

Version 4

FAQ: Ofte stillede spørgsmål om spædbørns ernæring

Dokumentet opdateres løbende i takt med Sundhedsstyrelsen modtager spørgsmål til de nye anbefalinger

Hvorfor kommer Sundhedsstyrelsen med nye anbefalinger?

Der kommer løbende ny viden om spædbørns ernæring. Sundhedsstyrelsen følger forskningen på området, og de nye anbefalinger er udviklet på grundlag af opdateret videnskabelig litteratur og eksperteres vurdering af god klinisk praksis. De nye anbefalinger kommer på baggrund af en rapport fra Institut for Idræt og Ernæring om behovet for nye anbefalinger, hvad angår sødmælk og jerntilskud og i kølvandet på de opdaterede Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR) og Fødevarestyrelsens nye officielle kostråd.

OM MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER

Hvorfor må børn under 1 år ikke længere få komælk?

Der er videnskabelig evidens for, at et højt protein-indtag hos spædbørn kan medføre overvægt senere i livet. En væsentlig del af proteinindtaget kommer fra den mælk, barnet drikker, og der er betydelig mindre protein i modernælk og modernælkserstatning end i komælk. Derfor ændrer Sundhedsstyrelsen anbefalingerne af, hvilken mælk barnet skal have i de første leveår. De nye anbefalinger svarer til anbefalingerne i de lande, vi normalt sammenligner os med.

Hvad må børn under et år få at drikke i koppen ud over vand?

Børn under et år skal kun have vand eller modernælkserstatning i koppen. Når børnene fylder et år kan de begynde at få letmælk. Nogle børn vil have brug for en overgangsperiode, hvor de vænner sig til smagen af komælk.

Moderælkserstatninger er jo normalt også lavet på komælk, hvorfor må de få det?

Proteinindholdet i modernælkserstatning er lovbestemt og svarer til proteinindholdet i modernælk. Indholdet i komælk er ca. 3 gange så højt.

Må børn under 1 år slet ikke få noget komælk?

Ikke som drikkemælk, men fra 9-måneders alderen må de få lidt komælk i maden fx i sovs eller på frugtgrød, dog max 100 ml om dagen. Derudover må de få små portioner surmælksprodukter i form af yoghurt og A38 fra 9 måneder (maks. ½ dl stigende til 1 dl ved 1-års-alderen).

Hvor meget mælk skal små børn have i forhold til mad?

- De første 4 måneder er modermælk eller modermælkserstatning det eneste, barnet må få.
- Hvis barnet er sultent, kan det tidligst fra 4 måneder begynde på grød og grøntsagsmos, men mælken er stadig barnets vigtigste mad frem til de 6 måneder.
- Når barnet er 6 måneder skal man gå i gang med at give barnet mad. Modermælk eller modermælkserstatning supplerer maden, som efterhånden fylder mere og mere.
- Fra barnet er 1 år og fremover, skal det have mellem 3½ dl og 5 dl mælk om dagen inklusive surmælksprodukter. Ved at holde mælkemængden på det niveau er der plads til, at barnet kan spise forskellig slags mad, der giver det de næringsstoffer og vitaminer, det har brug for, for at kunne vokse, som det skal.

Hvorfor må børn først få ymer, skyr og fromage frais og lignende, når de er to år?

Surmælksprodukter med højt proteinindhold anbefales først fra 2 år, så barnet ikke får for meget protein i de første leveår. Alle produkter med et proteinindhold over 3,5 % er højprotein-produkter.

Hvornår må børn begynde at få yoghurt?

Fra 9 måneder må børn så småt begynde at få yoghurt af sødmælkstypen. Til at begynde med må de få max ½ dl. Frem mod 1 års alderen må de få op til 1 dl. Fra 1-års-alderen gives yoghurt af letmælkstypen.

Må børn få ost som pålæg i overgangsperioden?

Ja, selvom ost også er proteinrigt, må de gerne få ost i variation med andet pålæg på deres rugbrød. Anbefalingerne om mindre protein i første leveår gælder kun det protein, der er i sødmælk.

Må små børn få stalddørsmælk?

Børn under 1 år skal ikke have komælk. Til børn over et år anbefales det at give stalddørsmælken et kort opkog, før den gives til barnet.

