

Bölüm 8

GEBELİKTE FOLİK ASİT KULLANIMI

Sinem YILDIZ¹
Aysel ÖZDEMİR²

GİRİŞ

Toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olması toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi için gereklidir (Kahrıman, 2016). Bu doğrultuda beslenme bireyin, ailenin ve toplumun sağlıklı, üretken, ekonomik ve sosyal yönden refah içinde yaşayabilmesi için önem taşımaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk basamağında yer alan beslenme, bireyin vücudunun fizyolojik işleyişinin devamlılığı için hava, su, uyku gibi karşılanması zorunlu gereksinimlerdendir. Bu sebeple beslenme, bireylerin temel besin öğelerinin yaşına ve özel durumuna göre yeterli miktarlarda uygun zamanlarda bilinçli bir şekilde tüketilmesidir (Ünal & Özdemir, 2018). Beslenme, sağlığı hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilir. Dengeli ve yeterli beslenme sağlığın korunması için bir temel teşkil ederken, yetersiz ve dengesiz beslenme ise sağlığı bozucu etki gösterir (Kahrıman, 2016). Bunun için yeterli ve dengeli beslenme önce bireyin ve sonucunda toplumun sağlığı için oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalar sonucunda yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından etkilenenlerin sıklıkla, okul öncesi yaş grubu çocuklarla birlikte gebe ve emzikli kadınların olduğu bilinmektedir (Akan, 2011).

Gebelikte annenin vücudunda, yeni bir canlının oluşması ve büyümesi beraberinde bazı değişiklikleri getirir. Bu değişikliklerle birlikte gebe kadın beslenmesine daha fazla dikkat etmek zorundadır; çünkü yeterli ve dengeli beslenmeyle hem kendisinin hem de bebeğin gereksinimlerini karşılayabilmesini sağlar (Sağlık Bakanlığı, 2014). Gereksinimlerin karşılanması annenin sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmesini sağlayacak ve doğacak bebeğin sağlığını ömür boyu etkileyecektir.

Genel anlamda gebe kadının enerji ve besin ögesi gereksiniminin karşılanması ve besin ögesi depolarının dengesinin sağlanması, anne karnında bebeğin büyümesinin ve gelişmesinin (zekâ gelişimi, organların gelişimi vb.) sağlanması,

¹ Yüksek lisans Öğrencisi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, e-mail: snmyldz1995@gmail.com

² Doç. Dr., Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, e-mail: ayozdemir@uludag.edu.tr

Pekcan, 2019). Ülkemizde ise buna benzer uygulamalar görülmesine karşın herhangi bir zorunluluktan bahsetmek mümkün değildir (Kahyaoglu & Demirci, 2019). Bu durum her ne kadar bir zorunluluk teşkil etmese de folik asit alımında yetersizlik görülen toplumlarda kardiovasküler hastalıklar, megaloblastik anemi, major depresyon, şizofreni, Alzheimer ile çeşitli karsinoma riskini arttırdığı bilinmektedir (Avsar, Kaya, & Kaya, 2012).

Sonuç olarak toplumu etkileyip çeşitli sağlık problemlerine yol açabilen folik asit eksikliği önlenabilir ve önlenmesi adına çalışmalar yürütülebilir. Bu doğrultuda gebelik öncesi ve ilk 3 ayda folik asit kullanımının etkisi hakkında kalabalık kitlelere ulaşımı sağlamada yarar sağlayacak kamu spotu ile sosyal iletişim araçları kullanılabilir (Pektaş, Zoroğlu, & Mayda, 2017). Aynı zamanda gebelere prekonsepsiyonel dönemden itibaren folik asit desteği verilmesi, folat açısından zengin besinlerin tüketiminin sağlanması, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamasına en az folat kaybı olacak şekilde dikkat edilmesi konularında eğitim verilmelidir (Dayı & Pekcan, 2019). Öte yandan ülkemizdeki gebeliklerin %40'ının planlanmadan olduğu düşünüldüğünde planlı gebeliklerin sağlanması gebelik sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini sağlayabilir. Ancak plansız gebeliklerin çokluğu bu hedefin gerçeğe dönüştürülmesini zorlaştırabilir. Bunun için daha kolay uygulamaya konulabileceği düşünülen ekme, un gibi temel gıdalara folik asit eklenip besin zenginleştirilmesi yöntemine gidilebilir (Turan, Say, & Bulut, 2000). Düşünülen tüm bu hedefler koruyucu hekimlik ve halk sağlığı uygulamaları ışığında gerçekleştirilebilir. Bu doğrultuda ilk olarak sağlık personellerine verilen hizmet içi eğitimlerin güncelliğinin korunması, ev ziyaretlerinde ve kliniklerde doğurganlık çağındaki tüm kadınlara folik asit desteği için danışmanlık hizmeti verilmesi, izlemler sırasında kadınların kan folat düzeylerinin takip edilmesi, reçete edilen folik asidin doğru alımına ilişkin kontrollerin yapılması etkili olacaktır (Yılmazel, Duman, & Güngör, 2015). Unutmayalım ki folik asit desteği yalnızca gebe kadını değil tüm toplumu ilgilendirir, çünkü herkes bir annenin çocuğudur. Annenin gebeliğini etkileyen tüm etkenler çocuğu da belirli dönemlerde etkileyebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Folik Asit, Gebelik, Nöral Tüp Defekti

