

## KADINLARDA VE GEBELİKTE VİTAMİN VE MİNERAL KULLANIMI

Kadınlar gebelik ,hamilelik gibi dönemleri nedeniyle bazı vitamin ve mineral desteğine daha çok ihtiyaç duyarlar. Aşağıda kadınların hangi vitaminleri ne zaman kulanması gerektiği konusunda bilgiler verilmiştir.

### 1.GEBELİKTE YÜKSEK A VİTAMİNİ ALMAYINIZ

Gebeler ise A vitamini günde en fazla 5000 ünite almalıdır. Betakaroten'in fazla alınması osteoporoz denilen kemik erimesine neden olmaz, önemli yan etkiye sahip olan retinolun fazla alınmaması gerekir. Bu nedenle multivitamin ilaç alırken içinde 2500 üniteden fazla retinol bulunanlar alınmamalıdır. Eğer 5000 ünite A vitamini varsa bunun % 50'si beta-karoten olmalıdır. Yaşlılarda da aynı doz alınmalıdır.

Tıp dilinde Hipotiroidi adı verilen tiroit bezinin az çalışması durumunda, kanda A vitamini yüksek miktarda bulunur. Bu nedenle tiroit bezi az çalışan hastaların A vitamini almamaları gerekir. Gebelikte ilk 3 ayında A vitamini alınırsa doğacak çocukta sakatlıklara yol açar. Gebe kalma olasılığı olan kadınlar A vitamini almamalıdır.

A vitamininden yüksek bir diyetle beslenen kişiler, gebe kadınlar, osteoporozu olanlar veya hafif kemik erimesi (osteopeni) olanlar A vitamini almamalıdır. İçinde A vitamini olan multivitamin ilaçlar da almamalıdır.

### 2.MENOPOZDAKİ KADINLARDA D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ YÜKSEKTİR

Menopozdaki kadınların % 50'sinde D vitamin eksikliği vardır. Ülkemizde de çocuk ve genç erişkinlerde % 30-50'sinde D vitamini eksikliği vardır.

Yılda bir defa kanda 25 (OH) D3 vitamin düzeyine bakmak, bazı hastalıklardan ve kemik erimesinden korunmak için çok önemlidir.

Kandaki 25 OH D vitamin düzeyi 10 ng/ml'den az ise, şiddetli D vitamini eksikliği vardır. D vitamini düzeyi devamlı olarak 10 ng/ml'nin altındaysa, önce kemiklerde ve kaslarda ağrı, sonra da kemik erimesi gelişir..

D Vitamini hangi Besinlerde Bulunur?

D vitamini özellikle yağlı balıklarda (somon balığı, karides) ve balık yağında vardır. Yumurta sarısı, karaciğer, peynir, süt ve süt ürünlerinde de bulunur. Vücutta yeterli D vitamini olması için güneş ışığından da yararlanılmalıdır.

D vitamini ihtiyaç 19-50 yaş arasında günlük 200 ünite, 51-70 yaş arası 400 ünite ve 70 yaşın üzerinde 600 ünite kadardır.

D Vitamini Ne Kadar Almalı?

50 yaşın üzerinde D vitamini alımı yetersizdir. 50 yaşına kadar günde 200 ünite, 50-70 yaş arası 400-600 ünite D vitamini alınmalıdır. Ancak yapılan çalışmalar yetersiz güneş ışığı alan çocuk ve erişkinlerin 800-1000 ünite D vitamini almak gerektiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle herkesin günlük 800 ünite D vitamini alması uygundur.

En kolay D vitamini alma yolu günde en az 15 dakika güneş ışığına maruz kalmaktır. Her gün el, yüz ve kolların 15 dakika güneş görmesi gerekir. Haftada 4-6 defa bu işlemi yapmak faydalıdır. Eğer bu mümkün değilse, en azından günlük 400 ünite D vitamini almak faydalı olur. Güneş görmeyen ülkelerde yaşayan insanlarda D vitamini vücutta daha az olduğundan multipl skleroz denilen hastalık daha çok görülür.

D vitamini eksik kişilerde vitamin D2 'nin 50.000 ünitelik kapsülü haftada bir verilir ve 8 hafta süreyle verilir. Daha sonra her 2-4 haftada bir verilir. Diğer bir tedavi şekli ise her gün 1000 ünite D3 vitamini veya 3000 ünite D2 vitamini hergün verilmelidir.

Yeterli D vitamini alım miktarı erişkinler için günlük 400 ünedir. 70 yaşın üzerinde bu doz günde 800 ünite olmalı ve birlikte 1200 mg kalsiyum almalıdır.

