

Vitamin Mineral

Destegi Bir İhtiyaç Mı?

(1)

■ Vitamin Mineral (VM) desteği bir ihtiyaç mı?

■ VM Desteği Kimler İçin Bir İhtiyaçtır?

- **Stresli kişiler:** Stres, vücutun vitamin ve minerallere olan ihtiyaını artırır bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **İşlenmiş gıda tüketenler:** İşlenmiş gıdalar vitamin ve mineraller açısından fakirdir bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Belirli diyetleri yapanlar:** Vejetaryen, vegan diyet yapanlar bazı besin maddelerini yeterince alamayabilirler bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Yoğun egzersiz yapanlar:** Yoğun egzersiz yapan kişiler daha fazla besin maddesine ihtiyaç duyarlar ve bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Emilimi bozuk kişiler:** ölyak hastalığı veya Crohn hastalığı gibi Emilimi bozuk kişiler besin maddelerini sindiremeyebilirler bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Sporcular:** Sporcuların vitamin ve mineral ihtiyaçları da artmaktadır bu nedenle VM almaları gerekebilir.

■ Vitamin Mineral (VM) desteği bir ihtiyaç mı?

■ VM Desteği Kimler İçin Bir İhtiyaçtır?

- **Alkol tüketenler:** Aşırı alkol tüketen kişiler besin maddelerini sindiremeyebilirler ve bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Sigara içenler:** Sigara içen kişiler içmeyen kişilere göre daha fazla besin maddesine ihtiyaç duyarlar bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Yaşlı yetişkinler:** Yaşlı yetişkinler bazı besin maddelerini daha az emebilirler bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Kalp hastalığı, diyabet veya kanser gibi kronik hastalığı olanlar:** Beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için VM almaları gerekebilir.
- **İlaç kullananlar:** Bazı ilaçlar belirli besin maddelerinin emilimini etkileyebilir ve bu nedenle VM almaları gerekebilir.
- **Hamile veya emzirenler:** Hamile veya emziren kadınlar daha fazla besin maddesine ihtiyaç duyarlar bu nedenle VM almaları gerekebilir.

Vitamin Mineral Desteği; Bağışıklığa Destektir

Yetişkinlik Doneminde **Bağışıklık Fonksiyonunu Etkileyen** Yaşam Tarzı Faktorleri



■ Vitamin Mineral Desteği; Bağışıklığa Destektir

- **Besin sinerjisi kavramı;** birlikte çalışan iki veya daha fazla besinin birleşik etkilerinin vücut üzerinde her bir besinin ayrı ayrı tüketilmesinden daha büyük bir fizyolojik etkiye sahip olduğu kavramıdır.
- **Diyet Referans Alımları (DRI),** besin eksikliklerini ve aşırı alımları önlemek için kılavuzluk ederken besinlerin birlikte tüketilmesinin potansiyel sinerjik etkilerini değerlendirmek için tasarlanmamıştır.
- **Artan kanıtlar belirli besin maddelerinin birlikte alındığında tek başlarına tüketildiklerinden daha büyük bir etkiye sahip olabileceğini ve sağlık üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.**
- Yeterli miktarda vitamin ve mineral alınması, sadece **doğal bağışıklık sistemi** için değil aynı zamanda patojenlere karşı savunma mekanizmalarını ve uzun vadede proinflamatuvar ve antiinflamatuvar düzenlemenin olduğu **edinsel bağışıklık sistemi** bileşenleri için de hayati önem taşır.

■ Townsend JR, Kirby TO, Sapp PA, Gonzalez AM, Marshall TM, Esposito R. Nutrient synergy: definition, evidence, and future directions. Front Nutr. 2023 Oct 12;10:1279925.
■ Stefanache A, Lungu II, Butnariu IA, Calin G, Gutu C, Marcu C, Grierosu C, Bogdan Goroftei ER, Duceac LD, Dabija MG, Popa F, Damir D. Understanding How Minerals Contribute to Optimal Immune Function. J Immunol Res. 2023 Nov 1;2023:3355733.
■ Wang Z, Zhu W, Xing Y, Jia J, Tang Y. B vitamins and prevention of cognitive decline and incident dementia: a systematic review and meta-analysis. Nutr Rev. 2022 Mar 10;80(4):931-949.
■ Sato K. Med Hypotheses. 2018 Jun;115:103-106.
■ Sato K. Why is vitamin B6 effective in alleviating the symptoms of autism? Med Hypotheses. 2018 Jun;115:103-106.
■ Ueland PM, McCann A, Midttun Ø, Ulvik A. Inflammation, vitamin B6 and related pathways. Mol Aspects Med. 2017 Feb;53:10-27.
■ Mikkelsen K, Stojanovska L, Prakash M, Apostolopoulos V. The effects of vitamin B on the immune/cytokine network and their involvement in depression. Maturitas. 2017 Feb;96:58-71.
■ Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. Nutrients. 2016 Jan 27;8(2):68.
■ Clayton PT. B6-responsive disorders: a model of vitamin dependency. J Inherit Metab Dis. 2006 Apr-Jun;29(2-3):317-26



www.genus-pharma.com