



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan pdf).

Viite:

Kinnunen, S., Erkkola, M., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., & Vepsäläinen, H. (2021). D-vitamiinilisää kaikille lapsille. *Terveystieteiden tutkimus*, 54(4), 38–40.



# D-vitamiinilisää kaikille lapsille

Noin 80 prosenttia päiväkotikäisistä lapsista saa säännöllisesti D-vitamiinilisää. Kuitenkin lähes viidennes lapsista jää ilman suositeltua D-vitamiinilisää, ja käyttö on vähäisempää erityisesti pienituloisissa perheissä. Neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa onkin tarpeellista korostaa monipuolisen ruokavalion merkitystä ja kiinnittää erityistä huomiota D-vitamiinilisän ympärivuotisen käytön varmistamiseen kaikissa perheissä.

## SATU KINNUNEN

ETM, tekninen  
assistentti  
Helsingin yliopisto

## MAIJALIISA ERKKOLA

FT, dosentti,  
yliopistonlehtori  
Helsingin yliopisto

## LIISA KORKALO

ETT, yliopistonlehtori  
Helsingin yliopisto

## KAIJA NISSINEN

TtL, yliopettaja/  
tohtorikoulutettava  
Seinäjoen  
ammattikorkeakoulu/  
Helsingin yliopisto

## ESSI SKAFFARI

ETM,  
tohtorikoulutettava  
Helsingin yliopisto

## HENNA VEPSÄLÄINEN

ETT, post doc -tutkija  
Helsingin yliopisto

Aikuisten ravintolisien käytöstä saadaan säännöllisesti tutkimustietoa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen FinRavinto-tutkimuksista, mutta lasten ravintolisien käyttöä ei ole juurikaan tutkittu Suomessa. Päiväkotikäisiin kohdentuvassa Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston DAGIS-tutkimushankkeessa kartoitettiin 3–6-vuotiaiden lasten (n=864) elintapoja ja stressiä. Osana tutkimusta selvitettiin myös ravintolisien käyttöä, ja aihetta tarkasteltiin syksyllä 2020 valmistuneessa pro gradu-tutkielmassa.

DAGIS-tutkimus ja aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että alle kouluikäisten suomalaislasten D-vitamiinin saanti ravinnosta ei ole riittävää, vaikka viime vuosina tilanne onkin parantunut huomattavasti. Riittävän D-vitamiinin saannin varmistamiseksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee kaikille lapsille päivittäistä D-vitamiinilisää ympärivuotisesti vauvaiästä alkaen. Myös lasten keskimääräinen raudan saanti on jäänyt alle suositusten osassa tutkimuksia.

Muita ravintolisiä kuin D-vitamiinilisää suositellaan käytettävän vain erityistilanteissa. Ravintolisiä ei kannata antaa lapselle varmuuden vuoksi, sillä vitamiinien ja kivennäisaineiden liiallisesta saannista ei ole hyötyä, vaan mahdollisesti jopa haittaa. Esimerkiksi vähäiseen raudan saantiin tulee ensisijaisesti puuttua lisäämällä ruokavalioon rautapitoisia ruokia rautavalmisteen sijasta. Terveystieteiden tutkimuskeskus suosittelee lapselle ravintolisiä, jos ruokavalion ravintosisältö on vaikkapa sairauden tai jonkin erityisruokavalion vuoksi puutteellinen.

## Lasten ravintolisien käyttö on melko yleistä

DAGIS-tutkimuksen lapsista yli 80 prosenttia käytti edellisen kuukauden aikana vähintään yhtä ravintolisiä, yleisimmin D-vitamiinia sisältävää valmistetta. Osa lapsista ei käyttänyt ravintolisiä lainkaan, ja enimmillään yksittäinen lapsi käytti jopa kuutta eri ravintolisävalmistetta. D-vitamiinia sisältävän ravintolisän lisäksi monivitamiini-kivennäisainevalmisteiden käyttö oli melko yleistä, sillä niitä käytti kolmannes lapsista.

## Alle kouluikäisten suomalaislasten D-vitamiinin saanti ravinnosta ei ole riittävää.

Lisäksi lapset käyttivät yksittäistä vitamiinia tai kivennäisainetta sisältäviä valmisteita sekä probiootti- ja kalaöljyvalmisteita. D-vitamiinin ohella E-vitamiinia, B-ryhmän vitamiineja, C-vitamiinia ja sinkkiä sisältävien ravintolisien käyttö oli melko yleistä, ja yli 20 prosenttia lapsista sai näitä vitamiineja ja kivennäisaineita ravintolisistä.

