

## **LASTEN, NUORTEN JA RASKAANA OLEVIEN SEKÄ IMETTÄVIEN ÄITIEN D-VITAMIINIVALMISTEIDEN KÄYTTÖ VARMISTETTAVA**

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ovat päivittäneet D-vitamiinivalmisteiden käytöstä annetut suositukset lapsille, nuorille ja raskaana oleville sekä imettäville äideille. Uudet suositukset ovat yksinkertaisemmat kuin aikaisemmat ja nuorten osalta ne kattavat koko kasvuiän. Uusilla suosituksilla pyritään turvaamaan D-vitamiinin riittävä saanti näissä ryhmissä.

D-vitamiinivalmisteiden käyttöä on Suomessa suositeltu jo vuosikymmenien ajan erityisesti imeväisille ja pienille lapsille sekä raskauden ja imetyksen aikana. Entiset suositukset on kuitenkin todettu käytännön neuvonnassa monimutkaisiksi ja valmisteiden käyttö perheissä ei ole toteutunut toivotulla tavalla. Erityisesti yhden vuoden iästä lähtien valmisteiden käyttö epäsäännöllistyy ja D-vitamiinin saanti jää riittämättömäksi pienillä lapsilla. Myös nuorilla on todettu niukkaa D-vitamiininsaantia ravinnosta. Sen vuoksi päädyttiin suositteluun D-vitamiinivalmisteita säännöllisesti vuoden ympäri aina 18-vuotiaaksi asti. Raskaana olevien ja imettävien äitien suositus muuttui myös ympärivuotiseksi.

”Neuvoloissa tervehditään ilolla uusia suosituksia, koska ne yksinkertaistavat ja helpottavat annettavaa ohjausta”, sanoo terveydenhoitaja Tarja Sallanko Helsingin Malminkartanon neuvolasta.

Lastenlääkäreiden keskuudessa on erityistä huolta kannettu leikki- ja kouluikäisistä lapsista ja nuorista, joiden D-vitamiinin saanti ilman erillistä D-vitamiinilisää on todettu riittämättömäksi. Uutta suositusta pidetään tärkeänä edistysaskeleena.

### **Uusien käyttösuositusten sisältö**

#### **Alle 2-vuotiaat**

D-vitamiinivalmistetta annetaan kahden viikon iästä lähtien 10 µg (400 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden riippumatta siitä, saako lapsi äidinmaitoa, äidinmaidonkorviketta, lasten erityisvalmistetta ja/tai vitamiinoitua lastenvelliä/puuroa tai muuta D-vitamiinoitua maitoa.

#### **2-18-vuotiaat**

D-vitamiinivalmistetta käytetään 7,5 µg (300 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. Vitamiinivalmisteen käyttö vitamiinoitujen maitovalmisteiden ja rasvojen ohella on turvallista, eikä liikasaannin riskiä tavanomaisessa ruokavaliossa ole.

Poikkeuksena ovat erittäin runsaasti vitamiinoidut tuotteet kuten maitovalmisteet, joissa on D-vitamiinia 2 µg /100 ml. Niiden säännöllinen erittäin runsas käyttö saattaa johtaa liian runsaaseen D-vitamiinin saantiin.

#### **Raskaana olevat ja imettävät naiset**

D-vitamiinivalmistetta käytetään 10 µg (400 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden.

#### **D-vitamiinivalmisteen muoto**

D-vitamiinivalmisteenä suositellaan ensisijaisesti D<sub>3</sub> – muotoa, joka on ihmisen elimistölle luontainen D-vitamiinimuoto ja on teholtaan parempi kuin D<sub>2</sub> – vitamiini. D<sub>3</sub> – vitamiini eristetään lampaan villasta, kun taas D<sub>2</sub> – muotoa saadaan UV-säteilytetystä hiivasta.

Uusi suositus korvaa entisen sosiaali- ja terveysministeriön v. 2003 antaman suosituksen.

**Lisätietoja:** Neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio-Lähteenkorva p. 09-160 74035, 050 554 4419, tutkimusprofessori Suvi Virtanen p. 020 610 8729, 050 327 9696