### 3.GEBELİKTE BİOTİN VİTAMİNİ KULLANIMI

Gebelikte biotin eksikliği olursa, doğan çocuklarda anormallikler veya sakatlıklar olabilir. Bu nedenle gebe kadınlar folik asitle birlikte (400 mikrogram/gün) en azından günlük 30 mikrogram biotin de almalıdırlar.

Biotin, bir çok metabolizma olayında görev alan ve suda eriyen bir vitamindir. DNA'nın çoğalmasında biotin'in önemli rolü vardır. Biotin 4 önemli enzimin yapısına girer ki bu enzimlere karboksilaz enzimleri denir. Bu enzimler mitokondriumda bulunur ve heme ve demir metabolizmasında etkilidir. Bu enzimlerden en önemlileri asetik koA karboksilaz (ACC), piruvat karboksilaz (PC), propionil coA karboksilaz (PCC) ve beta-metilkrotonil coA karboksilaz (MCC)dir. Biotin bu enzimlerin yüzeyinde CO2 taşıyıcısı olarak önemli rol alır. Bu biyotine bağlı karboksilaz enzimleri doğuştan eksik olursa bebekte doğumdan sonra ve bir yaş içinde oluşan şiddetli nörolojik hastalık oluşur.

Çiğ yumurtada bulunan avidin isimli bir protein biotin'in emilimini bozar. Uzun süre çiğ yumurta içenlerde biotin eksikliği olur. Bu nedenle yumurta çiğ olarak içilmemelidir.

Biotin proteinler, folik asit, pantotenik asit ve B12 vitaminin kullanımını kolaylaştırır, tırnak ve saçları güçlendirir, kolesterol ve kan şekerinin normale dönmesine katkıda bulunur.

Günlük ihtiyaç 35-60 mikrogramdır. Normal serum konsantrasyonu 1500 pmol/L dir.

Hangi Gıdalarda Biotin Vardır:

Bira mayası, tam buğday, yumurta sarısı, karaciğer, tavuk, kuzu eti, tam buğday ekmeği, balık, süt ve peynirde biotin vardır. Biotin, bakteriler tarafından bağırsaklarda da üretilir.

Biotin Tedavisi:

Biotin, günlük 30 mikrogram doza kadar güvenle verilebilir. Fazlası idrarla atılır.

### 4.GEBE KALMAYI PLANLIYORSANIZ KANDA D VİTAMİNİ, B12 VİTAMİNİ VE FOLİK ASİT ÖLÇTÜRÜNÜZ

Geba kalmadan önce kanda B12 vitamini, D vitamini ve Folik asit vitamini normal sınırdaki olmalıdır. Bu vitaminle rahim kaslarını güçlendirir ve bebeğin sakat doğmasını önler.

### 5.VEJETERYAN KADINLAR DEMİR, B12 ve D Vitamini DESTEĞİ ALMALI

Vejeteryan kadınlarda D vitamini, B12 vitamini ve demir eksikliği ve ayrıca magnezyum eksikliği sık olabilir. Bunların ölçülüp eksikse tamamlanması gerekir.

### 6.FOLİK ASİT VE GEBELİK

Folik asit vitaminine folat adı da verilir. Folat vitamini doğal olarak besinlerde bulunurken , folik asit bu vitaminin sentetik bir şeklidir ve ilaç olarak üretilir. Folik asit kan yapımı, yeni hücre oluşması ve yaşaması, DNA ve RNA yapımı için gerekli bir vitamindir. Bu nedenle özellikle gebelik ve çocukluk döneminde bu vitamine olan ihtiyaç

artar. Gebelik döneminde günde 800 mikrogram dozunda mutlaka alınmalıdır. Folik asit kırmızı kan hücrelerinin yapımı için gereklidir ve homosisteinin normal sınırlarda olmasını sağlar.

Folik asit kandaki homosistein denen damar sertliği yapıcı maddeyi azalttığı gibi kalp krizi, felç ve bunama riskini azaltır.

Folik Asit Vitamini Hangi Gıdalarda Var:

Koyu yeşil yapraklı sebzelerde, ıspanak, fasulye, buğday, bezelye, fındık, baklagiller, kepekli ekmek, karaciğer, yumurta, balık, muz, portakal, limon, çilek, kiraz, patates ve mısırdaki folik asit vardır. Günlük ihtiyaç 400 mikrogram kadardır.

