Vitamin D für Babys: Gabe, Dauer und Stillen erklärt

Vitamin D für Babys entscheidet im ersten Lebensjahr über stabile Knochen, weil Muttermilch den Bedarf nicht deckt. Jeder Säugling braucht laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024 zusätzlich 400 bis 500 Internationale Einheiten pro Tag bis zum 2. erlebten Frühsommer. Muttermilch liefert im Mittel nur 0,073 Mikrogramm je 100 Milliliter und reicht laut derselben Quelle vom 30. Januar 2024 nicht aus. Der Körper bildet Vitamin D vor allem über Haut und Sonne, Säuglinge bleiben aber vor direkter Sonne geschützt. Ein Ratgeber zur Beikost ordnet die Gabe in den Alltag ein. Tabletten gelten als dosiersicherer als Tropfen.

Warum deckt Stillen den Bedarf an Vitamin D für Babys nicht?

Vitamin D für Babys fehlt in Muttermilch mit nur 0,073 Mikrogramm je 100 Milliliter laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Muttermilch bleibt die beste Nahrung, deckt diesen einen Baustein aber nicht ab. „Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin“, schreiben Aude Tonson la Tour und Mitautoren auf pädiatrie schweiz am 1. August 2012. Beim Erwachsenen deckt die Eigensynthese bei Aufenthalt im Freien etwa 80 bis 90 Prozent des Bedarfs laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Säuglinge erhalten diese Synthese nicht, weil Hautschutz Vorrang hat. Mehr Wissen zur Säuglingsernährung hilft, Stillen und Supplement zu trennen.

Wie viel Vitamin D für Babys ist täglich nötig?

Vitamin D für Babys braucht 10 Mikrogramm pro Tag laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mit Ableitung von 2012. Dieser Schätzwert gilt bei fehlender Eigensynthese für 0 bis unter 12 Monate laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mit Stand 2012. Die Praxis gibt 400 bis 500 Internationale Einheiten entsprechend 10 bis 12,5 Mikrogramm pro Tag laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Ein Mikrogramm entspricht 40 Internationalen Einheiten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mit Stand 2012.

Versorgungsweg | Menge je Tag | Einordnung mit Stand Januar 2024

Muttermilch | 0,073 Mikrogramm je 100 Milliliter | deckt Bedarf nicht
Supplement für Säuglinge | 400 bis 500 Internationale Einheiten | empfohlene Rachitisprophylaxe
Eigensynthese beim Säugling | zu niedrig ohne direkte Sonne | kein Ersatz im ersten Lebensjahr

Wie lange braucht ein Kind Vitamin D für Babys?

Vitamin D für Babys läuft bis zum 2. erlebten Frühsommer über etwa 12 bis 18 Monate laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Im Herbst und Winter geborene Kinder erhalten etwa 18 Monate täglich die Dosis laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Andere Säuglinge erhalten etwa 12 Monate die gleiche Tagesdosis laut derselben Quelle vom 30. Januar 2024. Der Beginn liegt am Ende der ersten Lebenswoche laut Gesundheitsinformation vom 15. November 2023. Die U2 zwischen dem 3. und dem 10. Lebenstag klärt Rezept und Fluorid laut Gesundheitsinformation vom 15. November 2023. Passende Themen zum Stillen zeigen den Übergang in den Sommer.

Welche Form schützt Vitamin D für Babys am sichersten?

Vitamin D für Babys wirkt in Tabletten mit 400 bis 500 Internationalen Einheiten plus 0,25 Milligramm Fluorid bis zum Zahndurchbruch laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Die Kombination deckt Rachitisprophylaxe und Kariesprophylaxe bis zum ersten Milchzahn laut derselben Quelle vom 30. Januar 2024 ab. Tropfen schwanken je nach Raumtemperatur in der Tropfengröße laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Die tolerierbare Gesamtzufuhr liegt bei 25 Mikrogramm pro Tag für 0 bis 6 Monate und 35 Mikrogramm für 7 bis 11 Monate laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024.

Vitamin D für Babys: Häufige Fragen

Braucht jedes gestillte Kind Vitamin D für Babys zusätzlich?

Ja, jedes gestillte Kind braucht Vitamin D für Babys zusätzlich zur Milch. Muttermilch liefert im Mittel nur 0,073 Mikrogramm je 100 Milliliter laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Die Empfehlung lautet 400 bis 500 Internationale Einheiten pro Tag bis zum 2. erlebten Frühsommer laut derselben Quelle vom 30. Januar 2024. Das gilt für gestillte und nicht gestillte Säuglinge im ersten Lebensjahr.

Wie lange gebe ich Vitamin D für Babys nach der Geburt?

Vitamin D für Babys läuft bis zum 2. erlebten Frühsommer über 12 bis 18 Monate laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Der Start liegt am Ende der ersten Lebenswoche laut Gesundheitsinformation vom 15. November 2023. Im Herbst und Winter Geborene erhalten etwa 18 Monate Dosis, andere etwa 12 Monate laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Danach prüft die Praxis den weiteren Bedarf.

Welche Dosis von Vitamin D für Babys gilt als sicher?

Vitamin D für Babys gilt mit 400 bis 500 Internationalen Einheiten pro Tag als sicher dosiert. Diese Menge entspricht 10 bis 12,5 Mikrogramm und erreicht den Schätzwert von 10 Mikrogramm laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mit Stand 2012. Die tolerierbare Gesamtzufuhr liegt bei 25 Mikrogramm für 0 bis 6 Monate und 35 Mikrogramm für 7 bis 11 Monate laut Netzwerk Gesund ins Leben vom 30. Januar 2024. Höhere Gaben gehören in ärztliche Hände.

Wie gebe ich Vitamin D für Babys als Tablette oder Tropfen?

Vitamin D für Babys kommt mit der Mahlzeit in Wange oder Flaschensauger laut Gesundheitsinformation vom 15. November 2023. Tabletten lösen sich an der Wange beim Stillen oder mit wenig Wasser auf dem Löffel laut derselben Quelle vom 15. November 2023. Tropfen gehören vor der Mahlzeit auf Brustwarze oder Sauger und erfordern ruhiges Tropfen laut derselben Quelle vom 15. November 2023. Tabletten dosieren verlässlicher als Öl-Tropfen.