Kun tarkasteltiin ravintoaineiden kokonaissaantia, eli saantia ravinnosta ja ravintolisistä yhteensä, ravintolisien käyttäjät saivat keskimäärin kaikkia ravintoaineita suositukseen nähden riittävästi. Kun tarkasteltiin koko tutkittavien joukkoa, raudan kokonaissaanti jäi keskimäärin alle suosituksen. Joidenkin ravintoaineiden, kuten sinkin ja jodin, saanti jopa ylitti turvallisen saannin ylärajan osalla ravintolisiä käyttäneistä lapsista. Tämän tutkimuksen perusteella näiden ravinto-



Kuva: Mirja Koivisto/Tarinakuvia

Monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta lapsen on mahdollista saada kaikki tarvitsemansa ravintoaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiinoidut maitotuotteet ja margariinit ovat päiväkoti-ikäisten lasten merkittävimmät D-vitamiinin lähteet.

aineiden saanti ravintolisistä ei ollut tarpeellista, koska saanti pelkästään ruokavaliosta riitti.

### D-vitamiini ansaitsee erityishuomion

D-vitamiinin riittävä saanti ravinnosta on haastavaa, sillä sitä on luontaisesti vain harvoissa ruoka-aineissa. DAGIS-tutkimuksen mukaan lapset saavat D-vitamiinia erityisesti D-vitamiinoiduista maitovalmisteista ja margariineista sekä kalaruoista. Lisäksi D-vitamiinia muodostuu iholla auringon vaikutuksesta, mutta erityisesti talviaikaan auringon merkitys on vähäinen. D-vitamiinilisällä lasten D-vitamiinin saantia on mahdollista täydentää, ja siksi säännöllinen ravintolisän käyttö on tärkeää. DAGIS-tutkimuksessa ravintolisän ansiosta lasten D-vitamiinin saanti nousi suositeltavalle tasolle, ja kokonaisuus saanti kaikilla tutkittavilla oli keskimäärin 20,6 µg päivittäisen suosituksen ollessa 10 µg.

Vaikka DAGIS-tutkimuksessa D-vitamiinilisän käyttö oli melko yleistä, lähes viidennes lapsista ei saanut D-vitamiinia ravintolisistä lainkaan edellisen kuukauden aikana. D-vitamiinilisän käyttö oli yhteydessä perheen tuloihin: pienituloisissa perheissä lapset käyttivät D-vitamiinilisää harvemmin kuin suurempitulo-

### D-vitamiinin terveysvaikutukset lapsille

- D-vitamiini osallistuu elimistön kalsiumtasapainon säätelyyn.
- D-vitamiinilla on tärkeä rooli luuston muodostumisessa ja ylläpidossa lapsen kasvaessa ja kehittyessä.
- D-vitamiini vahvistaa lapsen immuunipuolustusta.
- Vakava D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa lapsille riisitautia.

**On tärkeää muistuttaa perheitä siitä, etteivät ravintolisät korvaa monipuolista ruokavaliota.**



sisä perheissä. Osin D-vitamiinin käyttöä selitti myös tutkimusajankohta: D-vitamiinilisän käyttö oli todennäköisempää keväällä kuin syksyllä tehdyissä kyselyissä. On mahdollista, ettei D-vitamiinilisää suosituksesta huolimatta annettu kesäkuukausina, eikä lisän käyttöä syyskuukausina ollut vielä aloitettu.

## **D-vitamiinilisä tarvitaan ympäri vuoden**

Neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa on tarpeellista keskustella D-vitamiinilisän ympärivuotisesta käytöstä. Pelkkä keskustelu ei kuitenkaan riitä, jos perheen taloudellinen tilanne estää D-vitamiinilisän hankkimisen. Aikuisilla tehdyissä tutkimuksissa myös ulkomaalaistaustaisten D-vitamiinin saanti ja pitoisuus veressä on ollut keskimääräistä vähäisempää, ja esimerkiksi somali- ja kurditaustaisten perheiden riittävään D-vitamiinin saantiin ja D-vitamiinilisän käyttöön on syytä kiinnittää huomiota. Ilmainen D-vitamiinilisä olisi toimiva keino varmistaa välttämättömän vitamiinin riittävä saanti kaikilla lapsilla, perhetaustasta riippumatta.

D-vitamiinilisän ohella on kuitenkin tärkeää muistuttaa perheitä siitä, etteivät ravintolisät korvaa monipuolista ruokavaliota. Ravintolisien käyttö ilman perusteltua syytä lisää ravintoaineiden tarpeetonta saantia ja saattaa häiritä muiden ravintoaineiden imeytymistä. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio riittää turvaamaan terveen lapsen ravintoaineiden riittävän saannin D-vitamiinia lukuun ottamatta. ■

➤ *Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.*