

# Aktif Vitamin ile İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasında Fark Var Mı?

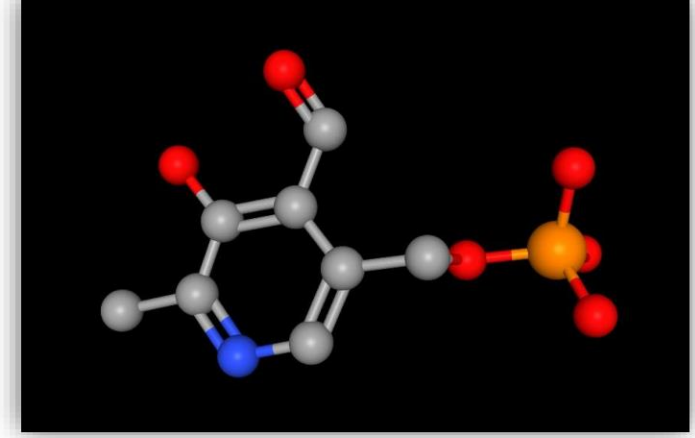
(1)

# ▪ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ▪ Aktif Form: Piridoksal 5-Fosfat (P5P)

### İnaktif Form: B6 Vitamini (Piridoksin)

- **Vitamin B6** (piridoksin) vücutta birçok biyolojik sistemin normal işleyişi için gerekli temel bir besin maddesidir. Piridoksin, pek çok gıdanın içinde olan ve suda çözünen önemli bir vitamin olan B6 vitamininin 4-metanol formudur.
- B6 vitamini doğal olarak birçok meyve, sebze ve tahılda az biyoyararlanıma sahip formda bulunur. Biyoyararlılığı düşük olan bu formdan en iyi şekilde yararlanmak için karaciğerin B6 vitaminini önce biyolojik en aktif formu olan **Piridoksal 5-Fosfata (P5P)** dönüştürmesi gerekir.
- Piridoksin **organizmaya alındıktan sonra** aminoasitlerin, nörotransmitterlerin, sfingolipidlerin ve aminolevulinik asidin sentezi için önemli bir koenzim olan piridoksal 5-fosfata dönüştürülür.

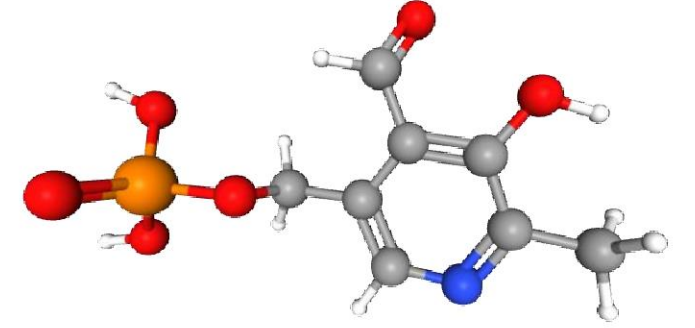


# ▪ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ▪ Aktif Form: Piridoksal 5-Fosfat (P5P)

### İnaktif Form: B6 Vitamini (Piridoksin)

- B6 vitaminin biyolojik olarak **aktif koenzim formu piridoksal 5-fosfat**, aminoasit, glikojen metabolizması, nükleik asitler, hemogloblin, sfingomiyelin, serotonin, dopamin, norepinefrin ve gama-aminobütirik asit (GABA) sentezi dahil olmak üzere **çok çeşitli biyokimyasal reaksiyonlarda yer alır.**
- B6 vitaminini başarılı bir şekilde aktif formu olan P5P'ye dönüştürmek için **normal karaciğer ve bağırsak fonksiyonları gereklidir.**
- Aktif olmayan B6 vitamininin P5P'ye dönüşümünde problemlerin olabileceği; **diyabet, çölyak hastalığı ve kronik alkolizm** gibi durumlarda maksimum emilimi sağlamak için doğrudan P5P takviyesi yapmak faydalı olabilir.

