

# VİTAMİN İÇİN DOĞRU ADRES: ECZANE

TEB tarafından vitaminlerin eczane dışı satışının engellenmesi amacıyla, Roche ilaç A.Ş. tarafından desteklenen kampanya Eskişehir Eczacı Odası'nın da katılımıyla başlatıldı.

23 Şubat 1999 tarihinde TEB Genel Başkanı Ecz. Mehmet Domaç kampanyanın tanıtımı nedeniyle yapılan basın toplantısında özetle şunları dile getirdi:

"Bugün ülkemizde bir takım ticari kaygılarla hareket edilerek, halk sağlığını doğrudan etkileyen ürünler gıda kapsamında değerlendirilmekte, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'ndan kolayca izin alınarak piyasaya sürülmektedir. Daha sonra bu ürünlerin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz ardı edilerek, abartılı reklamları yapılmakta ve hiçbir bilimsel dayanağı olmayan iddialarla pazara sunulmaktadır. Bu olumsuzluğun toplum sağlığı açısından yarattığı tehlike karşısında duyarsız kalınamaz.

Vitaminlerin hekime danışılmadan, eczane dışı satış kanallarından tüketiciye sunulması çabalarının ardında yatan sadece ve sadece ticari kaygılar ve daha çok kar etme amacıdır. 19 merkezde satış noktalarının açılmış olması bu ürünlerin orta vadede eczaneden çıkarılmasının planlandığını açıkça göstermektedir.

16.11.1997 tarihinde yürürlüğe giren Türk Gıda Yönetmeliği ile 1262 sayılı yasa ile Sağlık Bakanlığı'na verilen bazı yetkiler, Tarım ve Köyişleri Bakanlığına devredilmiştir. Bu tarihten sonra bazı vitaminler besleme desteği ürünler ve mamalar Sağlık Bakanlığı yerine Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'ndan izin alınarak piyasaya verilmeye başlanmıştır.

Bu uygulamadan kaynaklanan olumsuzluklar bugün gerçekten halk sağlığını tehdit eder boyuta ulaşmıştır.

Bu kampanyanın vitaminlerin eczane dışı satışının engellenmesi amacıyla TEB'nin sürdürdüğü yasal mücadeleye güç katması, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'ndan izin alarak piyasaya çıkarılan bir dizi vitaminin Sağlık Bakanlığı ruhsatıyla eczanelerde satılmasını sağlayacak yasal düzenlemeler için baskı grubu oluşturulması, amaçlanmaktadır.

## Vitaminler Hakkında Eczacılara En Çok Sorulan 25 Soru 25 Cevap

### 1 Vitamin nedir?

Vitaminler, vücutta metabolik olayların normal bir şekilde meydana gelmesini ve sağlıklı durumun sürdürülmesi için gerekli olan ve besinler içinde ufak miktarlarda alınan maddelerdir. Vitaminler iki grupta toplanır.

Suda çözünen vitaminler: C ve B grubu vitaminleri (B1, B6 gibi)

### 2 Sağlıklı yaşam için hangi besinler gereklidir?

Besinler dört ana ögesi olan proteinler, yağlar, karbohidratlar ve yemek tuzu gibi makro besleyiciler saf olarak alındıklarında, yeterli miktarlarda vücuda girseler bile, sağlıklı durumun sürdürülmesini sağlayamazlar. Bunlarla birlikte vitaminlerin ve demir, çinko, bakır, iyod, krom, magnezyum, manganez, molibden, vanadyum, ve silisyum gibi esansiyel minerallerin de alınması gereklidir.

### 3 Vücudumuz için gerekli olan vitaminlerin tümünü besinlerden alabilir miyiz?

Evet. Karbonhidrat, protein ve yağ gibi ana besin öğelerini yeterli miktarda içeren besinlerle yapılan dengeli beslenme, bazı özel durumlar hariç vücudun günlük gereksinimine yetecek kadar vitamin sağlar. Ancak, günlük beslenmeniz sebze, meyve, hububat, süt ürünleri, et-yumurta gibi protein açısından zengin besinlerden herhangi birini içermiyor ya da az miktarda içeriyorsa, ihtiyacınız olan vitaminlerin tümünü besinlerden sağlayamayabilirsiniz.

### 4 Taze meyve ve sebzelerin vitamin içerikleri değişken midir?

Evet. İklim ve toprak, ürünün ham ya da olgun oluşu, ürün toplama yöntemleri, taşıma ve depolama gibi pek çok etmen, meyve ve sebzelerdeki vitamin içeriğini etkiler.

### 5 Besinler beklediğinde vitamin kaybına uğrarlar mı?

Besinler pişirme, saklama ve ısıtma sırasında vitamin kaybına uğrayabilirler. Besinler içindeki yağda çözünen vitaminler ısı, hava ve ışıktan pek etkilenmezler. Tiamin (B1 vitamini), folik asid, pantotenik asid (B5 vitamini) ve özellikle askorbik asit (C vitamini) gibi suda çözünen vitaminler ise, besin maddelerinin kaynatma ve kızartılmaları sırasında kısmen parçanırlar. Yemek suyunun atılması da, besinler içindeki suda - çözünen bir kısım vitaminlerin yitirilmesine neden olur.

