

Oppfølging av gravide, ammende og spedbarn med vegetarisk eller vegansk kosthold

FRA FAGMILJØENE

GRY HAY

gry.hay@helsedir.no

Gry Hay er dr.philos., ernæringsfysiolog og seniorrådgiver i Helsedirektoratet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

LARS FADNES

Lars Fadnes er spesialist i allmenntilleggsmedisin, professor ved Universitetet i Bergen, forskningsgruppeleder i Helse-Bergen, fastlege og medlem av Nasjonalt råd for ernæring.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

HELLE MARGRETE MELTZER

Helle Margrete Meltzer er dr.philos., ernæringsfysiolog, tidligere forskningssjef ved Folkehelseinstituttet og medlem av Nasjonalt råd for ernæring.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ERIK KRISTOFFER ARNESEN

Erik Kristoffer Arnesen er ph.d.-kandidat ved Universitetet i Oslo og medlem av Nasjonalt råd for ernæring.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

CHRISTINE HENRIKSEN

Christine Henriksen er klinisk ernæringsfysiolog, førsteamanuensis i ernæring ved Universitetet i Oslo og medlem av Nasjonalt råd for ernæring.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Vegetarisk og vegansk kosthold kan være egnet i alle livsfaser hvis de planlegges godt og suppleres med enkelte vitaminer og mineraler.

Nasjonalt råd for ernæring har nylig kommet med en ekspertuttalelse om vegetarisk og vegansk kosthold (1). I ekspertuttalelsen gis det råd for hvordan helsepersonell kan møte familier med et vegetarisk eller vegansk kosthold.

Gravide, ammende og spedbarn har et særlig behov for tilstrekkelig tilførsel av næringsstoffer, både for barnets vekst og utvikling og for mors helse. Med god planlegging kan både vegetarisk og vegansk kosthold dekke behovet for næringsstoffer i disse fasene (2). Slik kost har rikelig innhold av en rekke vitaminer, mineraler og kostfiber. Helsefordeler inkluderer redusert risiko for preeklampsi og fedme samt lavere eksponering for miljøgifter (3).

Samtidig kan et restriktivt eller ubalansert kosthold gi mangel på viktige vitaminer og mineraler som vitamin B₁₂, D-vitamin og jod, med alvorlige konsekvenser for barnet. Disse næringsstoffene er nødvendige for fosterets hjerne og nervesystem og for at barnet skal utvikle seg normalt. Tidlig i svangerskapet bør det derfor gis tilbud om å måle B₁₂- og D-vitaminstatus i tillegg til jernstatus. Jodstatus er vanskelig å måle, men inntaket kan estimeres ved at det spørres om bruk av jodholdig kosttilskudd, bruk av meieriprodukter eller jodberikede plantedrikker.

Et sunt og balansert vegetarisk eller vegansk kosthold kan settes sammen av belgvekster (bønner, linser, erter), grove kornvarer, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø og planteoljer, magre meieriprodukter eller plantedrikker og eventuelt egg.

Gravide og ammende bør fra planlegging av svangerskapet daglig ta en multivitamin- og mineraltablett (med blant annet 400 µg folat) og en kapsel med algeolje som inneholder omega-3-fettsyren dokosaheksaensyre (DHA). Jerntilskudd kommer eventuelt i tillegg. En halv liter kalsiumberiket plantedrikk daglig vil bidra til å dekke behovet for kalsium. Tang og (særlig) tare kan inneholde skadelig mye jod og bør brukes med forsiktighet.

Spedbarn og småbarn

Hvis familien har et vegetarisk eller vegansk kosthold, er det særlig verdifullt at barnet får morsmelk hele det første leveåret og gjerne lenger. Hvis mor sørger for tilstrekkelig inntak og god status av vitamin B₁₂ og jod, trenger det

fullammede barnet kun tilskudd av D-vitamin. Hvis barnet ikke kan få morsmelk, eller trenger mer melk enn mor kan gi, er morsmelkerstatning av kumelk eller soya eneste alternativ.

Streng, ensidige dietter bør ikke gis til barn. Hvis vektøkningen er for lav, bør barnet få mer morsmelk/morsmelkerstatning, flere måltider og mer fett i kosten. Når barnet ikke lenger fullammes, eller mors status er usikker, bør barnet få et tilskudd som inneholder vitamin B₁₂, jod og D-vitamin.

Det finnes flytende vegansk multivitamin- og mineraltilskudd for spedbarn. Når barnet har startet med fast føde, bør det også få DHA i form av algeolje (vegetabilsk omega-3).

På Helsenorge.no gis råd om sunt vegetarisk og vegansk kosthold for ulike grupper.

REFERENCES

1. Nasjonalt råd for ernæring. Vegetar- og vegankost – ekspertuttalelse fra Nasjonalt råd for ernæring. Publisert 27.9.2021.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/vegetar-og-vegankost-ekspertuttalelse-fra-nasjonalt-rad-for-ernaering> Lest 16.3.2022.
2. Melina V, Craig W, Levin S. Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet* 2016; 116: 1970–80. [PubMed][CrossRef]
3. Baroni L, Goggi S, Battaglino R et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. *Nutrients* 2018; 11: 5. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 27. april 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0847
Mottatt 3.12.2021, første revisjon innsendt 12.3.2022, godkjent 17.3.2022.
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.