

KUNTAINFO

Helsinki 20.9.2018

12/2018

Alle 1-vuotiaiden lasten D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset muuttuvat

Äidinmaidonkorvikkeiden ja vieroitusvalmisteiden koostumusta säädellään EU-säädöksillä. Euroopan komission asetuksen (EU) 2016/127 mukaan D-vitamiinipitoisuuksia nostetaan Euroopassa 1,5–2,5 µg/100 kcal tasosta välille 2,0–2,5 (enintään 3) µg/100 kcal.

Kaikkien valmistettävien tuotteiden on oltava uuden säädöksen mukaisia viimeistään kesäkuussa 2020. Suomessa ensimmäiset tuotteet uusilla pitoisuuksilla tulevat myyntiin syksyllä 2018.

D-vitamiini on ihmiselle välttämätön, rasvaliukoinen vitamiini. Sitä tarvitaan erityisesti luuston kehittymiseen. D-vitamiinin saanti on Suomessa ollut niukkaa eikä sitä saa riittävästi normaalista ruoasta. Tämän vuoksi useille väestöryhmille, kuten imeväisikäisille, on annettu kansallisia suosituksia D-vitamiinivalmisteiden käytöstä. Tällä hetkellä kaikille imeväisikäisille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 µg/vrk. Tällä on pyritty turvaamaan riittävä D-vitamiinin saanti ja toisaalta myös estämään turvallisen saannin ylärajan ylittyminen. Turvallinen D-vitamiinin saannin yläraja on alle puolivuotiailla lapsilla 25 µg/vrk ja 6–12 kuukauden ikäisillä lapsilla 35 µg/vrk.

D-vitamiinin saannin turvamarginaali on imeväisikäisillä pieni. Kun uudet, entistä D-vitamiinipitoisemmat äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet ovat jatkossa käytössä, on vaarana, että runsaasti korviketta tai vieroitusvalmistetta käyttävä vauva voi saada liikaa D-vitamiinia (eli D-vitamiinin saannin turvaraja ylittyy). Siksi valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt muutoksia D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen. Jatkossa D-vitamiinivalmisteen käytössä on yksilöllisesti otettava huomioon lapsen käyttämän äidinmaidonkorvikkeen tai vieroitusvalmisteen määrä.

Täysimetettyjen ja alle 500 ml/vrk äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta nauttivien lasten D-vitamiinivalmisteen käyttösuositus on jatkossa sama kuin aiemminkin, eli 10 µg/vrk. Äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta 500–800 ml/vrk nauttivilla lapsilla D-vitamiinivalmisteen käyttösuositus on 6 µg/vrk. Yli 800 ml nauttivilla lapsilla käyttösuositus on 2 µg/vrk. Yksityiskohtaiset ohjeet ja lisätietoa asiasta: Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL:n) verkkosivusto www.thl.fi/d-vitamiinisuositus-vauvalle.

Uudistettu imeväisikäisten lasten D-vitamiinisuositus on otettava huomioon terveydenhuollossa raskaana olevien, imettävien ja imeväisikäisten lapsiperheiden neuvonnassa. Neuvolatoimintaa, koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa sekä ehkäisevää suun terveydenhuoltoa koskevan asetuksen (338/2011) 14 § mukaan ravitsemus on terveysneuvonnan yksi keskeinen sisältöalue. Asetuksen 15 §:ssä edellytetään, että lasta odottaville vanhemmille on annettava tietoa lapsen hoidosta. Tieto D-vitamiinivalmisteen sopivasta käytöstä on osa tätä neuvontaa.



Muiden henkilöiden kuin imeväisikäisten lasten D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset pysyvät ennallaan.

Lisätietoja:

Neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio, STM puh: 0295 163 328, sirpa.sarlio@stm.fi
Professori Suvi Virtanen, THL puh: 0295 248 729, suvi.virtanen@thl.fi