**6 Vitamin alımının özellikle önemli olduğu dönemler ya da vitamin gereksinimi artıran alışkanlıklar var mı?**

Evet.

a) Gebelik, laktasyon, büyüme (bebekler ve çocuklar) ve meslek ya da sportif etkinlik nedeniyle yapılan aşırı kas çalışması gibi, vücutta metabolik olayların hızlandığı durumlarda

b) Ağır ateşli hastalıklar, travma, hipertiroidizm ve ağır doku yıkımı gibi metabolizmanın hızlandığı durumlarda

c) Rejim yapanlarda veya dengesiz beslenenlerde

d) Mide-barsak kanalı ile ilgili bazı patolojik durumlarda vitamin gereksinimi artar. Yaşlılar, menopoz dönemindeki bayanlar, stres altındakiler, yoğun çalışanlar, alkol alanlarda da vitamin gereksinimi artar.

**7 Vitaminler şişmanlatır mı?**

Hayır. Vitaminlerin kalori değeri yoktur. Ancak vitamin hapları ince bir şeker tabakasıyla kaplı olduklarından bir kaç kalori içerebilir. Ama bu kabul edilebilir ölçüdedir.

**8 Vitamin hapları iştah açar mı?**

Vitamin dengeyi bozukluk yoksa, ekstra vitamin olmanın iştahınıza hiçbir etkisi olmaz. Ancak başta A, B1 ve C vitaminleri olmak üzere, yeterince vitamin almayan kişilerde, vitamin almaya başladıklarında iştah artışı görülür.

**9 Vücut, gereksinimi olan vitamini kendisi üretebilir mi?**

Hayır; az miktarda D vitamini ve niacin dışında vücutta vitamin yapımı söz konusu değildir. Bu nedenle vitaminleri besinlerle dışarıdan almak durumundayız.

**10 Vitamin eksikliğine yaşlılarda neden sık rastlanır?**

Yaşlılar genellikle pek iştahlı değildir ve az yerler. Bunun dışında, dişlerle ilgili sorunlar, parasızlık ve yalnızlık nedeniyle vitamin alamayışında etkendir. İleri yaşlarda, barsaklardan vitamin emilimi de bozulduğundan, vitamin içeriği artırılmış besinler ya da vitamin preparatları kullanılmalıdır.

**11 Doğum kontrol haplarının vitamin gereksinimi artırdığı doğru mudur?**

Doğum kontrol haplarındaki östrojenin, başta B6 olmak üzere vitamin dengesini bozduğu bilinmektedir. Östrojen içeriği yüksek doğum kontrol hapları kullanıyorsanız, B6 ve folik asit içeren preparatlar kullanmanız gerekebilir.

**12 Sigara içenlerin C vitamini gereksinimi normalden fazla mıdır?**

Evet. Sigara içenler, daha fazla C vitamini "yakarlar". Araştırma sonuçları, sigara tiryakilerinin (günde en az 20 sigara içenler) içmeyenlere oranla % 40 daha fazla C vitaminine gereksinim duyduğunu göstermiştir.

**13 Bir B vitamini kompleksi ya da multivitamin kullanırken, idrar niçin parlak sarı bir renk alır?**

Bunda endişelenecek hiçbir şey yoktur. Eğer vücudunuzun kullanabileceğinden daha fazla miktarda vitamin almaktaysanız, artan miktar direkt olarak idrara çıkacaktır. Bu renkle, özellikle yüksek miktarda B2 vitamini (riboflavin) alındığında karşılaşılır.

**14 Kilolu kişilerde de vitamin eksikliği olabilir mi?**

Evet; kalori yönünden zengin besinler, vitamin içeriği yönünden fakir olabildiğinden, kilolu kişilerde de vitamin eksikliği söz konusu olabilir. Karbonhidrat ya da yağ oranı yüksek bir diyet, vücutta kilo artışına yol açarken, vitamin gereksinimini de artırır.

**15 Kadınlar, erkeklere oranla beslenme bozukluklarına daha mı duyarlıdır?**

Kadınların çoğunun kalori gereksinimi ve aldıkları kalori miktarı, erkeklerden azdır. Bu nedenle, yeterli vitamin ve mineral alımını sağlayabilmek için, besinsel içeriği yoğun bir diyet uygulamaları gerekir. Kadınların kalsiyum ve demir gereksinimi erkeklerden fazladır. Gebelik, laktasyon ve oral kontraseptif kullanımı da vücudun vitamin dengesini bozar; vitamin eksikliği, bazı kadınların yakındığı premenstrüel şikayetlere de neden olabilir.

**16 Gebe ve emziren kadınların hangi vitaminlere gereksinimi vardır?**

Gebelik ya da süt verme süresince gerek anne gerekse fetus veya bebeğin, A, C, B1, B6, B12, folik asit vitaminlerinin yanı sıra, demir, kalsiyum gibi mineral gereksinimleri artar ve bu ihtiyacı karşılayabilmek için vitamin preparatlarına başvurmak gerekebilir.