KAYNAKÇA

- Akan, L. S. (2011). Gebe Kadınların Diyet Örüntüleri, Diyet Kalite İndeksleri ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Temmuz 2, 2019 tarihinde http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/29920/299840.pdf?show_adresinden_alindi
- Akman, C. T., & Garipağaoğlu, M. (2018). Besin Zenginleştirilmesi. Sağlık ve Toplum, 28(3), 3-9. Temmuz 8, 2019 tarihinde <http://ssyv.org.tr/wp-content/uploads/2019/04/1-Besin-Zenginle%C5%9Ftirmesi.pdf> adresinden alındı

- Aksu, H., Sevil, Ü., Yurtsev, E., & Güvendiren, G. (2010). Nöral Tüp Defektleri ve Folik Asit. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 139-144. Temmuz 10, 2019 tarihinde <http://hemsirelik.maltepe.edu.tr/dergiler/cilt3sayi7/pdf/139-144.pdf> adresinden alındı
- Altaş, M., Aras, M., Altaş, Z. G., Aras, Z., Serarslan, Y., & Yılmaz, N. (2012). Nöral Tüp Defekli Hastalara Retrospektif Bakış. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 3(9), 22-28. Temmuz 8, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/183596> adresinden alındı
- Avsar, A. F., Kaya, S., & Kaya, B. (2012). Türkiye'de Folik Asit Perikonsepsiyonel Olarak Kullanılmalı mıdır? *Ankara Medical Journal*, 12(4), 188-194. Temmuz 2, 2019 tarihinde https://pdfs.semanticscholar.org/b352/f3f470f7f222ff661e95a74060ab11367937.pdf?_ga=2.123040587.1170203449.1562447605-554138547.1562447605 adresinden alındı
- Bilgiç, D., Dağlar, G., Özkan, S. A., & Kadioğlu, M. (2015). Postpartum Depresyonda Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler. *KASHED*, 2(2), 13-35. Temmuz 11, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/207482> adresinden alındı
- Bıyıklı, E. T., & Yıldırım, H. (2018). Postpartum Depresyon ve Beslenme. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(2), 136-142. Temmuz 10, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/474435> adresinden alındı
- Budak, N. (2002). Folik Asitin Kadın ve Çocuk Sağlığında Önemi. *Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal)*, 24(4), 209-214. Temmuz 7, 2019 tarihinde https://www.journalagent.com/erciyesmedj/pdfs/EMJ_24_4_209_214.pdf adresinden alındı
- Coşar, E., Köken, G., Köken, R., Şahin, F. K., Yeşildağar, E., Arıöz, D. T., . . . Yılmaz, M. (2009). Gebelik ve Nöral Tüp Defektleri. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 6(3), 193-196. Temmuz 9, 2019 tarihinde http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_9387/193-196.pdf adresinden alındı
- Çakmak, P., Minareci, Y., Yuvaç, O., Var, T., Güngör, T., & Mollamahmutoğlu, L. (2006). Gebelik Öncesi Dönem ve Gebelikte Folik Asit Kullanımı. *Galenos Tıp Dergisi*, 3(3), 157-161. http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_9546/157-161.pdf adresinden alındı
- Çalık, K. Y., & Aktaş, S. (2011). Gebelikte Depresyon: Sıklık, Risk Faktörleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 142-162. Temmuz 11, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/115127> adresinden alındı
- Çavuşoğlu, H. (2015). *Çocuk Sağlığı Hemşireliği (Cilt 2)*. Ankara: Sistem Ofset Basımevi.
- Dayı, T., & Pekcan, G. (2019). Gebelerde Folik Asit Desteği ve Güncel Yaklaşımlar. *Food and Health*, 5(2), 128-138. doi:10.3153/FH19014
- Gündoğdu, T., Zengin, F. H., & Gezmen-Karadağ, M. (2018). Folat: Çocukluk Çağı Astımı ve Alerjik Hastalıkları İçin Bir Risk Faktörü Mü? *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi* (13), 17-33. doi:10.17362/DBHAD.2018.2.4
- Hacıaloğlu, N. (2016). Ana Sağlığı. B. Erci (Dü.) içinde, *Halk Sağlığı Hemşireliği* (s. 87-96). Elâzığ: Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri.
- HSGM. (2017). Gebelik Döneminde Beslenme. Temmuz 5, 2019 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/gebelik-doneminde-beslenme.html> adresinden alındı
- Huhta, J., & Linask, K. (2015). When Should We Prescribe High-dose Folic Acid To Prevent Congenital Heart Defects? *Current Opinion In Cardiology*, 30(1), 125-31. doi:10.1097/HCO.0000000000000124
- Kabaran, S., & Ayaz, A. (2013). Maternal ve fetal sağlık üzerinde B12, folik asit, A, D, E ve C vitaminlerinin etkileri. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(2), 103-112. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.48039
- Kahrıman, İ. (2016). Sağlığı Koruma ve Geliştirmenin Beslenme ile ilişkisi. B. C. Demirbağ (Dü.) içinde, *Sağlığı Koruma ve Geliştirme* (s. 343-365). Amasya: Göktuğ Basın Yayın ve Dağıtım.
- Kahyaoğlu, F., & Demirci, B. (2019). Zenginleştirilmiş ve Güçlendirilmiş Gıdaların Sağlık Üzerine Önemi ve Çeşitli Ülkelerde Uygulanması. *Bozok Tıp Dergisi*, 9(2), 164-169. doi:10.16919/bozoktip.451123
- Karakaş, N. M., Güneş, G., & Sarıbiyık, M. (2014). Battalgazi'de Postpartum Depresyon Riski ve Etkili Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1), 1-12.

