligesom anbefalingen om, at barnet, når det er fyldt fire år fortsætter med tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret (fra oktober til april) som resten af familien er uændret. Dette på baggrund af data fra DTU Fødevareinstituttet<sup>3</sup>. Læs mere på <https://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/d-vitamin/>

Meddelelse af 23. maj 2000 om retningslinjer vedr. ændrede retningslinjer for anvendelse af K-vitamin til nyfødte og spæde børn er stadig gældende.

Vejledning af 16. januar 2020 vedrørende ændring i anbefalingen om D-vitamintilskud til børn, der ernæres med modermælkserstatning er stadig gældende. Denne vejledning har kun betydning for børn, som indtager **800 ml eller mere dagligt** af modermælkserstatning med

<sup>1</sup> Embleton ND, Jennifer Moltu S, Lapillonne A, van den Akker CHP, Carnielli V, Fusch C, et al. Enteral Nutrition in Preterm Infants (2022): A Position Paper From the ESPGHAN Committee on Nutrition and Invited Experts. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2023;76(2):248-68.

<sup>2</sup> NNR [Nordic Nutrition Recommendations 2023 \(norden.org\)](https://norden.org/)

<sup>3</sup> Baggrundsindtag af D-vitamin fordelt på alder og køn (µg/dag), gennemsnit (gns), spredning (SD), median (md), percentiler (P5 og P95) og procent over hhv. 7,5 µg/dag (AR) og 10 µg/dag (RI)

| Gruppe           | N   | gns | SD  | md  | p5  | p95 | %>AR | %>RI |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Børn, 24-36 mdr. | 347 | 1,8 | 1,3 | 1,5 | 0,5 | 3,9 | 0,6  | 0,3  |

Kilde: DTU Fødevareinstituttet

1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml færdig blanding. Disse børn skal **ikke** have D-vitamintilskud i den periode, hvor de indtager 800 ml eller mere dagligt.

| D-vitaminindhold i MME (modermælkserstatning)         | Barnet drikker<br>< 800 ml<br>MME/dag | Barnet drikker<br>≥ 800 ml<br>MME/dag |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| MME med < 1,3 µg D-vitamin pr. 100 ml færdig blanding | + D-dråber (10 µg)                    | + D-dråber (10 µg)                    |
| MME med ≥ 1,3 µg D-vitamin pr. 100 ml færdig blanding | + D-dråber (10 µg)                    | Ingen D-dråber                        |

Vejledning af 16. januar 2020 findes fortsat som selvstændigt dokument på sst.dk: [Orientering om ændring af anbefaling vedrørende D-vitamintilskud til spædbørn](#)

### **Generelle anbefalinger for spædbarnets kost.**

Barnets første leveår er en periode, hvor behovet for energi og næringsstoffer er stort, og hvor det adskiller sig væsentlig fra større børn og voksnes behov. Spædbarnets energibehov er 3-4 gange større pr. kg end den voksne, og barnet skal det første år tredoble vægten og øge længden med ca. 25 cm.

I Danmark anbefales, at spædbarnets kost består af:

- **Modermælk** de første 6 måneder og/eller modermælkserstatning, hvis amning/udmalkning ikke er mulig eller ønskelig.
- **Overgangskost** fra tidligst 4 måneder frem mod ca. 9 måneder. Overgangskost introduceres så tæt på 6 måneder som muligt, hvis barnet vokser, som det skal, og mor og barn trives med amning. Børn, der får modermælkserstatning, kan have behov for overgangskost tidligere end 6 måneder. Overgangskosten skal fra 6 måneders alderen være jernholdig med kød eller fisk til de fleste måltider.
- **Familiens mad** fra ca. 9 måneder, dog med lidt større energitæthed.

Denne kost dækker barnets behov – undtagen D-vitamin i de fire første leveår, D-vitamin i vinterhalvåret efter de fyldte fire år og børn, som ernæres vegansk.

### **Særlige anbefalinger**

#### *Børn født tidligt*

Børn født tidligt har behov for jerntilskud, fordi de har mindre depot af jern ved fødslen og større væksthastighed. Børn født til tiden (fulde 37 uger) med en fødselsvægt under 2500 gram har behov for jerntilskud frem til 6 måneders alderen.