Må børn i vuggestue og dagpleje udelukkende få vand til maden?

Børn må gerne tilbydes vand i daginstitutioner, men de må ikke nøjes med vand. Følg Fødevarestyrelsens anbefalinger på www.altomkost.

Hvilken type modermælkserstatning skal jeg vælge?

Der findes mange forskellige mærker af modermælkserstatning på markedet. Nogle sælges som pulver, der skal blandes op i vand, mens andre er drikkeklare produkter.

Alle modermælkserstatninger er imidlertid sammensat efter de samme høje krav, og det er derfor uden betydning, hvilket produkt du vælger.

Skal jeg skifte til tilskudsblanding, når mit barn bliver 6 måneder?

Der er ingen grund at give tilskudsblanding i stedet for modermælkserstatning. Barnet har ikke behov for det lidt højere indhold af protein og visse mineraler, som tilskudsblandingerne må indeholde.

Det er derfor lige så godt at fortsætte med moderermælksstatning også efter 6-måneders-alderen.

Hvilke forholdsregler skal jeg tage ved opbevaring og tilberedning af moderermælksstatning?

Vandet tappes fra den kolde hane, når det er koldt, tidligst efter at de første 200 ml. er løbet af. Det koges og nedkøles efter tilberedningsvejledningen på produktet, inden pulveret tilsættes. Vandet skal sædvanligvis være kølet ned til mellem 40 og 60 °C, inden pulveret tilsættes.

Der skal bruges kogt vand i de første 4 måneder – og også herefter, hvis blandingen ikke bruges med det samme, eller hvis der laves flasker til flere måltider. Dette er vigtigt, da det nedsætter risikoen for bakteriel opformering. Fremstilles moderermælksstatning til et døgn ad gangen, skal blandingen straks køles ned og sættes i køleskab ved en temperatur under 5 °C og først opvarmes, lige før barnet skal spise.

Der er særlige forholdsregler de første to måneder og for børn født for tidligt. Se dette link <http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/ernaering/spaedboern/enterobacter-sakazakii>

Temperaturen i køleskabet bør jævnligt kontrolleres, og flaskerne sættes på køligste sted. Rester af mælk fra et måltid må ikke genopvarmes og skal altid smides ud.

OM JERTILSKUD OG JERN I MADEN

Hvorfor skal børn ikke længere have jerntilskud i perioden 6 – 12 måneder?

Sundhedsstyrelsen anbefaler moderermælk og moderermælksstatning samt kød og fisk fra 6 måneder ved de fleste måltider. Det vil det resultere i en bedre jernstatus hos børnene, idet jernet optages bedre fra maden, end når det gives som dråber.

Hvordan kan jeg være sikker på, at mit barn får jern nok?

Barnet får dækket sit jernbehov gennem maden, hvis man følger anbefalingerne om at give kød og fisk ved de fleste måltider om dagen fra barnet er 6 måneder gammelt, tilberede barnets grød på moderermælksstatning samt tilbyde moderermælksstatning som drikkemælk til barnet.

Hvad betyder det, at barnet skal have jernholdig mad ved *de fleste* måltider?

Barnet skal have kød eller fisk til den varme mad og gerne som pålæg på rugbrødet. Barnets grød skal tilberedes det på moderermælksstatning, som indeholder jern, og ved mellemmåltiderne tilbydes barnet bryst eller moderermælksstatning i koppen som supplement.

Hvordan kan jeg vide om mit barn har jernmangel?

Børn med jernmangel viser normalt ikke nogen symptomer. Men jernmangel kan give blodmangel, og hvis barnet har udviklet blodmangel, vil der være symptomer i form af blege slimhinder, træthed og svaghed fx i form af mindre lyst til at lege. Hvis du er i tvivl om dit barn har jernmangel, skal du tale med lægen om det.

Moderermælk indeholder ikke så meget jern, hvordan kan det så være, at Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet stadig ammes og ikke skal have moderermælksstatning fra 6 måneders alderen

Det jern, der er i modermælken, er meget nemmere for barnet at optage end andet jern.

Hvor mange gram kød og fisk er tilstrækkeligt til at børn får deres jernbehov dækket?

