

# VİTAMİNLERİN ADVERS ETKİLERİ

Uzm. Ecz. Cumhur Bilgi \*

Uluslararası Beslenme Birliği (International Union of Nutritional Sciences) ve diğer Uluslararası Bilimsel Organizasyonlar tarafından 13 madde, vitamin olarak kabul edilmiştir. Bunlar, besinler içinde bulunan organik maddelerdir, vucutta yapılmazlar. Onlara küçük miktarlarda gereksinim vardır. Bu vitaminlerin dört tanesi yağda çözünen tiptedir. (A,D,E,K) Geri kalan dokuz tanesi ise suda çözünen özelliktedir. Bunlarda Tiamin (Vit.B1), Riboflavin (Vit.B2), Nikotinik asit (Vit. B3) Pridoksin (Vit.B6), Folik asit (Folasin), Siyanokobalamin (Vit.B12), Biotin, Pantotenik asit ve Askorbik asit (Vit.C)'dir. (1)

Ülkemizde ilaçların bilinçli tüketimi henüz yerleşmemiş bir konudur. Bilinçsizce tüketilen ilaçların içinde vitaminler de önemli bir yer tutmaktadır. Vitaminlerin eczanelerden reçetesiz olarak temini kolay olduğu gibi, hekimlerce de reçeteye en çok yazılan ilaçlar arasında olduğu hepimizce bilinmektedir. Vitaminlerin gereksiz yer ve aşırı miktarda tüketilmesine daha çok çocukların maruz kalması önemli ve dikkat çekici bir noktadır. Ülkemizde ailelerin özellikle iştahsız, zayıf veya kansız olarak nitelidikleri çocuklarına bilinçsizce vitamin verdikleri de bilinen bir konudur. Tüm bunların yanısıra, vitaminler toplumda genellikle çok yararlı ve hiçbir yan tesiri olmayan maddeler olarak tanınmaktadır. Ancak vitaminler de diğer ilaçlar gibi çeşitli yan tesirlere sahiptir.(1) Bu yan tesirlerin ve bu yan tesirlerin görüldüğü dozların bilinmesi önemli bir noktadır.

Aşağıda bu 13 vitaminin kullanılması esnasında ortaya çıkabilecek yan tesirler ve bu yan tesirlerin olabileceği dozlar bir liste halinde gösterilmiştir.

Vitaminlerin başka yan etkileri ve bu yan etkilerin görüldüğü dozlar: (1, 2, 3)

Vitamin	Advers etki	Advers Etkinin Görüldüğü Doz
A	<ul style="list-style-type: none"><li>— Saç dökülmesi</li><li>— Kemik dismorfijenitesi</li><li>— Nörolojik yan tesirler</li><li>— Deride leke ve kızarıklıklar</li><li>— Ayak tırnaklarında şekil bozuklukları</li><li>— Kronik Karaciğer bozuklukları</li></ul>	200-1000 ug/kg 700-800 İÜ
D	<ul style="list-style-type: none"><li>— Hiperkalsemi</li><li>— Renal kalsinozis</li><li>— Metastatik kalsifikasyonlar</li></ul>	240 mg/gün bir kaç aydan fazla alınırsa. 90-100 mg/günlük dozda yeni doğanlarda problem.

\* GATA Acil Hastanesi Biokimya Acil Laboratuvar şefi



E	— A ve D'nin absorpsiyonu ile 300-600 mg. interferans — Minör gastrointestinal yan etkiler (bulantı, diyare)	
K	— Hemolitik anemi.(yenidoğanda) — Salisilatlarla etkileşerek analjeziyi artırma — Neonatal sarılık	5-10 mg/gün. (yenidoğan için)
B <sub>1</sub> (Tiamin)	— Parantral uygulamada hipersensitivite reaksiyonları	Toksisite sınırı çok düşük.
B <sub>2</sub> (Riboflavin)	Tanımlanmamıştır	Toksisite sınırı çok düşük
Nikotinik Asit	— Nikotinamid, Nikotinik asite göre daha küçük advers etkiye sahiptir. Herhangi bir dozda va- zodilatasyon yapabilir.	50-100 mg.
Pridoksin (Vit.B <sub>6</sub> )	— Nöropati — Çekilme depresyonu	500 mg. üzeri
Vitamin	Advers etki	Advers Etkinin Görüldüğü Doz
Folasin	— Siyanokobalamin eksikliğini şiddetlendirir — Segonder Zn eksikliğin sebebi olur.	Tespit edilememiştir.
Siyanokobalamin	— Normal bir insanın günlük ihtiyacı tespit edilememiştir.	Tespit edilememiştir
Biotin	— İnsanlarda tespit edilememiştir. — Deney hayvanlarında üreme fonksiyonları ile etkileşme söz konusudur.	Tespit edilememiştir.
Pantotenik Asit	— Diare	10.000-20.000 mg.
Askorbik Asit	— Oksalüri — Ürikozüri — Dental erozyonlar — Hipoglisemik etkiler — Aşırı demir depolanması — Aşırı sodyum tutulması	500-1000 mg. üzeri

#### Literatür:

1. Wahlqvist, M.L.: Use and Abuse of Vitamins. Current Therapeutics, 28 (3): 19-22, 1987
2. Martin, D.W., Jr., Mayes, P.A. Rodwell, V.W., Granner, D.K.: Harper's Review of Biochemistry, 28 tıp Edition, Lange Medical Publications, Los Altos- California, 1985, S.101-127
3. Evans, C.D.H., Lacey, J.H.: Toxicity of Vitamins: Complications of a Health Movement. British Medical Journal, 292: 509, 1986.