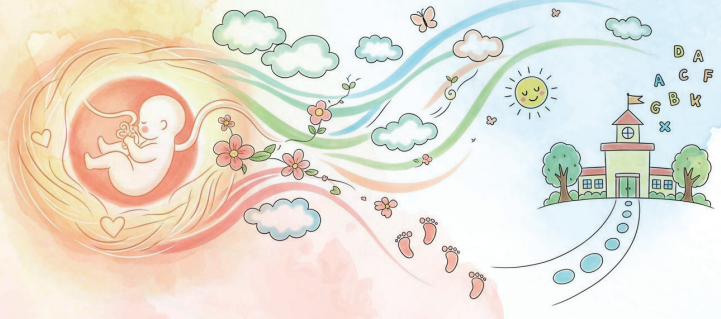




Bölüm 3.4

BİR VARMIŞ BİR YOKMUŞ: ÇOCUKLARDA VİTAMİN EKSİKLİKLERİ VE ANEMİ

Derya DUMAN²

Giriş

Çocuklarda vitamin/mineral eksiklikleri büyüme, zihinsel gelişim ve bağışıklık için önemlidir. Vitamin ve mineral eksiklikleri çocuklarda anemi, enfeksiyon artışı, öğrenme güçlüğüne yol açar. Türkiye’de sık görülen eksiklikler: Demir (%50), D vitamini (%70), B12 vitamini eksiklikleridir.

Çocukların en iyi şekilde büyüyüp gelişebilmesi için dengeli beslenme ve vitamin eksikliklerinin önlenmesi gerekmektedir. Çocuklarda vitamin ve mineral eksiklikleri, çocukluk çağı anemilerinin başlıca nedenleri arasında yer alır. Anemi(kansızlık), kırmızı kan hücrelerinin sayı veya işlev bakımından yetersizliği nedeniyle dokulara oksijen taşınmasının aksamasıdır; bu durum çocuklarda halsizlik, soluk cilt, iştahsızlık, konsantrasyon güçlüğü ve bilişsel gelişimde yavaşlama gibi belirtilerle kendini gösterir.

Anemi kanda hemoglobin düşüklüğüdür (alt sınır yaşa göre değişir). En sık neden demir eksikliğidir (Türkiye’de 0-5 yaş çocukların %30-40’ı). Risk grupları arasında erken doğan bebekler, ek gıdaya geçişte yetersiz beslenenler ve vejetaryen ailelerin çocukları yer alır. Anemi(kansızlık) erken teşhis ve

² Doç. Dr., Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D., Çocuk Kardiyoloji B.D., drderyaduman@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4176-1709

KAYNAKLAR

1. Kirby M, Danner E. Nutritional deficiencies in children on restricted diets. *Pediatric clinics*. 2009;56(5):1085-103.
2. Villagomez A, Ramtekkar U. Iron, magnesium, vitamin D, and zinc deficiencies in children presenting with symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Children*. 2014;1(3):261-79.
3. Lozoff B. Iron deficiency and child development. *Food and nutrition bulletin*. 2007;28(4_suppl4):S560-S71.
4. Özdemir N. Iron deficiency anemia from diagnosis to treatment in children. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*. 2015;50(1):11.
5. Grantham-McGregor S, Ani C. A review of studies on the effect of iron deficiency on cognitive development in children. *The Journal of nutrition*. 2001;131(2):649S-68S.
6. Aksu T, Ünal Ş. Iron deficiency anemia in infancy, childhood, and adolescence. *Turkish Archives of Pediatrics*. 2023;58(4):358.
7. Keskin Y, Moschonis G, Dimitriou M, Sur H, Kocaoglu B, Hayran O, et al. Prevalence of iron deficiency among schoolchildren of different socio-economic status in urban Turkey. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2005;59(1):64-71.
8. Sezik HA, Can H, Kurnaz MA, Tuna M, Ay Z. Use of iron supplements in children aged 1-2 years with iron deficiency anemia: A cross-sectional study. *Pakistan journal of medical sciences*. 2015;31(5):1227.
9. Mattiello V, Schmutz M, Hengartner H, von der Weid N, Renella R, Group SPHW. Diagnosis and management of iron deficiency in children with or without anemia: consensus recommendations of the SPOG Pediatric Hematology Working Group. *European journal of pediatrics*. 2020;179(4):527-45.
10. Benson AE, Lo JO, Achebe MO, Aslan JS, Auerbach M, Bannow BTS, et al. Management of iron deficiency in children, adults, and pregnant individuals: evidence-based and expert consensus recommendations. *The Lancet Haematology*. 2025;12(5):e376-e88.
11. Iolascon A, Andolfo I, Russo R, Sanchez M, Busti F, Swinkels D, et al. Recommendations for diagnosis, treatment, and prevention of iron deficiency and iron deficiency anemia. *Hemasphere*. 2024;8(7):e108.
12. Van Vlaenderen J, Christiaens J, Van Winckel M, De Bruyne R, Vande Velde S, Van Biervliet S. Vitamine B12 deficiency in children: a diagnostic challenge. *Acta Gastro-Enterologica Belgica*. 2021;84:1-5.
13. Bharadva K, Mishra S, Tiwari S, Yadav B, Deshmukh U, Elizabeth K, et al. Prevention of micronutrient deficiencies in young children: consensus statement from infant and young child feeding chapter of Indian Academy of Pediatrics. *Indian pediatrics*. 2019;56(7):577-86.