Folat tedavisinin gerekli olduğu veya ilave alımının gerektiği durumlar şunlardır:

- Gebelik ve emzirme dönemi (800 mikrogram /gün)
- Gebe kalmadan önce alınmaya başlanmalıdır
- Alkol alanlarda
- Bağırsaklardan besin emiliminin bozuk olduğu durumlarda
- Dializ yapılan böbrek hastalarında
- Karaciğer hastalığı olanlarda folik asit vitamini alınmalıdır.
- Folik asit eksikliğine bağlı anemilerde
- Yaşlılıkta işitme azlığı olanlara

## 7.KEMİK ERİMESİ VARSA FOSFORLU GIDA ALMALI

Kemik erimesi olan kadınların çoğunun yeteri kadar fosfor almadıkları saptanmıştır. Kemik erimesi tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar ise fosfor eksikliğini iyice artırmaktadır. Bu nedenle kalsiyum hapı kullanan hastalar yeterli fosfor almak için mutlaka bir bardak yağsız süt içmelidirler. Kalsiyum hapları sütün içindeki fosforun emilimini bozduğundan en iyisi sütü gece yatmadan önce içmektir. Kemik erimesi tedavisinde kullanılan kalsiyum haplarının kalsiyum fosfat şeklinde olması yeterli fosfat alımı için çok önemlidir. Bu nedenle kalsiyum fosfat haplarını kemik erimesi olanlar tercih etmelidirler.

Yağsız süt, et, yoğurt, ciğer, tavuk, ton balığı ve yumurta gibi besinlerde fosfor vardır. Süt, et ve yumurta yiyenlerde kemiklerin sağlam olması aldıkları fosfor nedeniyledir.

Fosforun fazlası böbreklerden atılmaktadır. Böbrek yetmezliği varken fazla fosfor alınması kanda fosfor birikmesine neden olarak zararlı olur.

Kemiklerin gelişimi için her gün yeteri kadar fosfor alınması gerekir. Fosfor alımı az olan kişilerde kemik erimesi sık görülür.

## 8.KADINLARIN ÇOĞUNDA DEMİR EKSİKLİĞİ VARDIR

Demir, vücudumuzda yüzlerce protein ve enzimin yapısında bulunan çok önemli bir mineraldir. Kan yapımı için yeteri kadar demir almamız gerekmektedir. Demir eksikliği dünyanın en sık görülen beslenme problemidir ve dünya nüfusunun %30'unda görülür. Türkiye'deki kadınların ve çocukların çoğunda demir eksikliğine bağlı kansızlık vardır.

Demir, kanımızda kırmızı kan hücrelerinin içinde bulunan ve oksijeni taşıyan hemoglobin isimli bir proteinin yapısında bulunur. Demir eksikliğinde dokulara oksijen yeteri kadar taşınmadığından yorgunluk, iş performansında azalma ve bağışıklık sisteminde zayıflama oluşur. Ancak fazla alınan demir ise vücuda zararlıdır ve ölüme bile neden olabilir. Vücuttaki demirin 2/3'si hemoglobin'de, % 15'i ise depo edilmiş olarak karaciğer ve dalakta bulunur. Depo demirine ferritin adı verilir. Demir ayrıca kaslarda oksijen taşıyan myoglobulinde, bazı

enzimlerin yapısında bulunmaktadır. Demir depoları bağırsaktan alınan demir ile düzenlenmektedir. Demir alımı yetersiz ise veya fazla kan kaybı nedeniyle demir eksikliği oluşmuşsa kansızlık meydana gelir. Kadınlarda adet kanamalarının fazlalığı demir eksikliğini en önemli nedenlerinden birisidir.

Demir Hangi Gıdalarda Bulunur?

Demir kırmızı ette çok bulunur, beyaz ette ise çok az bulunur. Kuzu ciğeri, kuru kayısı, kepekli ekmek, sığır eti, yumurta, biftek, kırmızı şarap, soya, kuru fasulye, bezelye, patates, kuru üzüm, pekmez ve ıspanak gibi besinlerde demir vardır. Kolesterol korkusu nedeniyle kırmızı et yemeyenlerde sıklıkla demir eksikliği ve kansızlık oluşur. Bu nedenle kolesterol yüksekliği dahi olsa haftada bir kez haşlama olarak kırmızı et yemek gerekir.

Günlük Demir İhtiyacı Ne Kadar?

Günlük demir ihtiyacı 7-12 aylık bebeklik döneminde 11 mg/gün, 1-3 yaş arasında 7 mg/gün, 19-50 yaş arası erkeklerde 8 mg/gün, kadınlarda 18 mg/gün, gebelikte 27 mg/gün ve emzirme döneminde 9-100 mg/gün'dür.

