

Mer D-vitamin i mjölken

I många inhemska undersökningar har det konstaterats att befolkningens intag av vitamin D via kosten är lågt jämfört med rekommendationerna. Detta har konstaterats bland såväl äldre personer och den vuxna befolkningen som bland unga och barn i lekådern. Särskilt spädbarn och andra småbarn, äldre personer som sällan rör sig utomhus och veganer samt personer med litet kostintag är uppenbara riskgrupper för D-vitaminbrist. Kroppen producerar D-vitamin under inverkan av solens ultravioletta strålning; i Finland sker detta i signifikant omfattning bara under sommaren. Ett tillräckligt intag av D-vitamin är nödvändigt för benbyggnaden och hälsan.

Sedan början av december är det tillåtet att berika mjölk och andra flytande mjölkprodukter med D-vitamin. Handels- och industriministeriet har på förslag av Statens näringsdelegation ändrat sin förordning om tillsatser av vitaminer och vissa andra ämnen i livsmedel, såatt nu mer D-vitamin än tidigare får tillsättas i mjölk. D-vitaminhalten får höjas från den hittills gällande nivån 0,08 µg/dl till 0,5 µg/dl. Redan tidigare har det varit tillåtet att tillsätta D-vitamin i margarin, och förordningen har inte ändrats i detta avseende. Det har nu också blivit möjligt att berika laktosfria mjölkdrycker samt flytande produkter av soja och spannmå. Däremot får ekologisk mjölk inte berikas med D-vitamin.

Tillskott av D-vitamin i mjölk leder inte till överdosering

En kost med födoämnen som av naturen är goda D-vitaminkällor, t.ex. fisk och fiskprodukter, i kombination med vitaminiserat margarin och mjölk med vitamintillskott, ökar finländarnas genomsnittliga intag av D-vitamin från nuvarande ca 4 µg till 7 µg hos unga och vuxna. Det rekommenderade dagliga intaget av D-vitamin är 5 µg för vuxna. Inte ens ett rikligt intag av D-vitaminiserade mjölkprodukter kan leda till att intaget går över den nivå som anses vara säker. Däremot finns det risk för att bruk av D-vitaminpreparat, t.ex. vitamintabletter, i kombination med vitaminiserade livsmedel resulterar i ett onödigt stort totalintag.

Spädbarn och andra småbarn behöver fortfarande D-vitamin i form av vitaminpreparat. Social- och hälsovårdsministeriet ger i början av 2003 ut nya rekommendationer som gäller gravida och ammande mödrars, småbarns och åderstigna personers användning av D-vitaminpreparat.

Mjölkprodukterna berikade med D-vitamin kommer ut på marknaden i början av året 2003. Även i vissa slag av margarin höjs vitaminhalten.

Närmare upplysningar:

Specialforskare Satu Männistö, Folkhälsoinstitutet (Intaget av D-vitamin, rekommendationerna) tfn 09-4744 8594

Konsultativ tjänsteman Kaija Hasunen, social- och hälsovårdsministeriet (rekommenderat D-vitaminintag för särskilda grupper) tfn 050 554 4419

Specialplanerare Annika Nurttila, Livsmedelsverket (berikning och tillsynen av detta) tfn 09-393 1539

Direktör Seppo Heiskanen, Livsmedelsindustriförbundet (produkter som lanseras på marknaden) tfn 09-1488 7230