Der er evidens for at give jerntilskud til præmature med fødselsvægt mellem 1500 og 2500 gram. Tidligt fødte har generelt mindre jerndepoter og større behov for jern pga. hurtig tilvækst, sammenlignet med børn født til tiden. Derfor anbefales det at give jerntilskud til alle børn født tidligt (før 37 gestationsuger) - også ved FV over 2500 gram.

Disse børn starter sædvanligvis jerntilskud 2 uger efter fødslen. Dysmature børn, syge børn og andre med særlige behov følger neonatal- eller børneafdelingens anvisninger efter en konkret

klinisk vurdering, der kan afvige fra den generelle anbefaling. Sådanne anvisninger skal følges af primær sektor.

#### *Børn, der ernæres vegansk*

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke, at spæd- og småbørn ernæres vegansk, da det kan være vanskeligt for barnet at få tilstrækkeligt med energi og næringsstoffer med denne diæt.

Såfremt forældrene vælger at ernære deres barn vegansk, bør barnet have tilskud af B-12 vitamin, også i den tidlige overgang, hvis barnet starter med skemad før seks måneder. Fra 7 måneder til 3 år anbefales 1,5 mikrogram dagligt. Fra 3 år følges Fødevarestyrelsens anbefalinger på [Råd til veganere og vegetarer, der kun spiser lidt æg og mejeriprodukter - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](#)

Læs mere om vegansk ernæring af spæd- og småbørn i ”Ernæring til spædbørn og småbørn. En håndbog til sundhedspersonale” Sundhedsstyrelsen 2019 [Ernæring-til-spædbørn-en-håndbog-for-sundhedspersonale.ashx \(sst.dk\)](#)

## ANBEFALINGER

| <b>BØRN FØDT TIL TIDEN</b><br>(Fulde 37 uger)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>BØRN FØDT TIDLIGT</b><br>(Gestationsalder < 37 uger)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>D-vitamin - fra 2 uger til 4 år:</b><br/>10 µ (400 IE) D-vitamin dagligt*</p> <p>*Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 µ vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal <b>ikke</b> have D-vitamintilskud.</p> <p>Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres.</p> <p><u>Fra fire år:</u> 5-10 µ D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april).</p> | <p><b>D vitamin – efter udskrivelse til 4 år:</b><br/>10 µ (400 IE) D-vitamin dagligt*</p> <p>*Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere, skal <b>ikke</b> have D-vitamintilskud.</p> <p>Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin. pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres.</p> <p><u>Fra fire år:</u> 5-10 µ D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april).</p> |
| <p><b>Jerntilskud til børn født til tiden &lt; 2500 gram</b></p> <p>Startes 2 uger efter fødslen.</p> <p>Ca. 8 mg dagligt til 6 måneder</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Jerntilskud til børn født tidligt</b></p> <p>Startes 2 uger efter fødslen*:</p> <p>FV &lt; 1500 gram: ca. 8 mg jern dagligt til 12 måneder</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Børn, som får mere end halvdelen af deres ernæring som modernælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag                                                                                                                                                                                            | FV >1500 gram **: ca. 8 mg jern dagligt til 6 måneder<br><br>Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modernælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag |
| <b>Tilskud af B12 vitamin ved vegetarisk ernæring med lidt brug af mælkeprodukter og æg samt børn, der ernæres vegansk</b><br><br><u>6 måneder eller derunder:</u><br>0,4 µg dagligt<br><br><u>7 måneder til 3 år</u><br>1,5 µg dagligt<br><br>Fra 3 år følges Fødevarestyrelsens anbefalinger på <a href="http://altomkost.dk">altomkost.dk</a> | <b>Tilskud af B12 vitamin ved vegetarisk ernæring med lidt brug af mælkeprodukter og æg samt børn, der ernæres vegansk</b><br><br>Børn født tidligt følger samme anbefalinger som børn født til tiden.            |

