

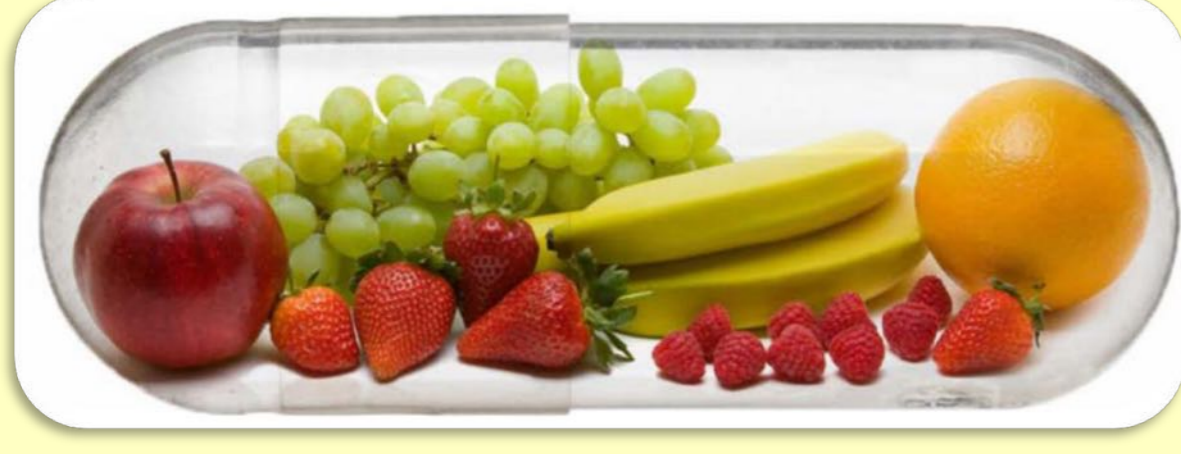


# MULTİVİTAMİN: SİHİRLİ BİR İKSİR Mİ, SESSİZ BİR TEHLİKE Mİ?

Eylül ERÇİN, Ayşenur DEMİRCİ, Ayşenur ERDOĞAN, Hilal Sena ÇİFCİBAŞI, Elçin GÜLBAL  
Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne, TÜRKİYE  
Danışman: Prof. Dr. Ali YILMAZ

## GİRİŞ

Dünyadaki milyonlarca insan, sağlıklarını desteklemek, hastalıkları önlemek ya da yaşlanmaya karşı koymak amacıyla multivitamin kullanmaktadır. Multivitaminler herkes için değil ama bazı insanlar için sağlık sigortasının tamamlayıcısı olarak görülmektedir. Temeldeki amaç beslenmedeki boşlukları doldurmak ve mümkünse hastalıkları uzaklaştırmaktır[1].



Modern yaşam, bugün almakta olduğumuz yiyeceklerin kalitesini bozmuştur. Son zamanlarda Kanada'da yapılan bir araştırma, son elli yılda meyve ve sebzelerin besin değerlerinin dramatik bir şekilde azaldığını ortaya koymuştur. Londra'daki Yiyecek Politikası Merkezi'nde profesör olarak görev yapmakta olan Tim Lang'in açıklamasına göre, 'Büyükbabalarımızın bir tek portakaldan almış oldukları A vitaminini alabilmemiz için, bizim bugün sekiz portakal yememiz gerekmektedir.' Yiyeceklerimizin besin değerinin düşüşü vitamin eksikliği sorununa karşı multivitamin takviyesi kullanıma eğilimini giderek yaygınlaştırmıştır[2].