- Temmuz 10, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/447853> adresinden alındı
- Leirgul, E., Gildestad, T., Nilsen, R. M., Fomina, T., Brodwall, K., Greve, G., . . . Øyen, N. (2015). Periconceptional Folic Acid Supplementation and Infant Risk of Congenital Heart Defects in Norway 1999–2009. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 29, 391–400. doi:10.1111/ppe.12212
- Mao, B., Qiu, J., Zhao, N., Shao, Y., Dai, W., He, X., . . . Zhang, Y. (2017). Maternal Folic Acid Supplementation And Dietary Folate İntake And Congenital Heart Defects. *Plos One*, 12(11), 1-14. doi: 10.6084/m9.figshare.5357542
- MEB. (2014). Gebelik ve Emziliklilikte Beslenme. Temmuz 3, 2019 tarihinde http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Gebelik%20ve%20Emzik%20D%C3%B6neminde%20Beslenme.pdf adresinden alındı
- Pektaş, İ., Zoroğlu, G., & Mayda, A. S. (2017). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Obstetrik Polikliniğine Başvuran Gebelerin Folik Asit Bilgi, Farkındalık ve Kullanma Durumu. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 19(3), 65-69. Temmuz 12, 2019 tarihinde <https://dergipark.org.tr/download/article-file/511471> adresinden alındı
- Sağlık Bakanlığı. (2014). Gebe Bilgilendirme Sınıfı Eğitim Kitabı. Temmuz 5, 2019 tarihinde Türkiye Halk Sağlığı Kurumu: https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/mevzuatlar/gebe_bilgilendirme_sinifi_genelgesi_ve_egitim_kitabi.pdf adresinden alındı
- Sayar, E. H., & Orhaner, B. (2010). Yenidoğan ve Süt Çocukluğu Döneminde B 12 Vitamini, Demir, Folik Asit Eksikliğinin Sıklığı ve Maternal Düzeylerle Olan İlişkisi. *Trakya Üniversitesi. Edirne: Uzmanlık Tezi*. Temmuz 12, 2019 tarihinde <http://dspace.trakya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/1/1123/ESRA%20HAZAR%20SAYAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden alındı
- Somunkıran, A., Arıcan, A. E., & Yücel, O. (2007). Düzce Yöresindeki Gebelerde Folik Asit Kullanımını Etkileyen Faktörler. *Galenos Tıp Dergisi*, 4(1), 33-36. Temmuz 9, 2019 tarihinde http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_9503/33-36.pdf adresinden alındı
- Tek, N. A., & Pekcan, G. (2008, Şubat). Besin Destekleri Kullanılmalı mı? Temmuz 3, 2019 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%2015.pdf> adresinden alındı
- Turan, J. M., Say, L., & Bulut, A. (2000). Nöral Tüp Defektlerinin Folik Asit Kullanımı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. Temmuz 12, 2019 tarihinde <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0800/2.html> adresinden alındı
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2015). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). Temmuz 4, 2019 tarihinde <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf> adresinden alındı
- Uzdil, Z., & Özenoğlu, A. (2015). Gebelikte Çeşitli Besin Öğeleri Tüketiminin Bebek Sağlığı Üzerine Etkileri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 117-121. doi:10.5505/bsbd.2015.00710
- Ünal, E., & Özdemir, A. (2018). Sağlıklı Yaşamda Beslenme ve Okuryazarlık. F. D. Sayın, & F. Eti Aslan (Dü) içinde, *Hemşirelik ve Ebelik* (s. 21-27). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- WHO. (2009). Recommendations on Wheat and Maize Flour Fortification Meeting Report: Interim Consensus Statement. Temmuz 8, 2019 tarihinde https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK200772/pdf/Bookshelf_NBK200772.pdf adresinden alındı
- Yılmazel, G., Duman, N. B., & Güngör, T. (2015). Doğurgan Yaş Grubundaki Kadınlarda Folik Asit Kullanımı, Bilgi ve Farkındalığı. *Jinekoloji- Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 12(6), 209-212. Temmuz 10, 2019 tarihinde <https://pdfs.semanticscholar.org/5925/f6c07cb9be27e-31d9418e47b0d43bb092737.pdf> adresinden alındı