

Vitamin B12

Vitamin B12, även kallad kobalamin, kan man framförallt hitta i animaliska produkter såsom kött, fisk, lever och mejeriprodukter. Man kan även hitta inaktiva former av vitamin B12 i vegetabiliska produkter, men kroppen kan inte tillgodogöra sig dem. Det är därför viktigt att ta hänsyn till kostens sammansättning om man äter en vegetarisk- eller vegankost.

Vad är Vitamin B12?

B12 är ett vitamin, det vill säga ett livsnödvändigt ämne som kroppen inte själv kan tillverka utan behöver finnas i det vi äter. Det behövs för att bilda röda blodkroppar och för att nervsystemet ska fungera och utvecklas. Allvarlig brist kan leda till blodbrist och till skador på hjärna och nervsystem.

Vanligaste orsaken till brist av vitamin B12 hos barn är en kost baserad på enbart vegetabilier, så kallad vegankost. Vid val av denna kosthållning för barn är det viktigt med goda kunskaper inom näringslära och att föräldrar erbjuds dietistkontakt.

Kosttillskott till barn är komplicerat då det inte finns några som är godkända för de allra minsta barnen och mängden av vitaminet är väldigt varierande mellan olika fabriker. Istället får man använda berikade produkter som berikad gröt eller välling samt havre- och/eller sojadryck*.

Var noga och läs innehållsförteckningen så att du ser att produkten verkligen är berikad med B12. De ekologiska dryckerna berikas inte. I tabellerna nedan finns information om behov, innehåll i berikade produkter och kosttillskott för barn som säljs på svenska apotek.

Bröstmjölkens innehåll av vitamin B12 beror på mammans B12-nivåer. Därför är det mycket viktigt att en ammande mamma har ett fullgott intag av vitamin B12, antingen via tillskott eller berikade produkter.

	Tillräckligt intag per dag µg
Spädbarn 0-6 månader	0,3
Spädbarn 7-11 månader	1,5
Barn 1-3 år	1,5
Barn 4-6 år	1,7
Barn 7-10 år	2,5
Ammande	5,5

(Källa: NNR, Livsmedelsverket)

*Risdryck bör inte ges till barn under 6 år, på grund av arsenikinnehållet.

Exempel på B12-innehåll i några livsmedel

Livsmedel	B12 µg/100 g
Berikad vegetabilisk dryck	0,4
Berikad vegetabilisk ”ghurt”	0,4-0,6
Berikat grötpulver (en portion enl förpackning)	0,3-0,5
Berikad välling, tillredd	0,2
Bröstmjök	1,0
Tillskottsnäring	0,1-0,2
Mjök	0,6
Ägg (1 st à 60 g)	0,7

Hur mycket behöver man äta?

Här finns några exempel på hur mycket barn behöver äta varje dag av berikade livsmedel för att täcka sitt behov av vitamin B12.

Barn 7-11 månader:

EnaGo gröt eller välling**	1-3 portion
Bröstmjök eller	1-0 dl eller
Tillskottsnäring	7-0 dl

Barn 1-3 år:

Berikad Vegetabilisk dryck*	3 dl
EnaGo gröt eller välling**	1 portion

Barn 4-6 år:

Berikad Vegetabilisk dryck*	3,5 dl
EnaGo gröt eller välling**	1 portion

* t.ex. från havre, soja, mandel, kokos etc. OBS! EJ ekologisk

** enligt förpackning

Kosttillskott för barn över tre år

För större barn kan B12-supplementering ges. Var vaksam på dos och säker administrationsväg. Multivitamineral rekommenderas ej då det kan bli för höga doser av enstaka ämnen.

Läs mer

Livsmedelsverket har en livsmedelsdatabas för den som önskar kolla upp innehåll i fler livsmedel.

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/livsmedelsdatabasen>

Utarbetad av Central barnhälsovård (CBHV) och gäller för barnhälsovården i VGR Innehållsansvarig:
Dietister i CBHV, Regionhälsan