

# Grænkerafæði (vegan mataræði) fyrir börn frá fæðingu að 6 ára aldri

Samantekt

Ráðleggingar unnar af embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu og Menntavísindasviði Háskóla Íslands í samvinnu við Samtök grænkerana á Íslandi.



Embætti landlæknis  
Directorate of health



HI | DEILD HEILSUEFLINGAR,  
ÍPRÓTTA OG TÓMSTUNDA



# Samantekt

Næring fyrstu aldursárin leggur grunninn að fæðuvenjum barnsins. Þegar barn byrjar að fá fasta fæðu er mikilvægt að huga strax að fjölbreytni í fæðuvali en þó kynna alltaf eina fæðutegund í einu, því ef barn fær ofnæmisviðbrögð eftir máltíð er hægt að átta sig á hvaða fæðutegund veldur því.

Fyrir barn á grænkerafæði (vegan mataræði), sem farið er að fá fasta fæðu, er best að uppfylla næringarþörfina með því að gefa því matvæli úr eftirtöldum fæðuflokkum á hverjum degi: belgjurtum (til dæmis baunir, ertur, linsur), tófú og öðrum sojavörum, heilkornavörum (til dæmis hafrar, bygg, hýðishrísgrjón, kínóa, hirsí, heilkornabrauð og heilkornapasta), grænmeti, ávöxtum og berjum, hnetum og fræjum, vítamín- og steinefnabættri jurtamjólk/-vörum og jurtaolíum. Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi/næringarráðgjafa.

[Ítarlegri upplýsingar má finna hér](#)



# Fyrir börn frá fæðingu til sex mánaða

- Ráðlagt er að barn nærast eingöngu á móðurmjólk fyrstu sex mánuðina. Móðir á grænkerafæði, sem er með barn á brjósti, þarf að taka joð (200 µg) úr fjölvítamíni, B12-vítamín (2,6 µg) og D-vítamín (15 µg eða 600 IU) daglega.
- Gefa D-vítamín, daglega (dropa eða úða, 10 µg eða 400 IU), frá 1-2 vikna aldri.
- Ef barn yngra en fjögurra mánaða er ekki á brjósti eða brjóstamjólkkin ein nægir ekki, er mælt með að gefa því eingöngu ungbarnablöndu úr sojapróteinum. Ungbarnablöndur eru D-vítamínbættar og ef barnið fær **meira en 800 ml á sólarhring** þarf ekki að gefa D-vítamíndropa líka.
- Ef móðurmjólkkin ein nægir ekki barni á aldrinum fjögurra til sex mánaða, getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat, jafnvel frekar en að byrja að gefa því ungbarnablöndu.
- Ef barn nærast eingöngu á ungbarnablöndu, þegar það nær fjögurra mánaða aldri, getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat (graut/mauk), ásamt ungbarnablöndu.



# Fyrir börn frá sex til tólf mánaða

- Áfram er mælt með brjóstgjöf og/eða ungbarnablöndu/stoðblöndu, sem unnin er úr sojapróteinum, meðfram því sem byrjað er að gefa fasta fæðu.
- Huga að fjölbreytni og góðum járngjöfum, til dæmis grautum (járnþettum eða úr sérstaklega járnríkum korntegundum, svo sem höfrum og hirsu), heilkornaafurðum, baunum, linsubaunum og tófú. Gott er að gefa C-vítamínríkar fæðutegundir, svo sem ávexti og grænmeti, á sama tíma og járnríkar fæðutegundir.
- Gefa D-vítamín daglega (dropa eða úða, 10 µg eða 400 IU).
- Eftir því sem hlutur brjóstamjólkur og/eða ungbarnablöndu/stoðblöndu minnkar gæti þurft að huga að notkun bætiefna, sem innihalda B12-vítamín (0,5 µg) og jöð (50 µg). Það fer þó eftir því hvort notaðir eru grautar, sem eru vítamín- og jöðbættir.
- Þegar magn brjóstamjólkur og/eða ungbarnablöndu/stoðblöndu, sem barnið fær, verður minna en 600 ml á sólarhring ætti barnið að fá DHA-fitusýrur (100 mg/dag), á formi þörungaolíu.
- Ekki er mælt með að nota jurtamjólk, sem er ekki sérstaklega ætluð ungbörnum, á þessum aldri.





