



Gefið út í samvinnu við
Lýðheilsustöð, Miðstöð heilsuverndar barna
og Ingu Þórsdóttur prófessor í næringarfræði
við Háskóla Íslands.



icepharma

Bætt líðan · Betra líf

D vítamín
dropar fyrir börn

Lynghálsi 13 · 110 Reykjavík · Sími 540 8000 · www.icepharma.is

D vítamín

dropar fyrir börn

LIVOL-D

Hvers vegna þarf barnið D-vítamín dropa ?

D-vítamín dropar innihalda D-vítamín í fullhreinsoðri **kókosolíu**.

D-vítamín er eina næringarefnið sem ekki er í nægilegu magni fyrir ungbarnið í móður mjólk fyrstu 6 mánuðina eftir fæðingu. Þar við bætist að fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín. Til að tryggja barninu nægilegt D-vítamín þarf að gefa því fimm D-vítamín dropa á dag frá 4 vikna aldri og eina teskeið af krakkalýsi eða þorskalýsi þegar barnið er farið að fá fasta fæðu jafnvel þótt það sé á brjósti. Hvað með A-vítamínið

Samkvæmt nýlegri rannsókn á íslenskum ungabörnum fá börnin nægjanlegt magn af A-vítamíni úr fæðunni, þar með talið brjóstamjólk. Því er ekki lengur talin þörf á að gefa þeim A-vítamín í vítamín dropum heldur eingöngu D-vítamín.

D-vítamín fyrir heilbrigð bein

D-vítamín er nauðsynlegt til að kalk nýtist úr fæðunni og komist í beinin. Fyrstu ár ævinnar eru beinin að vaxa og þéttast og því skiptir miklu máli að ung börn fái bæði nægilegt kalk og D-vítamín. Kalkið fá þau úr mjólkinni en D-vítamín er þar í minna magni og því þarf að gefa það sérstaklega. Alvarlegur skortur á D-vítamíni kemur fram sem beinkröm. Þá eru beinin það mjúk að þau bogna þegar barnið fer að ganga og eins geta rifbein svigna út á við. Hér áður fyrr var beinkröm algengur hörgulsjúkdómur á Íslandi en nú orðið er slíkt fátítt enda fá flest börn D-vítamín dropa eða lýsi fyrstu ár ævinnar. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni fyrir börn er 10 míkrogrömm (μg) á dag eða 400 alþjóðaeiningar (ae). Þetta magn fæst úr fimm D-vítamín dropum.

Húðlitur hefur áhrif á D-vítamínþörf

D-vítamín myndast í húðinni þar sem sól nær að skína á bert hörund. Minna D-vítamín myndast á þennan hátt ef hörundið er dökkt. Því er meiri hætta

D-vítamínskorti hjá börnum sem eru dökk á hörund en þeim sem hafa hvítan húðlit. Það er því sérstaklega mikilvægt að börn sem eru með dökkan húðlit fái fimm D-vítamín dropa á dag. Það er hins vegar ekki rétt að gefa þeim meira magn.

Er hægt að fá of mikið af D-vítamíni ?

Orðtakið „því meira því betra“ á ekki við um D-vítamín því þetta efni getur verið skaðlegt í of miklu magni. Þess vegna á aldrei að gefa meira en fimm dropa á dag og ekki gefa bæði lýsi og D-vítamín dropa samtímis. Ef svo óheppilega vill til að barnið nái að drekka úr D-vítamín dropaglasinu er ráðlagt að hafa samstundis samband við Neyðrlínuna í síma 112.

Lýsi eða D-vítamín dropar ?

D-vítamín dropar eru auðmeltari fyrir hvítvoðunginn en lýsi. Þess vegna er ráðlagt að gefa D-vítamín dropana fremur en lýsi fyrstu mánuðina. Þegar barnið fer að borða fasta fæðu upp úr sex mánaða aldri er ráðlagt að gefa annað hvort lýsi eða D-vítamín dropa. Munur á hollustu lýsis og D-vítamín dropa er fyrst og fremst sá að úr lýsinu fær barnið líka heilsusamlegar fitusýrur, einnig er A-vítamín í lýsinu.



Magn D- og A-vítamína í μg

	D-vítamín	A-vítamín
LIVOL-D vítamíndropar 5 dropar	10	0
Krakkalýsi 5 ml (teskeið)	9	138
Þorskalýsi 5 ml (teskeið)	9	230