

VİTAMİNLER VE HERBAL ÜRÜNLER

B Ö L Ü M

17

Dr. Öğr. Üyesi Sema KETENCİ¹

Vitaminler

Vitaminler, vücut hücreleri tarafından üretilmeyen ama vücut sağlığının devamı için ve vücudun zararlı dış etmenlerden korunabilmesi için gerekli olan organik bileşikler olarak tanımlanabilir.

Günlük vitamin gereksinimi ancak dengeli bir beslenme sonucunda karşılanabilir. Sindirim ve emilim bozukluğu olan hastalarda, tek yönlü beslenme gibi durumlarda ya da öğün atlama durumlarında ve diğer çeşitli metabolizma rahatsızlıklarında vitamin yetersizliği görüldüğü bilinmektedir. Ayrıca bazı özel durumlarda sporcular, gebeler, sigara kullananlar ve stres altındaki kişilerin normalden daha fazla vitamine gerek duyması kaçınılmazdır.

Vitaminler; yağda çözünen ve suda çözünen vitaminler olarak ikiye ayrılmaktadır.

Minareller ise kalsiyum, fosfor, sodyum, klor ve demir gibi elementlerdir. Bunun dışında gelişmeyi hızlandırıcılar ve yem katkı maddeleri şeklinde besin katkıları da mevcuttur. Antibiyotikler, anabolik hormonlar, enzim ve probiyotikler bu sınıfa giren maddelerdir. Vitamin ve minarelleri çoğunlukla vücutta sentezlenmezler ve birçok enzim için kofaktör olarak görev yapar. Normal metabolik olaylarımız için gerekli olan bu katkıların eksikliğinde; gelişme geriliği, verim azalması, hastalık ve ölümler görülebilmektedir.

¹ Dr.Öğretim Üyesi İstanbul Atlas Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim dalı

Aynı zamanda bitkisel ürünlerin kullanımına dair bazı noktalar önemlidir ve dikkate alınmalıdır; Bir bitkisel ürün, bir ruhsatlı ilacın herhangi bir endikasyonu için alternatifi olamaz. Destekleyici bir ürün tedavi için kullanıldığında hasta tedaviden mahrum kalmış olabilir.

Bitkisel ürünlerin pek çoğu saf olarak pazarlanmamıştır. Bunların içeriğinde ek olarak farmakolojik açıdan etkili ve piyasada zaten ruhsatlı ilaç olarak satılan maddelerin bulunması, bu maddelerin de risklerini beraberinde getirir. Üretimden kaynaklanan, bitkinin toplama zamanı dahil yetiştirilmeye bağlı varyasyonlar olabilir. Bu da doz/plazma konsantrasyonu ve etkide değişikliklere yol açar.

Bitkisel ürünlerin pek çoğunun standardizasyon konusunda eksiklikleri vardır. Üretici firmadan diğer firmaya farklılıkların olmasının yanında kutudan kutuya farklılıklar da olabilir. Bu da yetersiz etkiye ve toksisiteye neden olabilir. Konuyla ilgili, bilimsel değeri tartışmaya açık çalışmaların çoğu bir hipoteze dayanmayan, fizyopatolojik mekanizmaları araştırmayan, pekçoğu iyi gelir”, “şifalı” gibi yuvarlak sözlerle sonuçlanan, ciddi hakemli dergilerde yer almayan çalışmalardır.

KAYNAKLAR

1. Kayaalp SO. İlaçların Etkisini Değiştiren Etmenler. Vitaminlerle İlgili Genel Bilgiler. Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji 10. Baskı. Hacettepe-TAŞ, 2002: 96-110 ve 1466-1477
2. GNC Doğal Beslenme Ürünleri, Vitaminler Mineraller Kitapçığı
3. [http:// www.herbalife.com](http://www.herbalife.com) Son erişim: Şubat 2020
4. [http:// www.fda.gov/](http://www.fda.gov/) Son erişim: Şubat 2020
5. [http:// www.medscape.com/viewarticle/](http://www.medscape.com/viewarticle/) Son erişim: Şubat 2020
6. WHO herbal medicine documents
7. Geleneksel Bitkisel Tıbbi İlaç Yönetmeliği - 2010
8. Türk Gıda Kodeksi Gıda Takviyeleri Tebliği – 2008
9. Guidelines on minimum requirements for the registration of herbal medicinal products in the eastern mediterranean region - 2006.
10. Ozdemir B, Sahin I, Kapucu H, Celbis O, Karakoc Y, Erdogan S, Onal Y. How safe is the use of herbal weight-loss products sold over the Internet? Hum Exp Toxicol. 2012 Feb 21.
11. İŞİKSOLUĞU M, Beslenme, Milli Eğitim Yayınevi, İstanbul, 2002.