



Landslægeembedet

Vejledning om jern- og vitamintilskud til børn

Revideret Juni 2016

Denne vejledning vedrørende vitamin- og jerntilskud til børn afløser tidligere udsendte anbefalinger på området.

Barnets første leveår er en periode, hvor behovet for energi og næringsstoffer er stort. 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.

Anbefalinger om kost:

Amning: Første 6 måneder og/eller modermælkserstatning, hvis amning ikke kan gennemføres.

Overgangskost: fra ca. 5 til 9 måneder, hvor fast føde gradvis erstatter brystmælk/modermælks-erstatning.

Almindelig mad fra 9 til 12 måneder, hvor barnet efterhånden får mad som resten af familien.

Denne kost dækker barnets behov - undtagen for D vitamin i de to første leveår samt K-vitamin i de første 3 måneder (gives post partum)

Præmature børn har et behov for jerntilskud, fordi de har mindre depoter af jern ved fødslen og større vækst-hastighed.

Børn født maturt med en fødselsvægt på under 2500 gram har behov for jerntilskud frem til 6 måneders alderen

Det anbefales, at alle børn 1½-12 år gives en børne-vitamintablet.

Tyggevitamintabletter bør tidligst gives fra 1½ års alderen, da der kan være en lille risiko for aspiration.

Generelt:

Vitamin- og jerntilskud i henhold til denne vejledning udleveres via Sundhedsvæsenet.

ANBEFALINGER:

Mature børn:

K-vitamin: 1 mg Fytomenadion intramuskulært umiddelbart efter fødslen.

D-vitamin:

2 uger til 2 år:

D-vitamin 10 mikrogram (400 IE).

5 dråber dagligt

Jern:

Børn < 2500 gram

8 mg dagligt, til 6 måneder. Gives som dråber, hvor antallet af dråber kan variere fra produkt til produkt.

Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.

Præmature børn:

(gestationsalder < 37 uger)

K-vitamin: 1 mg Fytomenadion intramuskulært umiddelbart efter fødslen.

D-vitamin:

1 uge til 2 år:

D-vitamin 10 mikrogram (400 IE).

5 dråber dagligt

Jern:

4 uger til 6 måneder:

8 mg jern dagligt. Gives som dråber, hvor antallet af dråber kan variere fra produkt til produkt.

Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.

Landslægeembedet, Box 120, Intaleeqqap Aqq. 2, 3900 Nuuk

Telefon: 34 51 92 Telefax: 32 51 30 E-mail: nun@gh.gl

Retningslinier for jern og vitamintilskud til børn

	Mature Gestationsalder > 37 uger	Præmature Gestationsalder < 37 uger
D-vitamin	2 uger til 2 år: Vit. D: 10 mikrogram/400 IE daglig 5 dråber dagligt	Efter udskrivelse* til 2 år: Vit. D: 10 mikrogram/400 IE daglig 5 dråber dagligt
Jern	Børn < 2500 gram. Ca. 8. mg. dagligt til 6 måneder. Gives som dråber, hvor antallet kan variere fra produkt til produkt. <i>Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.</i>	Jerntilskud efter udskrivelse. FV < 1500 gram: ca. 8. mg. jern dagligt til 12 måneder FV > 1500 gram:** ca. 8 mg dagligt til 6 måneder. Gives som dråber, hvor antallet kan variere fra produkt til produkt. <i>Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.</i>
K-vitamin	1 mg Fytomenadion intramuskulært umiddelbart efter fødslen.	1 mg Fytomenadion intramuskulært umiddelbart efter fødslen.
Tyggevitamin tablet	Fra 1½-12 år: En tyggevitamintablet dagligt	

* Under indlæggelsen følger børn født præmaturot afdelingens anbefalinger

** Der er evidens for at jerntilskud til præmature med FV mellem 1500 og 2500 gram.

Præmature har generelt mindre jerndepoter og større behov for jern pga hurtig tilvækst, sammenlignet med mature børn. Derfor anbefales det at give jerntilskud til alle præmature (født < 37 gestationsuger) – også ved FV over 2500 gram.

Jerntilskud 8 mg. gives som dråber, antallet af dråber kan variere fra produkt til produkt.

D-vitamin gives som dråber og efter 1½ år som D-vitamintablet

Landslægeembedet, Juni 2016

Henrik Trykker
Landslæge

Denne vejledning erstatter ”ELI-vejledning. Retningslinier for jern- og vitamintilskud til børn” af 15. September 2009.