### **Særlige opmærksomhedspunkter**

- Sundhedsplejersken skal sikre sig, at familien er bekendt med den rette dosis i forhold til det produkt af D-vitamin, familien har købt og vejlede om, hvordan familien kan se, hvad den rigtige dosis er. Dette fordi dosering er forskellig fra produkt til produkt, og der er risiko for såvel over- som underdosering, hvis ikke barnet får det rette antal dråber.
- Sundhedspersonalet skal have særlig opmærksomhed på, at børn født i flygtninge- og indvandrerfamilier får de anbefalede kosttilskud. Perioden for indtag af D-vitamin anbefales taget op ved alle de forebyggende helbredsundersøgelser i almen praksis.
- D-vitamin gives som dråber frem til 4 år. Som udgangspunkt anbefales det ikke, at børn tilbydes multivitaminpiller i stedet for dråber, da barnet bør få dækket sit behov for vitaminer og mineraler gennem kosten. Hvis forældrene ønsker at give barnet en multivitaminpille (tidligst fra 1½ år), skal barnet **ikke** have D-vitaminsdråber samtidig.
- Hvis forældre vælger at give multivitaminpille fra 1½ år til 4 år, skal forældrene vejledes i at vælge et produkt til børn med et indhold på omkring 100 % af ADT (Anbefalet Dagligt Tilførsel). Der er ikke grund til at vælge et produkt med højere mængde af vitaminer og mineraler. For uddybning vedr. multivitaminpiller se ""Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale" SST 2019 [Ernaering-til-spaedboern-en-haandbog-for-sundhedspersonale.ashx](http://Ernaering-til-spaedboern-en-haandbog-for-sundhedspersonale.ashx) ([sst.dk](http://sst.dk)).

- Børn med mørk hud og/eller børn som går klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren (lange ærmer, lange bukser/kjoler, eller tørklæder) skal fortsætte med 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin dagligt gennem hele barndommen hele året rundt. Afhængigt af sparsom soleksponering i sommerhalvåret skal det evt. fortsætte hele livet.
- Børn med hyppige infektioner og deraf følgende manglende appetit og/eller indtag af ensidig kost kan i perioder evt. have behov for ekstra vitamintilskud. Dette bør ske efter rådgivning fra praktiserende læge eller pædiater.
- Børn, der ikke får tilstrækkelig jernholdig kost i henhold til anbefalingerne i ”Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen 2019” kan have behov for jerntilskud, som gives efter rådgivning fra praktiserende læge eller pædiater.
- Børn, der ikke får mælk eller mælkeprodukter pga. allergi, fordi barnet ikke kan lide det, eller fordi forældrene ikke ønsker at give barnet komælk, anbefales fra 1 årsalderen et dagligt tilskud af calcium på 500 mg. Børn, der er under udredning for mælkeallergi behøver ikke calciumtilskud i denne korte periode, da der ikke er akutte komplikationer til et lavt calciumindtag.
- I skolearbejdet påhviler det sundhedsplejersken at have særlig opmærksomhed på om børn, der er mørke i huden eller går tildækket klædt, får D-vitamin som beskrevet ovenfor, idet de tilhører en risikogruppe. Desuden skal anbefalingen om D-vitaminindtag i vinterhalvåret for alle andre børn indgå i vejledningen ved ind- og udskolingssamtalen og ved de regelmæssige samtaler gennem skolealderen.

For baggrund og uddybning af barnets behov for tilskud af jern og D-vitamin i de første to leveår henvises til ”Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale”. 4. udgave 1. oplag Sundhedsstyrelsen 2019 og ”Sødmælk og jerntilskud i 1. leveår. Behov for nye anbefalinger?” Det natur- og biovidenskabelige fakultet. Københavns Universitet 2015”. Begge udgivelser kan ses på [www.sst.dk](http://www.sst.dk) under ”Sundhed & livsstil/ernæring/spædbørn”.

For yderligere data om indtaget af D-vitamin i aldersgruppen 0-4 år henvises til DTU Fødevareinstituttet.

For yderligere information om tilskud af D-vitamin til hele befolkningen i vinterhalvåret (oktober til april) henvises til [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Denne reviderede vejledning er udarbejdet i samarbejde med Fødevarestyrelsen.

Annette Poulsen  
Sundhedsplejerske, MSP