

Vitamin D: Besondere Empfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder



Säuglinge und Kleinkinder gelten als Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel. Eine gute Versorgung mit dem Vitamin ist besonders wichtig, weil das Vitamin für die Gesundheit der Zähne, Knochen und Muskulatur unersetzlich ist. Für Säuglinge und Kleinkinder bis 3 Jahre gelten spezielle Empfehlungen.

Empfohlene Tageszufuhr*

Säuglinge im 1. Lebensjahr: 400 IE/Tag (10 µg/Tag)

Vom 2. bis 59. Lebensjahr: 600 IE/Tag (15 µg/Tag)

Bei Säuglingen und Kleinkindern bis zum 3. Geburtstag empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit BAG eine ganzjährige Vitamin-D-Supplementierung. Damit wird in der ausgeprägten Wachstumsphase der Kinder, in der zugleich ein guter Sonnenschutz besonders wichtig ist, eine ausrei-

chende Vitamin-D-Zufuhr sichergestellt. Ein besonderes Augenmerk gilt Säuglingen und Kleinkindern mit Migrationshintergrund, deren Eltern über eine gute Vitamin-D-Prophylaxe oftmals schlecht informiert sind beziehungsweise die Aufklärung durch den Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberatung zuwenig gut verstehen. Über die Wahl des Vitamin-D-Präparates und die richtige Dosierung informiert der Kinderarzt, die Apotheke oder die Mütter- und Väterberatung.

* Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission zur Vitamin-D-Zufuhr für die Schweizer Bevölkerung; Schweiz Med Forum 2012 (40):775-778

Vitamin D in der Ernährung

Unsere Nahrungsmittel sind keine guten Vitamin-D-Quellen. Grössere Mengen sind in fettem Fisch wie Wildlachs enthalten. Einzelne einheimische Lebensmittel wie Butter, Käse, Eigelb oder Forelle enthalten kleine Mengen. Insgesamt sind alle nicht ausreichend, um die tägliche Zufuhr zu sichern.

Vitamin D und Kalzium

Vitamin D steigert die Aufnahme von Kalzium im Darm und in den Nieren. Zudem sorgt es für den Einbau von Kalzium in die Knochen. Eine gute Kalziumversorgung ist über eine gesunde Ernährung mit ausreichend Milch und Milchprodukten problemlos erreichbar. Milch unterstützt den gesunden Knochenaufbau: Sie liefert hochwertiges Eiweiss und Kalzium in einer Form, die der Körper besonders gut aufnehmen kann. Viel Bewegung im Freien unterstützt den gesunden Knochenaufbau.

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Mehr Informationen zum Thema

Merkblatt für Eltern: So gross ist eine Milchportion

www.swissmilk.ch/kita-hort

> [Baby- & Kinderernährung](#)