**17 Kalsiyumum vücut için önemi nedir?**

Kalsiyum; doğumdan yaşlılığa kadar, kemik, diş ve tırnakların sağlıklı oluşumunu ve devamını sağlamanın yanında kemik kaybının önlenmesi için gereklidir. Yaş ilerledikçe kalsiyum emilimi azalır.

**18 30 yaşın üzerinde kadınların vitamin + kalsiyum takviyesine neden ihtiyacı vardır?**

Özellikle 30 yaşından sonra kadınlar daha fazla kalsiyum kaybetmeye başlarlar. Menapoz'la birlikte bu kayıp hızlanır ve osteoporoz belirtileri (kemiklerde zayıflama, ağrı) görülebilir. Kalsiyumun emilmesi ve vücut tarafından tam olarak kullanılabilmesi için D vitamini ve genel sağlığın korunmasında vitaminler önemlidir. Kadınlar, 30'lu yaşlardan sonra, süt ve süt ürünlerini daha çok tüketmeli, güneş ışığından daha fazla yararlanmalı ve egzersize önem vermelidir.

**19 Demirin insan vücudu için önemi nedir?**

Kanın en önemli fonksiyonel komponentini oluşturan demir, dokuya oksijen taşınması ve böylece dokudaki oksidasyon olaylarının sürdürülmesi için gereklidir. Demir eksikliğine bağlı olarak kansızlık yorgunluk ve çalışma kapasitesinde azalma görülür.

**20 Kadınların erkeklerden daha fazla demire ihtiyacı var mıdır?**

Erkeklerin demir ihtiyacı günde 10 mg, kadınların 15 mg'dır. Kadınlarda her ay adet (menstruasyon) dönemlerinde kan kaybı olduğundan, ayrıca gebelik ve emzirme dönemlerinde bebeğin demir ihtiyacını da anne karşıladığından demir gereksinimi artar. Buna karşın kadınların demir depolama kapasitesi düşük olduğundan demir takviyesine özellikle ihtiyaç duyarlar.

**21 Adet öncesi gerginlik (Premenstrüel sendrom) belirtileri nedir?**

Adet öncesi gerginlik olarak da bilinen premenstrüel sendrom (PMS) kadınlarda adetten 5 ile 11 gün önce başlayan belirtiler topluluğudur. Halsizlik, uyku bozuklukları, huzursuzluk, ağrı gibi birçok belirtisi bulunur.

**22 Adet öncesi gerginlik (Premenstrüel sendrom) nasıl önlenir?**

Bu tip şikayetleri önlemek için egzersiz yapmalı, özellikle bu dönemlerde beslenmeye özen göstermelidir. Çay, kahve, sigarayı kesip sebze, meyve yenmeli ve bol su içilmelidir. Ayrıca B6, E, C ve D vitamini, kalsiyum ve magnezyum alımının bu şikayetleri azalttığı görülmüştür. Evening Primrose bitkisinin tohumlarından elde edilen yağın (EPO) kullanımı sonucu PMS (premenstrüel sendrom) belirtilerinde anlamlı düzelmeler (karın şişkinliği ve göğüslerdeki duyarlılıkta %95, huzursuzlukta %80 gibi) görülmüştür.

**23 Vitamin hapları günün hangi saatinde alınır? Belli saatlerde almanın önemi var mıdır?**

Vitamin hapları günün herhangi bir saatinde alınabilir. Ancak, diş fırçalamak gibi her düzenli olarak aynı saatte yapılan bir iş olarak görülmesinin, ilacı almayı hatırlama açısından yararı vardır.

**24 Vitamin hapları uzun süre kullanılabilir mi?**

Evet. Özellikle Avrupa Gıda Konseyi tarafından kabul edilen RDA değerlerine (önerilen günlük alım miktarı) uygun vitamin ve mineral haplarını sağlığını korumak için alabilirsiniz. Ancak hapların A ve D vitamini içeriğinin çok yüksek olmamasına dikkat edilmelidir. A vitamininin 5000 ünite, D vitamininin 500 ünite düzeyinin üstünde ve sürekli kullanımı zararlı olabilir.

**25 İklim ve coğrafi bölge vitamin gereksinimini etkiler mi?**

İklim ve coğraf bölge koşullarına göre D vitaminine gereksinim değişebilir. Güneşli bir çevrede, açık havada yaşayanlarda ciltte yeterli derecede vitamin sentez edildiği için bu vitamine gereksinim azalır. D vitamininin en önemli kaynağı cildir. Kuzey ülkeler ve derin vadi içlerindeki yerleşim yerleri gibi az güneşli yerlerde yaşayanlarda veya mesleki nedenlerle gündüz vaktini kapalı yerlerde geçirenlerde D vitamini gereksinimi artar. Güneşli ortamda yaşadığı halde geleneksel nedenlerle fazla örtünen kadınlarda da aynı durum söz konusu olabilir.