



D Vitamini niçin önemlidir?

D vitamini, deride kolesterolden köken alan kalsiyum ve fosfor metabolizması ile ilgili olan bir hormondur. Son 20 yılda D vitamini konusunda çok fazla çalışma yapılmış ve hayret verici bulgular elde edilmiştir. Bugün D vitamininin vücutta hemen hemen her organı etkilediğini biliyoruz.

İşte D vitamini ile ilgili son ortaya çıkardığı gerçekler

- 1.** D vitamini kas ve kemiklerin sağlığında çok önemli bir role sahiptir. Kalsiyum ve fosforun bağırsaklardan emilimine yardımcı olmakla beraber kemiklerin sağlığı üzerine de katkıda bulunur. Bu nedenle D vitamini kas ağrılarını, kemik ağrılarını, kronik yorgunluğu ve osteoporozu önleyebilmekte ve tedavi edebilmektedir.
- 2.** D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyon görmesinde hayati bir role sahiptir. Bu nedenle D vitamini astım, romatoid artrit, Tip 1 diyabet, Crohn hastalığı ve Multiple Skleroz gibi immun bozuklukların önlenmesinde ve tedavisinde kullanılabilir.
- 3.** D vitamini normal ve kanserli hücrelerin büyümesini kontrol etmektedir. Böylece D vitamini özellikle kolon, prostat, pankreas ve meme kanserlerinin önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynayabilmektedir.
- 4.** D vitamini pankreasta insulin üreten hücrelerden insulin sentezini uyarmaktadır. Ayrıca insülin rezistansını azaltmaktadır. Bu nedenle tip 2 diyabetin önlenmesinde ve tedavisinde yardımcı olabilmektedir.

5. D vitamini 'Renin-Anjiyotensin-Aldosteron Sistemini' (RAAS) inhibe eder. RAAS fazla miktarda çalışırsa yüksek kan basıncına (hipertansiyon), böbrek hastalığına ve kalp yetmezliğine neden olmaktadır. D vitamini RAAS'ı inhibe etmekte ve böylece hipertansiyon, böbrek hastalığı ve kalp yetmezliğini önleyebilmektedir.

6. D vitamini RAAS'ı inhibe ederek, insülin rezistansını azaltarak ve kan damar duvarlarında kolesterolün yerleşimini önleyerek koroner kalp hastalığını önleyebilmektedir.

7. D vitamini derinin normal fonksiyonunu etkilemekte ve bu nedenle psöryazis (sedek hastalığı) gibi deri hastalıklarının tedavisinde yardımcı olabilmektedir.

8. D vitamini diş sağlığını etkilemekte ve bu nedenle birçok diş probleminin önlenmesinde önemli rol oynayabilmektedir.

9. D vitamini kişinin ruhsal durumunu etkilemekte ve bu nedenle depresyon gibi ruhsal bozuklukların önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynayabilmektedir.



D Vitamini ile ilgili yanlış düşünceler

D vitamini ile ilgili bir çok yanlış düşünce bulunmaktadır. İşte bunlardan bazıları:

- 'Ben süt içiyorum, dolayısıyla D vitaminim düşük olamaz.'
- Her gün multivitamin ve kalsiyum hapları alıyorum, dolayısıyla D vitamini yönünden bir problemim olamaz.'
- Ben sağlıklı besleniyorum, dolayısıyla D vitaminim yeterli olmalı.'
- 'Haftada iki defa dışarıda tenis oynuyorum. D vitaminim nasıl düşük olabilir?'

- ‘D vitamini almak istemiyorum, çünkü D vitamini toksisitesi ile ilgili yazılar okudum, oldukça korkunç idi.’
- ‘Günde en az 15 dakika güneş altında bulunuyorum, D vitamini iyi olmalı.’
- ‘Ben güneşli bir şehirde yaşıyorum, D vitamini nasıl düşük olabilir?’
- Bu yorumları yapanlara basitçe kanlarında D vitamini düzeylerine bakılması söylendiğinde birçoğunda kan vitamin D düzeylerinin düşük olduğu gözlenmektedir.

Laboratuvarımızda 3 aylık zaman dilimi içerisinde çalışılan vitamin D test sayısı 6357 testtir. Bu test sonuçlarına göre vitamin D sonucu 10 mikrogram/L nin altında çıkan hasta sayısı 2023’ tür (%31,8). Arzu edilen düzey olan 30 mikrogram/L’ nin altında çıkan hasta sayısı ise 5622 (%88,4) olup bu veriler, Dr. Sarfraz Zaidi’nin bildirdiği eksiklik oranıyla uyum göstermektedir (bkz. Kaynaklar).

Günümüzde D vitamini eksikliğinin bütün dünyada çok yaygın hale geldiği belirtilmektedir. Bunun başlıca nedenini bu konudaki yanlış düşünceler olması ve günlük önerilen alınma dozunun çok düşük tutulması oluşturmaktadır.

D vitamini eksikliğini nasıl anlarım?

D vitamini eksikliği basit bir kan testiyle kolayca belirlenebilmektedir. Eksikliğinin belirlenmesi durumunda doktorunuz uygun bir tedavi şekli önerecektir.

D vitamini ve güneş ışığı

Başlıca doğal D vitamini kaynağı güneştir. Güneş ışığına bağlı olarak derinin D vitamini sentezlemesi ekvatordan uzaklığa, mevsime, gün içi saate, derinin rengine, aşırı şişmanlığa, yaşa, güneş kremlerinin kullanımına ve hava kirliliğine göre değişim göstermektedir. Öyle ki 70 yaşındaki bir insanın deriden vitamin D üretebilme şansı 20 yaşındaki bir insana kıyasla mevsimden bağımsız olarak (yaz veya kış olması farketmeksizin) 4 kat daha düşüktür. Güneşten yeterli D vitamini elde etmek için saat 10-15 arası kol ve bacakların açık olarak güneş altında önemli miktarlarda kalması gerekmektedir. Bu şekilde uzun süre güneş altında kalmak deri kanseri gelişme riskini arttırmaktadır. Güneşlenme olsa dahi vitamin D’nin vücuttaki düzeyleri, fizyolojik olarak fonksiyonlarını minimum düzeyde yerine getirebilmesi gereken miktara (arzu edilen düzey olan 30 mikrogram/L) ulaşamamaktadır. Yine 15 faktörlü bir güneş kremi yeterince uygulandığında vitamin D sentezini %99’a varan oranda azaltmaktadır.



Öneriler ve izlenme

Optimal D vitamini düzeyini elde etmenin en iyi yolu uygun bir şekilde güneşlenmek ve doktorunuzun önerileri doğrultusunda dışarıdan D vitamini desteği sağlamaktır.

Yoğun klinik çalışmalar sonunda günlük önerilen D vitamini dozu 2000-6000 I.U (50-150 mikrogram) civarındadır. Kan D vitamini düzeyinin ise 30-80 mikrogram/L arasında olması arzu edilmektedir. Üç ayda bir kan D vitamini ve kalsiyum düzeylerine bakılarak optimum D vitamini düzeylerine ulaşıldığının kontrol edilmesi önerilmektedir.