Kadınlarda adetlerle fazla kanama olması veya başka kanamalar nedeniyle (ameliyatlar, kesikler, trafik kazası, hemoroidler) demir kaybı olunca vücut bunu önce depo demirinden karşılamaya çalışır. Depo demiri denilen ferritin de azalınca kansızlık oluşmaya başlar. Demir eksikliği oluştuğunda kandaki ferritin düzeyi azalır. Bu nedenle vücutta demir eksikliği olup olmadığını anlamak için kanda ferritin düzeyi ölçümü yapılmaktadır.

Demir eksikliğini başlıca nedenleri nelerdir?

- Diyetle az demir almak, kırmızı et yememek, vejetaryen bir diyet uygulamak
- Bağırsaklardan demir emiliminin az olması (mide ameliyatları geçirmek, midede helikobakter pilori enfeksiyonu olması) ve bağırsak hastalıkları
- Aşırı kan kaybetmek; adetlerle aşırı kan kaybı, rahimde spiral kullanımı, ameliyatlarda kan kaybı
- Demir ihtiyacının artması (gebelik, aşırı egzersiz yapılması gibi)
- Dializ hastaları
- A vitamini eksikliği

Demir Eksikliğine Bağlı Kansızlık (Anemi)

Demir alımı kayıptan fazla olunca önce demir depoları azalmaya başlar. Bu aşamada kanda ferritin düşer. Dünyada % 80 kişide demir yetersizliği vardır. Bu azalma devam ederse kemik iliğinde kan yapılamayacağından kansızlık oluşur. Toplumda % 30 kişide demir eksikliği anemisi vardır. Kansızlığa tıp dilinde anemi denir. Demir eksikliğine bağlı kansızlık toplumda çok sıktır.

Demir yetmezliğine bağlı kansızlık (anemi) olduğunda şu belirtiler ortaya çıkar:

- Yorgunluk, halsizlik
- Solgunluk, tırnaklarda kırılma, çarpıntı
- Üşüme
- Baş dönmesi, baş ağrısı
- Uykusuzluk
- Halsizlik ve güçsüzlük
- İş veriminde düşme
- Okul performansında azalma
- Beyin fonksiyonlarında azalma
- Vücut direncinde düşme ve enfeksiyonlara sık yakalanma
- Dilde iltihap
- Çok az hastada toprak yeme (pica anemisi)

## Kimler İlave Demir İlacı Kullanmalıdır?

Demir kaybı fazla olan ve demir ihtiyacının arttığı durumlarda demir ilacı alınmalıdır. Bu durumlar şunlardır:

- Gebeler
- Erken doğan ve düşük ağırlıklı bebekler
- Emen bebekler
- Ergenlik çağındaki kızlar
- Fazla adet kanaması olan kadınlar
- Böbrek yetmezliği olan ve dialize girenler
- Bağırsak ve mide hastalığı olanlar (Çöliak ve Crohn hastalığı gibi)

Bu kişilerde kanda demir düzeyine bakıp ona göre ilaç verilmelidir.

## Demir İlacı Alırken Dikkat Edilecek Hususlar:

Demir yetmezliği anemisi olanlarda demir ilacı verilir. Amaç demir depolarını doldurmak ve kansızlığı düzeltmektir. Kanda hemoglobin düşük ise kanda ferritin düzeyi ölçülür ve ferritin 15 mikrogram/lt den düşükse demir ilacı tedavisine ihtiyaç var demektir. Demir ilaçlarındaki demir ferroz ve ferik durumdadır. Ferroz sülfat, ferroz fumarat ve ferroz glukonat olarak alınan demir ilacı en iyi emilen türleridir.

Demir hapları genellikle aç karna alınmalıdır. Böylece demir ilacının emilimi daha iyi olur. Bazı demir ilaçları da sıvı şeklinde flakon içinde olur ve içilir. Ancak demir ilacı tedavisi sırasında bulantı, kusma, dışkıda siyahlaşma, kabızlık ve ishal olabilir. Bu tür şikayetleri azaltmak için demir ilacı besinlerle birlikte ve önceleri düşük dozda başlayıp sonra artırarak alınabilir. Demir ilacı antiasit denilem mide haplarının alınımından 4 saat sonra alınmalıdır. İki değerli demir ilacı alınıyorsa emilimini artırmak için 250 mg C vitamini ilave olarak alınabilir. 325 mg'lık demir sülfat ilacının içinde 65 mg elementer demir vardır. Tedavide günde 150-200 mg elementer demir alınacak şekilde doktorunuz ilacınızın dozunu ayarlar. Bazen demir ilacı iğne olarak intramuskuler (kabadan) yapılabilir. Demir ilacı tedavisiyle kanda hemoglobin 2-3 hafta sonra artmaya başlar.