# Fyrir eins til tveggja ára börn

- Áfram mælt með brjóstgjöf og/eða ungbarnablöndu/stoðblöndu, sem unnin er úr sojapróteinum meðfram fastri fæðu.
- Huga þarf að járngjöfum í fæðunni. Góðir járnkjafar eru járnþættir grautar eða grautar úr sérstaklega járnríkum korntegundum (svo sem höfrum og hirsu), heilkornaafurðum, baunum, linsubaunum og tófú. Gott er að gefa C-vítamínríkar fæðutegundir, svo sem grænmeti og ávexti, á sama tíma og járnríkar fæðutegundir.
- Huga að því að barnið fái næga orku. Þá er ágætt að dreifa máltíðum og millibitum jafnt yfir daginn og orkubæta matinn með jurtaolíu eða öðrum fitugjöfum eins og pestó, hnetusmjöri, möndlusmjöri og öðru jurtaviðbiti.
- Huga þarf að fjölbreytni í próteingjöfum (til dæmis soðnar baunir, linsubaunir, belgurtir, sojaafurðir, kínóa, hafrar, pasta, búlgur, hnetusmjör, -mjöl og fræ).
- Gefa D-vítamín daglega (dropa eða úða, 10 µg, 400 IU).
- Huga þarf að því að barnið fái ráðlagðan dagskammt af B12-vítamíni (0,6 µg) og jöði (70 µg). Ef ekki eru notaðar vítamín- og jöðbættar vörur, sem uppfylla þörf, ætti að gefa fjölvítamín, sem innihalda þessa næringarefni og eru sérstaklega ætluð börnum. Ef fjölvítamínið inniheldur D-vítamín, sem uppfyllir ráðlagðan dagskammt, (10 µg, 400 IU) á ekki að gefa önnur bætiefni sem innihalda D-vítamín. Auk þess ætti barnið að fá DHA (100 mg) á formi þörungaolíu.
- Ráðleggingar um önnur bætiefni fara eftir mataræði og þörfum barnsins. Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi/næringarráðgjafa.

# Fyrir tveggja til sex ára börn

- Börn á þessum aldri mega fá flestar jurtamjólkurtegundir. Þó er ekki mælt með hrísmjólk fyrir börn yngri en 6 ára vegna arsennihalds.
- Huga að því að barnið fái næga orku. Þá er ágætt að dreifa máltíðum og millitímum jafnt yfir daginn og orkubæta matinn, með jurtaolíu eða öðrum fitugjöfum, eins og pestó, hnetusmjöri, möndlusmjöri og öðru jurtaviðbiti.
- Huga þarf að fjölbreytni í próteingjöfum (til dæmis soðnar baunir, linsubaunir, belgjurtir, sojaafurðir, kínóa, hafrar, pasta, búlgur, hnetur og fræ).
- Huga þarf að kalkgjöfum daglega. Kalkgjafar úr jurtaríkinu eru heilkornavörur, dökkgrænt grænmeti, möndlur, möndlusmjör, sesamsmjör og baunir (sérstaklega sojabauinir). Einnig er mælt með að nota kalkbætta jurtamjólk (ráðlagður dagskammtur af kalki fyrir 2-5 ára gömul börn er 600 mg).
- Barnið þarf B12-vítamín (0,8 µg), D-vítamín (10 µg, 400 IU) og DHA-fitusýrur daglega á formi bætiefna og í flestum tilfellum einnig joð (90 µg), ef ekki er notuð joðbætt jurtamjólk eða aðrar joðbættar vörur.
- Ráðleggingar um önnur bætiefni fara eftir mataræði og þörfum barnsins. Þar sem fæðuval er einstaklingsbundið og breytileiki í næringarinnihaldi matvara mikill, er hvatt til að fá frekari aðstoð um fæðuval og val á bætiefnum hjá næringarfræðingi/ næringarráðgjafa.

