

Virüsle Savaşta D Vitamini Öne Çıkıyor



thi – Koronavirüsle birlikte bağışıklığı güçlendirmek elzem hale geldi; D vitaminin kullanımında artış yaşandı. D vitaminin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve birçok hastalığa karşı koruyucu etki gösterdiği biliniyor. Bu nedenle

kandaki D vitamini düzeyini önerilen aralıklarda tutmak, bağışıklığın güçlenmesi ve hastalıklardan korunma adına büyük önem taşıyor. Sofra/Compass Group Türkiye Ülke Diyetisyeni Emel Terzioğlu Arslan, koronavirüs döneminde D vitaminin önemini, eksiklik belirtilerini, yeterli D vitamini düzeyinin ne olması gerektiğini, hangi besinlerde D vitamini bulunduğunu anlattı.

Koronavirüs salgını hala tüm dünyada etkisini sürdürmeye devam ederken maske kullanımı, hijyen önlemleri ve mesafe kuralları gibi birçok tedbirin yanı sıra bağışıklık sistemini güçlü tutmak da en fazla dikkat ettiğimiz faktörlerden biri haline geldi. Bağışıklığı güçlendirmek için sağlıklı beslenmeye, spor yapmaya, stresten uzak durmaya özen gösterirken D vitamini takviyesi kullanımında da artış yaşandı.

Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler hastalık sürecini daha zor geçirirken, yapılan bazı araştırmalar, virüsün D vitamini eksikliği olan kişilere daha kolay bulaştığını ve D vitamini eksikliği görülmeyen kişilerde hastalığın seyrinin eksik olan kişilere göre daha rahat ilerlediğini gösteriyor.

D Vitamini En Fazla Güneşten Karşılıyor

D vitamininin en önemli kaynağının güneş ışınları olduğunu

belirten **Emel Terzioğlu Arslan**; “D vitamini her ne kadar yağda çözünen bir vitamin olarak bilinse de aslında sterol yapısında bir ön hormondur. Sağlıklı bir vücut gelişimi, büyüme, kemik sağlığı ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi birçok konuda fayda sağlamaktadır. Ancak beslenme ile birlikte D vitamini ihtiyacı az miktarda karşılanabilir; ihtiyacımızın en büyük büyük kısmını güneşten karşılayabiliriz. Kış aylarının yanı sıra, modern yaşam tarzı içinde güneşten faydalanma imkânımız da oldukça az. Tüm gün kapalı ofislerde ya da evlerde vakit geçirmemiz neredeyse güneşe hiç maruz kalmamamıza neden oluyor. Bu nedenle tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de D vitamini eksikliği oldukça yaygın görülüyor. Türkiye’deki D vitamini eksikliği sıklığı %46 ile %80 arasında değişmektedir. D vitamini eksikliği yaşayan kişilerde ise yorgunluk, halsizlik, tüm vücutta görülen ağrı, depresif ruh hali ve bağışıklık sisteminin zayıflaması belirtileri ortaya çıkıyor” dedi.

D Vitamininden Zengin Gıdalar

Emel Arslan; “D vitamini en çok ton balığı, sardalya, karides, hamsi gibi yağlı balıklar ve deniz ürünlerinde bulunuyor. Bunun yanı sıra, yumurta sarısı, süt, yağlı peynirler, tereyağı gibi süt ürünleri de D vitamini içeren gıdalardır. Ancak kişide D vitamini eksikliği tespit edildiyse bu eksikliği tek başına besinlerle gidermek oldukça zordur ve tüketiminde dikkatli olunmalıdır. D vitamininden zengin gıdalar, doymuş yağlar ve kolesterol açısından zengin oldukları için fazla tüketmek kalp damar hastalıkları açısından risk yaratabilmektedir. Dolayısıyla gereken takviye mutlaka doktor tavsiyesiyle alınmalıdır.”

D Vitamini Eksik ya da Fazla Olmamalı

Kandaki D vitamini düzeyini tespit etmenin önemli olduğunu aktaran **Diyetisyen Arslan**; “Kandaki ideal D vitamini düzeyi 30 ng/ml ve üzerinde olmalıdır. 20-30 ng/ml arası yetersizlik olarak kabul edilirken, 20 ng/ml ve altı ise eksiklik olarak

tanımlanmaktadır. Günlük D vitamini ihtiyacı da kişilerin kandaki D vitamini düzeyine göre belirlenir. Çünkü D vitamini takviyesi fazla alındığında ve kandaki düzeyi önerilerin üzerine çıktığında toksik etki yaratır. Bu nedenle bilinçsizce takviye almak yerine mutlaka bir doktora başvurup kandaki düzey belirlendikten sonra doktorun önerdiği dozlarda kullanmak gerekir” dedi.