

GODE RÅD

om kosttilskudd



Foreldrebrochure nr. 8

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), S. Bekkevold (farmasøyt, Vitusapotek Ski Stasjonskvartalet).

Gjennomlest av: Margaretha Haugen, Nasjonalt Folkehelseinstitutt og Reidun Stenvik, Norsk Tannvern.

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.
Revidert utgave 2008. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.

Barn får tilstrekkelig av alle vitaminer og mineraler (blant annet jern) gjennom variert kost, med unntak av D-vitamin som må gis som ekstra tilskudd fra fire ukers alder. Fluor anbefales også som tilskudd i form av fluortannkrem fra barnet får sin første tann.

BARN UNDER SEKS MÅNEDER

Morsmelk anbefales som eneste ernæring i barnets første seks levemåneder. Amming bør opprettholdes hele første leveår – gjerne lenger. Morsmelken er tilpasset barnets behov inntil seks måneders alder og inneholder nok av alle energigivende næringsstoffer, samt vitaminer og mineraler, med unntak av D-vitamin.

Morsmelkerstatning gis spedbarn som ikke får morsmelk, eller som har behov for annen melk i tillegg til morsmelk.

D-vitamin er nødvendig for opptak av kalk (kalsium) og er derfor viktig for barnets skjelett. Sollyset fører til at det dannes D-vitamin i huden, men dette er en lite aktuell D-vitaminkilde for spedbarn som jo skal beskyttes mot sol.

Alle barn skal ha tilskudd av D-vitamin daglig fra fire ukers alder i form av tran eller D-vitaminsdråper (se under). For tidlig fødte barn kan trenge andre tilskudd i tillegg; det gis beskjed om dette på sykehuset.

D-vitamintilskudd

Det er viktig å følge doseringen på preparatet. Bruk et egnet måleredskap eller medisinnål som fås på apoteket, og gi kun angitt mengde. D-vitamin vil ved betydelig overdosering kunne hope seg opp i kroppen og gi forgiftning.

Et variert kosthold inneholder tilstrekkelig med andre vitaminer. Det er derfor ikke behov for tilskudd av andre vitaminer enn D-vitamin.

Tran

Velger du å gi D-vitamin som tran, er det lurt å venne barna til det fra de er små. Begynn med noen dråper tran på en lunken skje (lunk skjeen litt i varmt vann) for å venne barnet til smaken.

Anbefalt dosering av tran er 2,5 ml fra fire ukers alder. Øk mengden gradvis. Dosering ved seks måneders alder og videre er 5 ml daglig.

D-vitaminsdråper

Noen foreldre synes det er mest praktisk å gi barnet D-vitamin i form av D-vitaminsdråper, særlig hvis barnet gulper mye. Doseringen er 5 dråper daglig.

BARN OVER SEKS MÅNEDER

Fullbårne barn er vanligvis født med et jernlager som varer til ca. seks måneders alder. Deretter bør fast føde gradvis introduseres som tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning, slik at behovet for energi og næringsstoffer (særlig jern) dekkes.

Barn som ernæres kun på morsmelkerstatning, kan få fast føde fra fire måneders alder. Hvis morsmelkernærte barn er svært sultne, spiser hyppige måltider og/eller viser interesse for fast føde, kan dette introduseres før, tidligst fra fire måneders alder.

Når du begynner å gi barnet fast føde, bør denne være jernrik. I tillegg til jernberiket spedbarnsgrøt, er grøt og brød med mye sammalt mel, magert kjøtt og leverpostei matvarer som anbefales i barnets kosthold. Jernopptaket fra maten bedres når barnet til samme måltid også spiser sitrusfrukter, bær eller juice, grønnsaker og poteter, eller gis nypeekstrakt blandet i grøt eller i vann som drikke.

Er du i tvil om barnet ditt får i seg nok jern, ta det opp på helsestasjonen.

Barnet skal fortsatt ha tilskudd av D-vitamin daglig i form av tran eller D-vitamin dråper til minst tre års alder.

FLUOR

For å forebygge hull i tennene, anbefales bruk av fluor. Tannbørsting med fluor-tannkrem morgen og kveld sikrer regelmessig tilførsel av fluor. Den lokale virkningen i munnen er viktigst og effekten størst på rene tenner.

Fluortannkrem bør brukes to ganger daglig fra frembrudd av første tann. Mengden økes gradvis fra en knapt synlig mengde til en mengde tilsvarende barnets lillefingernegl ved ett års alder og økes videre til en mengde som en ert fra seks års alder. Fluorinnholdet i tannkremen bør ikke være lavere enn 0,1 prosent, og virkningen er best hvis en ikke skyller munnen etter tannpussen.

Hvis du har problemer med å pusse barnets tenner, spør om råd på helsestasjonen eller hos tannhelsetjenesten. For barn som etter samråd med tannhelsetjenesten eller helsestasjonen skal bruke fluortabletter, er dosen 0,25 mg daglig frem til treårsalder, deretter en 0,25 mg fluortablett to ganger daglig. Frem til ca. toårsalder bør tablettene knuses og gis i litt vann etter forsøk på tannpuss med tannkrem uten fluor. Barn over to år kan gjerne få sugetabletter.

Vær oppmerksom på:

- For mye fluor under tanndannelsen kan gi flekker i emaljen på de blivende tennene (dental fluorose).
- Hvis barnet finner fluortabletter og får i seg mange av disse (25–100 ganger anbefalt dose), er det risiko for forgiftning. Ring da Giftinformasjonen 22 59 13 00 for råd.