

# Vitamin eksikliği mi? Çoğu zaman bu söz konusu değildir!



Beslenme  
yoluyla  
yeterli miktarda  
D ve B12  
vitamini

# Kan tahlili yaptırmak neredeyse hiç gerekmemektedir.

Yorgunluğun vitamin eksikliğinden kaynaklandığı nadirdir. Sağlıklı bir şekilde beslendiğinizde ve her gün dışarı çıktığınızda, vücudunuz yeterince D vitamini üretir. Çoğu insanın vücudunda büyük miktarda depolanmış B12 vitamini bulunur. Bu nedenle kan tahlili yaptırmak çoğu zaman gerekli değildir. Sadece bazı kişiler için her gün D vitamini veya B12 vitamini almak veya iğnesini olmak iyidir. Bu broşürde bu hususun ayrıntılarını okuyabilirsiniz.

## D vitamini

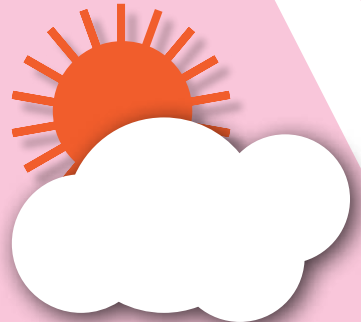
### Beslenme ve güneş ışığıyla yeterli miktarda

D vitamini kemiklerin ve dişlerin oluşumu, büyümesi ve dayanıklılığı için önemlidir. Çoğu kişi D vitaminini yiyeceklerden yeterince almaktadır.

### Güneş ışığı

Güneş cildinize parladığında vücut derhal D vitamini üretir. Bunu hava bulutlu olsa da yapar. Ancak, yüzünüzün ve ellerinizin kapalı olmaması önemlidir. Ek olarak, cildiniz ne kadar koyu renkli olursa, o kadar az D vitamini üretirsiniz. Sonuç olarak, cilt rengi koyu olan kişilerde D vitamini eksikliği daha çabuk görülür. Yaşlı kişilerde de vücudun D vitamini üretmesi daha az iyidir.

**Gün içinde yarım saat dışarıda olup sağlıklı şekilde beslediğinizde yeterli D vitamini almış olursunuz.**



## Beslenme

D vitamini özellikle somon veya uskumru gibi yağlı balıklarda bulunur. Siğir eti, peynir ve yumurta az miktarda D vitamini içerir. Bebek mamasına, margarin ve yarı yağlı margarine ilave edilmiştir. Bazen sıvı ve katı fırınlama yağında da bulunur. Eklenmiş olan D vitamini, her zaman ambalajın üzerinde belirtilmiştir.

### D vitaminini kimler almalı?

- \* nadiren dışarı çıkan kişiler
- \* koyu ten rengine sahip kişiler
- \* dışarıda her zaman örtülmüş olan veya burka giyen kadınlar
- \* hamile kadınlar
- \* 4 yaşın altında olan çocuklar (anne sütüyle veya biberonla beslenen bebekler de dâhil)
- \* 50 yaşın üzerindeki kadınlar
- \* 70 yaşın üzerindeki herkes

**Bu gruptan birine ait misiniz? O halde kan tahlili yaptırmak gerekli değildir Her gün 10 mikrogram (400IE) D vitamini kullanınız. 70 yaş üzeri olan yaşlılar her gün 20 mikrogram (800IE) kullanırlar.**

tanısal  
testler yerine,  
vitamin  
takviyesi  
yapmak

D vitamin

### D vitamini eksikliği

D vitamini eksikliğinizi mi var? O halde bu durum özellikle kemiklerde sorunlara neden olur. Çocuklarda büyüme anormalliklerine yol açabilir. Yetişkinlerde osteoporoz görülebilir. Şikâyetler, bacakların üst kısmının ve kalçaların kemik ve kaslarında ağrı şeklinde görülür. Ve ayrıca sallanarak yürümek, sandalyeden kalkmakta güçlük çekmek ve kemiklerin kolayca kırılması da görülmektedir.

### D vitamini fazlalığı

Dikkat: D vitamini fazlalığı da iyi değildir. Daha uzun süre günde 100 mikrogramdan fazla aldırdığınızda bu durum şikâyetlere neden olabilir. Burada aklınıza mide bulantısı, kabızlık, uyuşukluk ve iştahsızlık gibi hususları getirebilirsiniz. Ayrıca kalbe, böbreklere ve damarlara da zararlıdır. Daha uzun süre günde 20 mikrogramdan fazla almadığınızda bu şikâyetleriniz olmayacaktır.

## B12 vitamini

# Beslenmeyle yeterli miktarda

Kanınız ve sinirleriniz için B12 vitamini gereklidir. Çoğu kişi B12 vitamini yiyeceklerden yeterince alır. B12 vitamini et, balık, süt, tereyağı, süzme peynir, yoğurt, peynir ve yumurtalarda bulunur.

## B12 vitamini eksikliğinde şikâyetler

B12 vitamini eksikliği nörolojik sorunlara neden olabilir. Şikâyetler örneğin parmak ve ayak parmaklarında uyuşma, karıncalanma veya denge problemleridir. Anemi ayrıca bir sonuç olabilir ve kendinizi yorgun ve zayıf hissetmenize neden olabilir. Bu durum genellikle nörolojik şikâyetlerden daha sonra ortaya çıkar.

Hayvansal ürünler tüketiyor musunuz?

O halde yeterince B12 vitamini almış oluyorsunuz.

B12 vitamini et, balık, süt, yağ, kuark, yoğurt, peynir ve yumurtalarda bulunur.



## Kan tahlili yaptırmak neredeyse hiç gerekmemektedir.

Aşağıdaki durumlarda B12 vitamini eksikliği oluşabilir:

- \* mide şikâyetlerinde bazı mide tabletleri veya diyabette metformin gibi ilaçlar kullandığınızda
- \* mide mukozanızda kronik bir iltihaplanmanız olduğunda
- \* Crohn hastalığı gibi bir bağırsak hastalığınız olduğunda
- \* sıkça ve çok fazla gülme gazı kullandığınızda
- \* her gün çok fazla alkol alıp bunun yanında yemeniz çok az olduğunda

**Bu gruplardan birine ait misiniz ve şikâyetleriniz mi var? O halde aile hekiminize danışın. Aile hekiminiz sizin D vitamini veya B12 eksikliğinizi olduğunu düşündüğünde kan tahlili yapılırsa veya B12 vitamini tabletleri ile bir deneme tedavisi uygulanır.**

**Sadece ciddi şikâyetlerde ve kanıtlanmış bir B12 yetersizliğinde aile hekimi B12 iğneleri reçetesi verir.**



## Vejetaryenler ve veganlar

Her gün süt ürünleri ve/veya yumurta yiyen vejetaryenler yeterli B12 vitamini almış olurlar. Et yerine geçen birçok ürüne B12 vitamini ilave edilmiştir. Bu husus ambalaj üzerinde belirtilmiştir. Vegan mısınız ve et yerine geçen ürünler yemiyor musunuz? O halde her gün 2,8 mikrogram B12 vitamini alın.





## Doen of laten? **Daha fazla bilgi**

D vitamini ve B12 vitamini hakkında daha fazla bilgiyi [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) ve [voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl) adresinde bulabilirsiniz.