

# Informasjonsbrosjyre om vitamin D-dråper



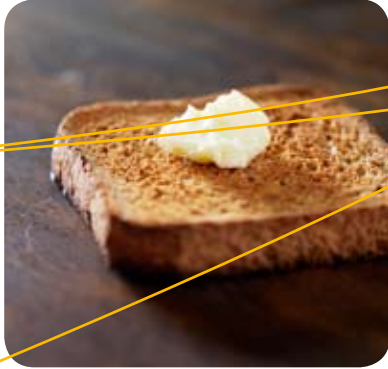


FOTO: Eva Hildén Smith

### **Hva er vitamin D?**

Vitamin D er et vitamin som er viktig for skjelettet og tennene våre. Vitaminer er stoffer som er helt nødvendige for at kroppen skal kunne fungere. De forskjellige vitaminene har ulike og viktige oppgaver i kroppen vår – selv om vi bare trenger dem i ørsmå mengder.

### **Vitamin D fra mat:**

Vitamin D finnes i fet fisk, for eksempel laks, ørret, makrell, sild – og i tran. Vitamin D finnes også i matvarer som er tilsatt dette vitaminet, slik som ulike margariner, smør og ekstra lett lettmelk. For mange er det vanskelig å spise så mye av denne maten som behøves for å få i seg nok vitamin D.

### **Vitamin D fra sollys:**

Vitamin D er ett av vitaminene kroppen kan lage selv. Når sollys skinner på huden lages det vitamin D i huden. Mørk hud trenger lengre tid i sollys for å lage like mye vitamin D som lys hud. Barn under ett år bør ikke oppholde seg i direkte sollys.

### **Hva skjer om du får for lite vitamin D?**

Uten vitamin D kan skjelettet bli mykt og bena bli bøyd (rakitt). Rakitt rammer først og fremst barn i aldersgruppen ½ - 2 år, men også eldre barn og voksne kan bli syke.



## Hvem bør ta vitamin D-tilskudd

Selv om huden kan lage vitamin D når solen skinner, trenger barn – og mange voksne – ekstra tilskudd av dette vitaminet. Det kan fås ved å ta vitamin D-dråper eller tran.

Alle barn bør få vitamin D-tilskudd daglig fra de er 4 uker gamle. Det er særlig viktig at de barna som ammes får tilskudd av vitamin D fordi det er lite av dette vitaminet i morsmelken.

**Vitamin D-dråper bør ikke gis til barn som får tran eller andre vitamintilskudd samtidig. Det kan føre til at de får for mye vitamin D.**

Gravide og ammende anbefales også vitamin D-tilskudd hver dag – i tillegg til at det er viktig å spise matvarer som inneholder vitamin D.



## Hvordan gir du vitamin D-dråper?

Før du starter med vitamin D-dråper er det viktig å lese bruks-anvisningen som følger med flasken med dråper.

### Dosering av vitamin D-dråper

- Gi **5 dråper** vitamin D til barnet hver dag (dette utgjør 10 mikrogram vitamin D).
- Drypp 5 dråper ved å holde flasken loddrett.

Dråpene kan dryppes direkte i barnets munn eller gis med skje.



Brosjyren kan bestilles hos  
Helsedirektoratet v/Trykksakekspedisjonen:  
E-post: [trykksak@helsedir.no](mailto:trykksak@helsedir.no),  
Faks: 24 16 33 69, Tlf: 24 16 33 68  
eller på [www.helsedir.no/ernaering](http://www.helsedir.no/ernaering).



PB 7000 St. Olavs plass  
Universitetsgata 2  
0130 Oslo  
Tel.: + 47 810 200 50  
Faks: + 47 24 16 30 01