

BHVi

Råd och information från barnhälsovårdsöverläkaren

Angående tillskott av vitamin A och D till barn

Sedan 1930-talet har svenska barn fått extra A- och D-vitaminer, först i form av torskleverolja, och senare i form av apoteksberedningar med väldefinierat innehåll. Vitamin A har betydelse för synutveckling och vitamin D för skelettutveckling.

Bestämmelser för hur denna substitution skall ske, har fram till nu reglerats av Socialstyrelsens kungörelse om AD-vitaminprofylax hos barn, (SOFS 1978:25), vilken har inneburit att svenska barn har rekommenderats tillskott av 5 droppar AD-vitamin i olje- eller vattenlösning, motsvarande ca 1 000 IE (300 ug) vitamin A och 400 IE (10 ug) vitamin D under hela första levnadsåret samt upp till fem års ålder under vintern. Sedan den 29 november 2005 (SOFS 2005:25)¹ är denna bestämmelse upphävd, och rekommendationer angående denna substitution utges numera av Livsmedelsverket.

De rekommendationer som för närvarande gäller finns nu på Livsmedelsverkets hemsida². På grund av att de nuvarande har ansetts något otydliga, kommer de sannolikt att omarbetas och förtydligas.

Huvudregeln är att alla barn bör få AD-vitaminer dagligen de första två åren.

Efter två års ålder bedöms profylaxen inte vara lika viktig. Dock kan sådan rekommenderas till barn som inte får tillräckligt med D-vitamin i kosten, eller får extremt lite sol på sig. Detta är dock högst ovanligt och bör i förekommande fall diskuteras med ansvarig BVC-läkare.

Bilagor:

1. SOFS 2005:25
2. Livsmedelsverkets rekommendationer

¹ http://www.sos.se/sosfs/2005_25/2005_25.pdf

² http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12790