

Vitamin D vitamini eksikliği riski fazladır?

- D vitamini ihtiyacımızın % 90 kadarı güneşin UV ışınlarının cildimiz üzerindeki etkisinden sağlanmaktadır. İhtiyacımızın % 10 kadarı da yiyeceklerden sağlanmaktadır – bu D vitamini eksikliğini gidermeye yetmez.
- Koyu tenli kişiler güneş ışığına maruz kaldıklarında vücutları açık tenlilerden daha az miktarda D vitamini üretmektedir, ve Melbourne’de güneş ışınları koyu tenliler için yetersizdir.

• İklim nasıl olursa olsun, cildin güneş ışınlarını yeteri kadar almayı, kollarını ve başlarını örtmeyi tercih eden bayanlarda D vitamini eksikliği riskini çok artırır.

• RWH’de 120 örtülü ve koyu tenli bayan’da D vitamini testi yapılmış ve % 84’ü çok düşük seviyede çıkmıştır. *

* Grover S, Morley R. Vitamin D deficiency in veiled or dark-skinned women. *Med J Aust* 2001;175:251-2

Bayanlarda D vitamini eksikliğinden neden kaygı duyuyoruz?

- Osteomalazi olma riski vardır, osteoporoz riskide artmaktadır.
- Hamile olanların çocuklarının sağlığı hakkında kaygı duyuyoruz.
- Kalsiyum metabolizması, kemik gelişmesi ve mineralleştirme için D vitamini önemlidir. Bu kişilerin bebeklerinin bazen nöbet geçirdiği görülür ve bazılarında da raşitizm hastalığı görülmektedir

Vitamin D Insufficiency

Size ne yapmanızı tavsiye ediyoruz?

- 1 Örtülü veya koyu tenliyseniz D vitamini ölçünüzü biliniz.
- 2 D vitamini muhafaza dozuna başlayınız. Risk gurubuna giren kişilere tavsiye edilen dozaj miktarı günlük 1000 IU, risk gurubunda olanlar test neticeleri gelmeden başlayabilir.
- 3 Bir sonraki randevunuzda D vitamini neticelerinizi sorunuz..

• İlk D vitamini seviyesi çok düşükse (**25 nmol/L veya daha düşük**) aldığınız hap adedini günde ikiye çıkartınız ve bu şekilde iki ay devam ediniz, daha sonra günde 1000 IU’ye dönünüz.

• İlk D vitamini seviyeniz orta ölçüdeyse (**25 nmol/L - 70 nmol/L arası**) Muhafaza dozajı olarak günde 1 hap almaya devam ediniz.

• İlk D vitamini seviyesi iyi ise (**70 nmol/L veya daha yüksek**) haplarınızı bırakabilirsiniz. D vitamini almayabilirsiniz.

4 Doğumdan sonra D vitamini almaya devam etmelisiniz. Bebeğinizin’de Pentavite (0.45ml/günde) ihtiyacı olacaktır.

Turkish