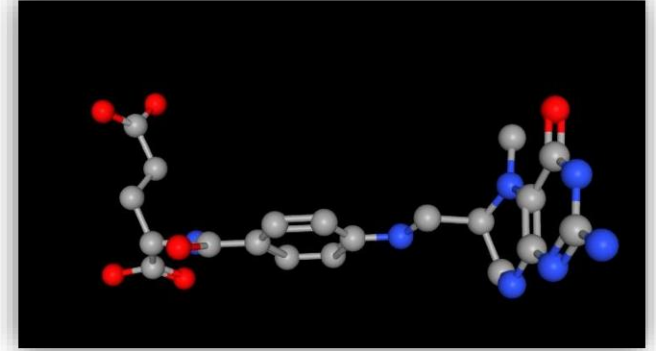


# ■ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ■ Aktif Form: 5-metiltetrahidrofolik asit (5-MTHF)

İnaktif Form: Folik asit, Pteroilmonoglutamik asit, Folat

- Folat düşüklüğü **en yaygın** beslenme yetersizliklerinden biridir.
- Diyet ile yetersiz alınması esas neden olsa da **kişisel genetik değişiklikler ve ilaçların folat metabolizması ile etkileşimleri** folik asit kullanılabilirliğinin azalmasına neden olabilmektedir.
- Bu durumlar dışında ayrıca vitamin B12, folat metabolizmasında kofaktör olarak görev yaptığından **folat eksikliği düşük vitamin B12 vitamini seviyesine de bağlı olabilir.**
- **Folat eksikliği**, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, bilişsel bozukluklar ve nöral tüp defekti gibi çok sayıda sağlık riskinin artmasıyla ilişkilidir.



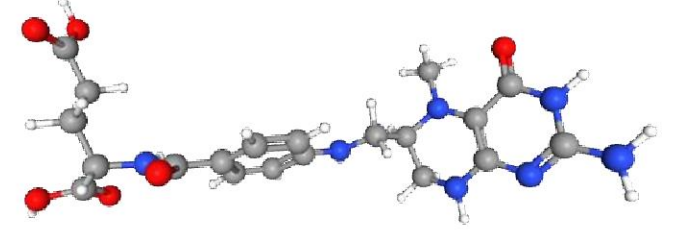


# ▪ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ▪ Aktif Form: 5-metiltetrahidrofolik asit (5-MTHF)

İnaktif Form: Folik asit, Pteroilmonoglutamik asit, Folat

- **Yüksek riskli popülasyonlarda** folik asit takviyesi, inme ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltırken kan basıncını, kan lipitlerini ve kan glikozunu da iyileştirmektedir.
- **Folat, folik asit ve 5-MTHF (5-metiltetrahidrofolat) aynı şey değildir.**
- Folat takviyesi, folik asit, folinik asit veya 5-MTHF olarak alınabilir ancak 5-MTHF'nin folik aside göre önemli avantajları olduğundan **gıda takviyesi için folik asit yerine 5-MTHF kullanımı şiddetle tavsiye edilmektedir.**

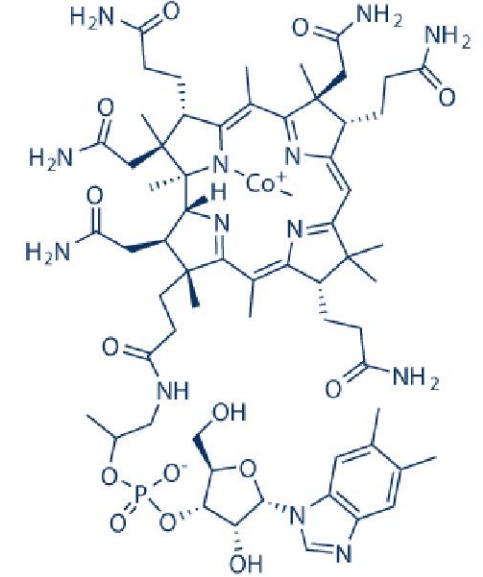


# ▪ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ▪ Aktif Form: Metil Kobalamin

İnaktif Form: B12 Vitamini (Siyanokobalamin, Kobalamin)