## MULTİVİTAMİN TAKVİYESİ HANGİ NEDENLERLE KULLANILMAKTADIR?

### (1) Koruyucu amaçlı

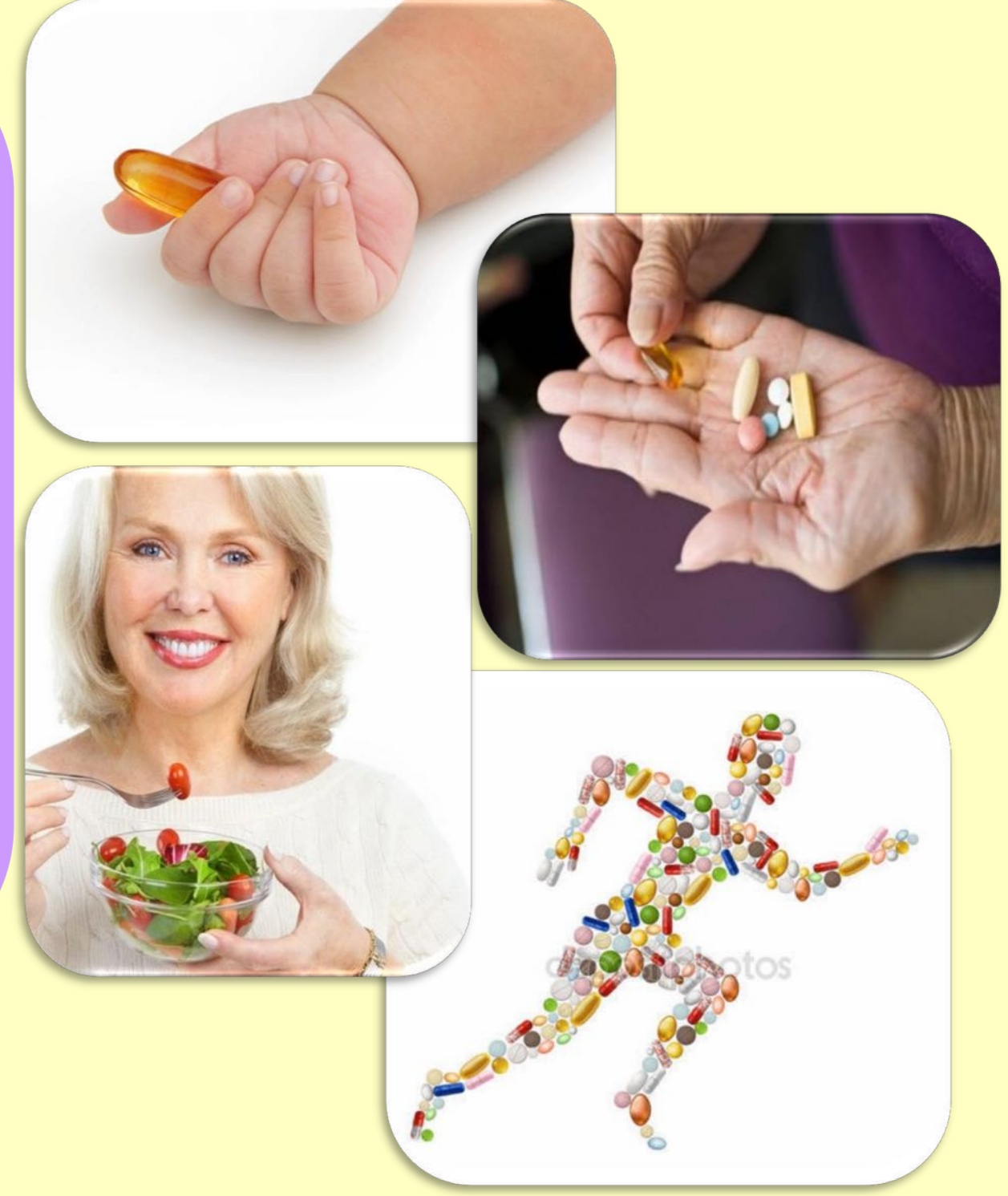
Kanserden korunmak  
Yaşlılığı geciktirmek  
Sigara, alkol etkisini azaltmak  
Bebeklerin sağlıklı büyümesi

### (2) Güçlendirme amaçlı

Bağışıklık sistemini güçlendirmek  
Spor performansını artırmak  
Kışın vücudu güçlendirmek

### (3) Tıbbi tedavi amaçlı

Menopozu rahat geçirmek  
Tıbbi tedavi amaçlı[1]



## MULTİVİTAMİN NEDİR?

İçeriğinde fizyolojik fonksiyonların sağlıklı işlemesi için gerekli olan en az üç ya da daha fazla mikro besin bulunan destek ürünleridir.

Multivitamin gıda takviyeleri genellikle C, B1, B2, B3, B6 ve B12 vitaminleri, folik asit, pantotenik asiti, A, D, E, K vitaminlerini içermektedir[3].



Vitamin E, C ve karotenoidler gibi antioksidanlar son 30 yılda çok dikkat çekti. Serbest radikaller lipid peroksidasyonu, DNA hasarı, kanser ve kardiyovasküler hastalık gelişimine neden olabilmektedir. Temel çalışmalar antioksidanların uyarılan oksijen moleküllerini ve organik serbest radikalleri deaktive ettiğini ve sonuç olarak kardiyovasküler hastalıkları azalttığını göstermektedir. Ayrıca antioksidanlar düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterolün (LDL-C) oksidasyonunu önleyerek trombotik potansiyeli, aktivitesini değiştirerek aterosklerotik plak oluşumunu önleyebilmektedir [4,5].

