



D-VITAMIININ LISÄTARVESUOSITUS

Ikä	D-vitamiinivalmisteen annostus
Imeväisikäiset Täysimetetty tai alle 500ml/vrk äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	10 µg (400 IU) /vrk ympäri vuoden
lapsi, joka saa päivittäin 500-800ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	6 µg (240IU) /vrk ympäri vuoden
lapsi, joka saa enemmän kuin 800ml äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta	2 µg (80IU) /vrk ympäri vuoden
Äidinmaidonkorvikkeen/vieroitusvalmisteen määrään lasketaan mukaan D-vitaminoidut lastenvellit ja -puurot.	
1-2 -vuotiaat	10 µg (400 IU) /vrk ympäri vuoden
2 - 17 -vuotiaat	7,5 µg (300 IU) /vrk ympäri vuoden
Raskaana olevat ja imettävät naiset	10 µg (400 IU) /vrk ympäri vuoden
18 - 74 -vuotiaat D-vitamiinivalmistetta käytetään vuoden pimeimpänä aikana silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa.	Tarvittaessa 10 µg (400 IU) /vrk lokakuun alusta maaliskuun loppuun
Yli 74-vuotiaat Pienempi annos (10 µg/ vrk) D-vitamiinilisää voi riittää, jos käytetään säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa.	20 µg (800 IU) /vrk ympäri vuoden

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018

D-vitamiinin turvallisen kokonaissaannin ylärajat

- Lapset, alle 1-vuotiaat 25 µg /vrk
- Lapset, 1-11 -vuotiaat 50 µg /vrk
- Nuoret ja aikuiset 100 µg /vrk

Lähde: Pohjoismaiset ravitsemussuosituksat ja EFSA 2012

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi (Ravitsemussuosituksat, Erityisohjeet ja rajoitukset)