



Tiedote 10.10.2011

Suositus lasten ja nuorten päivittäisestä D-vitamiinilisästä ei vielä toteudu

Tammikuussa 2011 päivitetyn suosituksen mukaan alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi nauttia D-vitamiinivalmiste joka päivä ympäri vuoden. Tällä hetkellä suositus toteutuu sitä heikommin, mitä vanhemmista lapsista on kyse. Yli puolet kouluikäisistä ei nauti D-vitamiinivalmisteita lainkaan.

Yliopiston Apteekin Taloustutkimuksella teettämän tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmista valtaosa näyttää huolehtivan hyvin lastensa D-vitamiinin saannista. Alle 3-vuotiaista lapsista 72 % saa D-vitamiinivalmisteiden päivittäin.

D-vitamiinivalmisteiden käyttö vähenee sitä mukaa, kun lapset kasvavat: 7-12-vuotiaista enää 44 % ja 13-17-vuotiaista 23 % nauttii D-vitamiinivalmisteiden päivittäin. Yli puolet kouluikäisistä ei käytä D-vitamiinivalmisteita edes satunnaisesti.

”Tämä on huolestuttavaa, koska nuorten ruokavaliossa on tutkimusten mukaan liian vähän D-vitamiinia sisältäviä ruoka-aineita, kuten kalaa ja D-vitamiinoituja maitovalmisteita ja ravintorasvoja. D-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää lapsen ja nuoren normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi”, sanoo Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimusprofessori **Suvi Virtanen**.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Suomen Lastenlääkäriyhdistys antoivat tammikuussa 2011 uudet suositukset lasten ja nuorten D-vitamiinivalmisteiden käytöstä. Niiden mukaan 0-18-vuotiaiden tulisi nauttia D-vitamiinilisää päivittäin ympäri vuoden. Oikea annos 0-2-vuotiaille on 10 mikrogrammaa ja 2-18-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa.

”Kaikki lapsiperheet eivät kokemustemme mukaan vielä tunne uusia suosituksia. Aikuisista sen sijaan yhä useammat käyttävät suosituksen mukaisesti D-vitamiinivalmisteita talviaikaan”, Yliopiston Apteekin vt. apteekkari, palvelujohtaja **Stiina Piirainen** sanoo.

Lisätietoja:

Tutkimusprofessori Suvi Virtanen, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
puh. 050 327 9696, suvi.virtanen@thl.fi

Apteekkari (vt.), palvelujohtaja Stiina Piirainen, Yliopiston Apteekki
puh. 0400 285 282, stiina.piirainen@yliopistonapteekki.fi

Tutkimustulokset: 0-18-vuotiaiden D-vitamiinivalmisteiden käyttö

Kts. liite

D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset (1/2011)

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=23892

Yliopiston Apteekin tehtävänä on auttaa asiakkaita onnistumaan lääkehoidossaan ja huolehtimaan terveydestään. Yliopiston Apteekista toimitetaan noin joka kymmenes resepti Suomessa. Tulouttamalla voitonsa omistajalleen Helsingin yliopistolle Yliopiston Apteekki tukee tutkimus- ja opetustoimintaa. Vuonna 2010 Yliopiston Apteekin liikevaihto oli 263 miljoonaa euroa ja henkilöstömäärä noin 940.