



D-vítamín

Líkaminn þarf fjöldann allan af vítamínum og steinefnum til að vaxa og þroskast. Að jafnaði fá börn nægjanlegt magn af þeim. Undantekningin er D-vítamín. Börn með dökkan húðlit, sem búa þar sem sólar nýtur jafn lítið við og á Íslandi, þurfa sérstaklega á D-vítamíni að halda.

D-vítamín er nauðsynlegt til að kalk nýtist úr fæðunni og beinin þroskist eðlilega. Skortur getur valdið beinkröm.

Nauðsynlegt er að öll börn fái D-vítamíndropa (10 míkrogrömm) daglega frá 1-2 vikna aldri og krakkalýsi þegar barnið byrjar að borða fasta fæðu.

Brýnt er að skoða vel magn D-vítamíns per dropa á umbúðum svo barn fái réttan skammt. Hafið í huga að ráðlagður skammtur framleiðanda gæti verið annar en ráðlagt er fyrir ungbörn á Íslandi (10 míkrogrömm).



D-vítamín magn í mismunandi D-vítamíndropum:

	LIVOL-D	Baby D-drops	Animal Parade	NOW	Natures aid
D-vítamín, 10 míkrogrömm	5 dropar	1 dropi	2 dropar	4 dropar	1 ml