- **Vitamin B12**, kobalamin olarak da bilinen ve yapısında kobalt içeren insan vücudunda sentezlenmeyip **dışarıdan alınması zorunlu olan** metaloprotein özelliğinde bir vitamindir.
- B12 vitamini diğer suda çözünen vitaminlerin aksine **bitkiler tarafından sentezlenemezler.**  
Mikroorganizmalar tarafından sentezlenen vitamin B12 hayvansal kaynaklarda bol miktarda bulunurken **bitkisel kaynaklar vitamin B12 içermezler**
- **Vitamin B12 yetmezliği çoğunlukla emilim mekanizmaları ile ilişkili bozukluklardan kaynaklanır** ve öncelikle nörolojik ve hematolojik hastalıklar olmak üzere pek çok hastalıkla ilişkilendirilir.

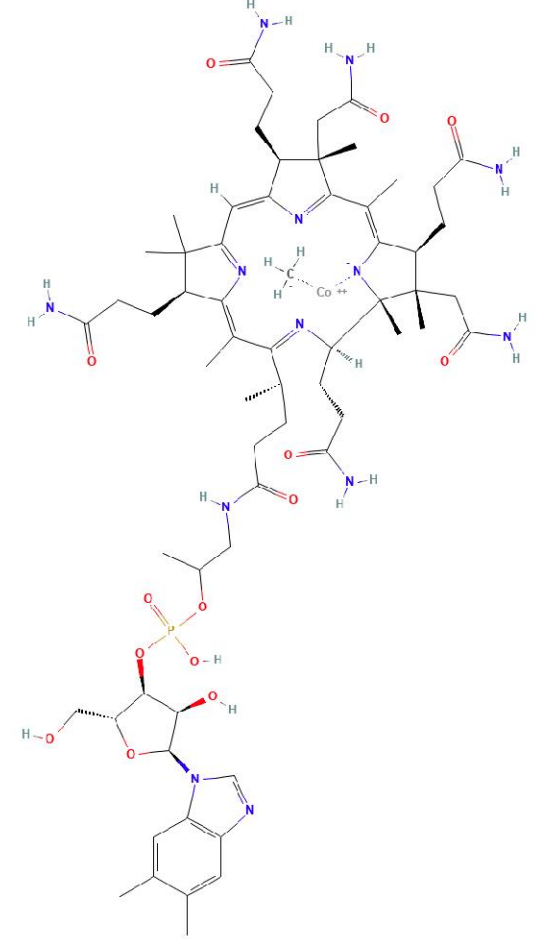


# ▪ Aktif ve İnaktif Vitamin Takviyeleri Arasındaki Farklar

## ▪ Aktif Form: Metil Kobalamin

İnaktif Form: B12 Vitamini (Siyanokobalamin, Kobalamin)

- **Metil kobalamin, insanlarda kobalamine bağlı enzimlerde kullanılan kobalaminin iki koenzim formundan biridir.**
- Metil kobalamin, B12 vitamini eksikliğini ve komplikasyonlarını tedavi etmek veya önlemek için kullanılan, **biyotransformasyon olmadan kan beyin bariyerini geçebilen aktif B12 vitamini formudur.**
- Metil gruplarını transfer etme işlevi gören metiyonin sentaz enziminde bir kofaktördür ve **kobalamin takviyesinde avantaj sunar.**
- Metil kobalamin vücutta daha iyi tutulurken **kobalaminin doku konsantrasyonlarını siyanokobalaminden daha iyi artırır.**





[www.genus-pharma.com](http://www.genus-pharma.com)