Demir ilacı aldığı halde kansızlığı bir türlü düzelmeyen hastalar olabilir.

Bunun nedeni şunlar olabilir:

- Teşhis yanlış olabilir. Hastada talassemia veya myelodisplastik sendrom denilen başka kan hastalıkları vardır.
- Hastada demir ilacına cevap verilmesini engelleyen başka hastalıklar olabilir. Bunlar kronik hastalık anemisi, böbrek yetmezliği olabilir.
- Demir ilacıyla birlikte antiasit gibi başka ilaçlar kullanıyor olabilir. Bunlar emilimi bozar
- Demir kaybı alındıktan fazla olabilir. Buna örnek olarak bağırsaktan kanama ve dializdir.
- Hastada demir emilim bozukluğu olabilir. Helikobakter pilori hastalığı, gastrit, çöliak hastalığı varsa demir emilimi bozuktur.

## Demir İlacı Rasgele Alınacak Bir İlaç Değildir:

Demir, rasgele alınacak bir ilaç değildir. Alınan demirin fazlası vücutta özellikle kalp, karaciğer ve kemik iliğinde birikerek zararlı olur. Kanımızda demir çok artarsa karaciğerde siroz ve kalp yetmezliği gelişebilir. Bu nedenle erişkin yaşta erkekler ve menopozdaki kadınlarda demir eksikliği yoksa ilave demir alınmamalıdır. Sık kan alan hastalar da demir ilacı alırken dikkatli olmalıdır.

## 9.GEBELİK VE EMZİRME DÖNEMİNDE ÇİNKO TETKİKİ YAPILMALI EKSİKSE TAMAMLANMALI

Gebe ve emziren kadınlar ve yaşlıların ilave olarak çinko almaları gerekebilir. Bu nedenle çinko tetkiki yapıp eksiklik varsa uygun dozda çinko ilavesi gerekir.

- Gebe olanlar kalsiyum, folik asit, biotin ve demir desteği almalıdır.

#### 10. İYOT GEBELİKTE VE EMZİRME DÖNEMİNDE YETERİ KADAR ALINMALI VE İYOTLU TUZ BU DÖNEMDE MUTLAKA YENMELİ

İyot yetmezliğinin fazla olduğu kadınlarda düşük sayısında artma veya gebe kalmada zorluk meydana gelir. Gebe kalamayan kadınlarda iyot yetmezliği olup olmadığının da araştırılması gerekir. İyot yetmezliği yumurtlamayı bozabilmektedir.

İdrar iyot atılımına göre iyot yetmezliğinin dereceleri şöyledir:

Okul çağındaki çocuklarda idrardaki iyot atılımına göre iyot yetmezliği şu şekilde sınıflandırılır:

- a) İdrar iyodu <20 mg/dl ise şiddetli iyot yetmezliği,
- b) İdrar iyodu 20-49 arası orta derecede iyot yetmezliği,
- c) İdrar iyodu 50-99 arası hafif iyot yetmezliği,
- d) İdrar iyodu 100-199 arası ise normal,
- e) İdrarda iyot >200 'den fazlaysa aşırı iyot alımı vardır, denir.

Balık, diğer deniz ürünleri ve iyotlu tuz zengin iyot kaynağıdır. Süt, patates, bezelye ve yumurta da iyot vardır.

#### 11. MENOPOZ DÖNEMİNDE KALSİYUM VE D VİTAMİNİ DESTEğİ GEREKİR

Kalsiyum:

- 9-18 yaş arası 1300 mg/gün
- 19-50 yaş arası 1000 mg/gün
- 51 yaş üzeri 1200 mg/gün alınmalıdır.

Yaşlılarda ve kadınlarda menoz sonrası D vitamini alınmalıdır

En iyi kalsiyum kaynağı süttür. Bir bardak sütte 300 mg kalsiyum vardır. Fazla süt içilmesi ise kabızlık yapar. Sütte kalsiyumdan başka fosfor, potasyum, riboflavin, A vitamini, B12 vitamini, mağnezyum, protein ve niasin vardır.

**ÖNEMLİ NOT: GEBELİKTE VE DİğER NEDENLERLE VİTAMİN VE MİNERAL KULLANMADAN ÖNCE MUTLAKA DOKTORUNUZA DANIşINIZ. DOKTORUNUZ ONAYLAMADAN İLAÇ VEYA VİTAMİN ALMAYINIZ**