



Landslægeembedet

Landslægeembedets vejledning nr. 1/2024 om vitamin- og jerntilskud til børn

Til alle sundhedspersoner
Revideret den 2. oktober 2024

Indhold

Introduktion	2
Anbefalinger om kost	2
Anbefalinger for vitamin- og jerntilskud til børn	2
Referencer	4
Ikrafttræden	4

Introduktion

Denne vejledning vedrører anbefalinger om kost og vitamin- og jerntilskud til mindre børn og afløser tidligere udsendte anbefalinger på området.

De væsentligste ændringer vedrører forlængelse af tilskud om D-vitamin hele året, til barnet fylder fire år. Baggrunden er, at undersøgelser har vist, at indtaget af D-vitamin fra kosten er lavt for børn i aldersgruppen fra 2 år til barnet fylder 4 år. Desuden anbefales det, at jerntilskud til børn med lav fødselsvægt og præmature påbegyndes allerede ved 2 ugers alderen.

Anbefalinger om kost

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.

- Amning: første 6 måneder og/eller modermælkserstatning, hvis amning ikke kan gennemføres.
- Overgangskost: fra tidligst fra 4 måneder til barnet er 9 måneder, hvor fast føde gradvis erstatter brystmælk/modermælkserstatning. 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 og fisk til de fleste måltider.
- Familiens mad: fra ca. 9 måneder, hvor barnet efterhånden får mad som resten af familien.

Denne kost anses for at dække barnets behov undtagen for D-vitamin og jern (se tabel nedenfor).

Anbefalinger for vitamin- og jerntilskud til børn

Børn født med lav fødselsvægt, syge børn og andre med særlige behov følger børneafdelingens anvisninger, der kan afvige fra nedenstående generelle anbefalinger.

Præmature børn har et behov for jerntilskud, fordi de har mindre depot af jern ved fødslen og større væksthastighed. Børn født til tiden med en fødselsvægt på under 2500 gram har behov for jerntilskud frem til 6 måneders alderen. Disse børn starter sædvanligvis jerntilskud 2 uger efter fødslen. Se tabellen nedenfor.

	Børn født til tiden Gestationsalder \geq 37 uger	Børn født for tidligt Gestationsalder < 37 uger
D-vitamin	Fra 2 uger til 4 år: D-vitamin: 10 mikrogram/400 IE dagligt Svarende til 5 dråber dagligt* *Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud (se nedenfor).	Efter udskrivelse* til 4 år: D-vitamin: 10 mikrogram/400 IE dagligt Svarende til 5 dråber dagligt* *Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud (se nedenfor).

	Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modernmælkserstatning dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres. Fra 4 år: 5-10 µg D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april)	Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modernmælkserstatning dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres. Fra 4 år: 5-10 µg D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april)
Jern	Jerntilskud startes 2 uger efter fødslen: Børn med en <u>fødselsvægt under 2500 gram</u> bør have 8 mg dagligt frem til 6 måneders alderen. Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modernmælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.	Jerntilskud startes 2 uger efter fødslen: FV under 1500 gram: ca. 8 mg jern dagligt til 12 måneders alderen FV over 1500 gram: ca. 8 mg dagligt til 6 måneder. Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modernmælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag.

	Nyfødt FV >1500 gram	Præmature FV <1500 gram
K-vitamin	1 mg Konaktion intramuskulært indenfor de første timer efter fødslen.	½ mg Konaktion intramuskulært indenfor de første timer efter fødslen.

Særligt vedrørende modernmælkserstatning med højt D-vitaminindhold: Børn, som indtager **800 ml eller mere dagligt** af modernmælkserstatning med 1,3 µg D-vitamin eller højere pr. 100 ml færdig blanding skal **ikke** have D-vitamintilskud.

D-vitamin indhold i MME (modernmælkserstatning)	Barnet drikker <800 ml MME/dag	Barnet drikker ≥800 ml 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

Ved en sund og varieret kost, er der ikke behov for tilskud af vitaminer og mineraler til børn med undtagelse af D-vitamin.

Særlige forhold

- Sundhedsplejersken skal sikre sig, at familien er bekendt med den rette dosis i forhold til det D-vitamin-produkt, 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.
- D-vitamin gives som dråber frem til 4 år. Som udgangspunkt anbefales det ikke, at børn tilbydes multivitaminpiller i stedet for D-vitamindråber, 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-vitamindråber samtidig.

- Hvis forældre vælger at give multivitaminpille frem 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" (se under Referencer).
- 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 frasu sundhedsvæsenet.
- Børn, der ikke får mælk eller mælkeprodukter pga. allergi eller anden grund, 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.

Referencer

Sundhedsstyrelsens vejledning til sundhedspersonale vedrørende vitamin- og jerntilskud til børn. Sundhedsstyrelsen, 3. maj 2024 (<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2024/Vejledning-til-sundhedspersonale-vedroerende-vitamin--og-jerntilskud-til-boern>).

Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Ernaering-til-spaedboern-og-smaaboern-en-haandbog-for-sundhedspersonale>

https://paediatri.dk/images/dokumenter/retningslinjer_2024/Jern_og_vitaminer.pdf#:~:text=K-vitamin%20anbefales%20profylaktisk%20som%20intramuskul%C3%A6r%20injektion

Ikrafttræden

Denne vejledning træder i kraft den 2. oktober 2024. Landslægeembedets Vejledning om jern- og vitamintilskud til børn fra juni 2016 ophæves.

Landslægeembedet, den 2. oktober 2024

Paneeraq Noahsen / Dorthe Kreutzmann