Ca. 20-30 gram dagligt

Hvorfor må børn få kød og fisk hver dag, når der samtidig skal "spares" på proteinerne?

Den mængde kød og fisk, barnet indtager, er beskedent sammenlignet med den mængde protein, der er i den mængde mælk barnet får.

Hvorfor anbefaler I frugt sammen med måltidet?

Når man får C-vitamin sammen med jernholdige fødevarer som kød og fisk, fremmer det optagelsen af det jern, der er i kødet og fisken.

OM JERN og VITAMINER TIL FOR TIDLIGT FØDTE BØRN OG BØRN FØDT TIL TIDEN, SOM ER SMÅ

Hvorfor skal børn født for tidligt ikke længere have ACD dråber?

Der er på nuværende tidspunkt ikke videnskabelig evidens for, at det gavner barnet at få disse vitaminer.

Skal børn født for tidligt, som vejer over 2500 gram have jerntilskud?

Ja, de skal have jerntilskud i 6 måneder, se dette skema

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/ernaering/spaedboern/vitamin-og-jernanbefalinger-til-boern>

Skal børn, der er født til tiden, men som vejer mindre end 2500 gram, have jerntilskud?

Ja, børn født til tiden, under 2500 gram ved fødslen skal have ca. 8 mg jern dagligt til 6 måneder. Se dette skema

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/ernaering/spaedboern/vitamin-og-jernanbefalinger-til-boern>

OM GLUTEN

Hvorfor må børn nu få glutenholdig mad før 6 måneder?

Nye videnskabelige undersøgelser har ikke kunnet bekræfte, at der er forebyggende aspekter ved de hidtidige anbefalinger om først at give gluten efter 6 måneder. Tværtimod har det vist sig, at der var større forekomst af glutenallergi (cøliaki), når gluten blev introduceret efter 6 måneder. Derfor ændrer Sundhedsstyrelsen anbefalinger på området. Som for alle andre madvarer er det vigtigt at variere den grød barnet tilbydes, således at der gives både glutenfri grød og anden grød.

OM FISK

Hvorfor må børn under 3 år ikke få dåsetun?

Fødevarestyrelsen fraråder tun på dåse (og andre store rovfisk) til børn under 3 år pga. risiko for at barnet får for meget kviksølv gennem maden. Et højt indtag af kviksølv kan påvirke hjernens udvikling negativt. Små børn er mere følsomme for påvirkning fra kviksølv, fordi hjernen vokser meget, og fordi mængden af kviksølv er stor i forhold til barnets lave kropsvægt. Det er samtidig vigtigt, at børn flere gange om ugen spiser anden fisk som fx laks, sild, makrel, sej, skrubbe, rødspætte og torsk, fordi fisk indeholder vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Læs mere om fiskerådene på www.altomkost.dk

Hvilke fisk må små børn spise?

Små børn må gerne spise masser af fisk som fx laks, sild, makrel, sej, skrubbe, rødspætte og torsk, herunder torskerogn. Fisk indeholder vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Læs mere om fiskerådene på www.altomkost.dk

OM ANDRE DRIKKEVARER TIL SMÅ BØRN

Må børn få risdrik, soyadrik, havredrik, mandeldrik?

Disse produkter har intet med mælk at gøre, og de kan ikke anvendes som alternativer til modermælk eller modermælksstatning til børn under et år.

- Risdrik frarådes helt til børn under tre år pga. risiko for højt indhold af arsen.
- Sojadrik har samme indhold af protein som komælk, men langt lavere indhold af mineraler. Desuden indeholder sojamælk fytinsyre, der har negativ effekt på optagelsen af visse mineraler og isoflavoner, som er stoffer med svage østrogenlignende virkninger. Sojadrik kan evt. indgå i madlavningen fra 1-års-alderen
- Havredrik indeholder hovedsagelig kulhydrater, meget lidt protein og har ikke noget naturligt indhold af vitaminer og mineraler
- Mandeldrik har lavt indhold af protein og ikke noget naturligt indhold af vitaminer og mineraler

OM FEDT I MADEN

Er der kommet nye anbefalinger for hvor meget fedtstof, børn under 1 år skal have?

Nej, der er ingen ændringer på dette område.

Annette Poulsen
Sundhedsplejerske, MSP, IBCLC