American Journal Nutritional Clinics'de yayınlanan bir çalışmada multivitamin kullanımının homosistein konsantrasyonunu azalttığı düşünülmektedir. Homosistein konsantrasyonundaki bu azalış Parkinson, kalp ve beyin hastalıklarını önlemektedir [6,7].

Bir araştırmaya göre multivitamin kullanıcıları kendilerini daha enerjik, rahat, dost canlısı ve iyi koordine olmuş hissetmişlerdir. Bir başka çalışmada ise özellikle sağlıklı yaşlı kadınlarda bir doz multivitamin takviyesi kullanımının genel ruh halini arttırabildiği hatta stres düzeyini düzenleyebildiği görülmüştür [8,9].

Diğer taraftan ise multivitaminlerin içinde bulunan folik asidin meme yoğunluğunu arttırdığını ve bu yoğunluk artışının da kanseri tetiklediği düşünülmektedir. Ancak bazı çalışmalarda ise iki durum arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır [10,11].

## FARKINDALIK

Vitaminlerin etiketlenmesi, tavsiye edilen üst alım, güvenli doz ve toksisiteleri hakkında bilgi verilmesi önemlidir. Buna bağlı olarak akılcı ilaç kullanımı hakkında hem sağlık çalışanlarının hem de toplumun bilinçlendirilmesi gerekir. Almamız gereken vitaminler ilk olarak diyetle alınmalıdır. Fakat yetersiz durumlarda hekim gözetiminde multivitamin takviyesi kullanımı tavsiye edilir.

Tablo1 de görülen veride multivitamin kullanımının kaynakları gösterilmiştir. Bunun sonucunda kullanımın yeterince bilinçli olmadığı görülmektedir[1,10].

Tablo 1. Vitamin, minerallerle ilgili bilgiyi daha çok hangi kaynaklardan elde ediyorsunuz[1]

Televizyon	%43.5
Sağlık çalışanları	%19.2
Arkadaşlar	%12.8
İnternet	%4.5
Kitaplar	%3.7



## SONUÇ

Takviye olarak dışarıdan alınan vitamin, mineral ve enzimlerin antioksidan etkilerinden faydalanılarak nörodejeneratif hastalıklardan koruyucu ve hatta iyileştirici olacağı düşüncesi vardır. Ancak, başta Alzheimer olmak üzere Parkinson, ALS, vasküler demans, yaşlanma ve diğer beyin sağlığı çalışmalarındaki sonuçların net olmayışı bu ürünlerin tıbbi tedavi rejimlerinin yerine kullanılmaması gerektiğini göstermiştir. Megadozlar ve büyük vaatler ile satılan bu ürünlerin standardizasyonunun güç olması, içeriklerinin kontrol edilememesi ve uzun süre kullanımları ile gelişebilecek yan etki potansiyeli mevcuttur[12].



## KAYNAKÇA:

[1] Bülbül S, Sürücü M, Aşık G. Vitamin kullanım alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2014; 57: 241-245  
[2] Coşkun F, Turhan H. İstanbul'da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma  
[3] Pegg A. Little known benefits and risks of taking multivitamins  
[4] Hamishekar H, Ranjdoost F, Sanaie S, [...] Vitamins, are they safe?  
[5] Lerman R, Desai A, Konda V, [...] A phytochemical rich multivitamin-multimineral supplement is bioavailable and reduces serum oxidized low density lipoprotein, myeloperoxidase and plasminogen activator inhibitor  
[6] Andrews K, Roseland J. Analytical ingredient content and variability of adults multivitamin-mineral products

[7] Conrad G. Is Ginkgo biloba or a multivitamin-multimineral supplement a therapeutic option for Parkinson's Disease? A case report  
[8] Macpherson H, Rowsell R, Pipingas A, [...] Acute mood but not cognitive improvements following administration of a single multivitamin and mineral supplement in healthy women aged 50 and above: A randomised controlled trial  
[9] Austin K, McGraw S, Lieberman H. Multivitamin and protein supplement use is associated with positive mood states and health behaviors in US. Military and coast guide personnel  
[10] Rautiainen S, Gaziano J, [...] Multivitamin use cardiovascular disease in a prospective study of women  
[11] Diorio C, Brisson J. Multivitamin multimineral supplement use and mammographic breast density  
[12] Osmangazi Medical Journal. The effect of the nutrition on the brain health