

D-vitamin anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle børn får D-vitamin fra de er 2 uger til 4 år. De har behov for 10 mikrogram (=400IE) D-vitamin dagligt.

Tilskuddet gives til alle børn, uanset om de ammes eller ernæres på modermælkserstatning.

OBS! Der er dog en vigtig undtagelse:

Hvis et barn **drikker mere end 800 ml modermælkserstatning**, som har et **indhold af minimum 1,3 mikrogram D vitamin/100 ml** skal barnet **IKKE** have tilskud.

[Sundhedsstyrelsens information vedrørende D-vitamin og modermælkserstatning](#)

Alle børn over 4 år og voksne tilrådes desuden D-vitamin tilskud på 5-10 mikrogram dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april)

Hvis dit barn har mørk hud, anbefaler sundhedsstyrelsen tilskud af D-vitamin i hele barndommen.

D-vitamin kan købe i håndkøb fx på apoteket, og det findes i flere forskellige udgaver. Læs på flasken, hvor mange dråber barnet skal have, og giv dråberne på en ske.

Læs mere her: [Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende D-vitamin](#)

