# D Vitamini

Yaşam için Gerekli

D vitamini, anne karnından, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine kadar kemik sağlığını ve bağışıklık sistemi gibi yaşamsal işlevleri destekleyen temel bir besindir. D vitamini ne işe yarar ve çocukların yeteri kadar D vitamini almasını nasıl sağlarsınız?

## D Vitamini Nedir?

D vitamini, cildinizdeki bir öncül maddeden (prekürsör) vücuda giren bir prohormondur. Ardından karaciğer ve böbreklerde aktif formuna dönüştürülür. Çocuklar yeterince D vitamini almazsa takviyeler gerekli olabilir.




## D vitamini şunlar için önemlidir

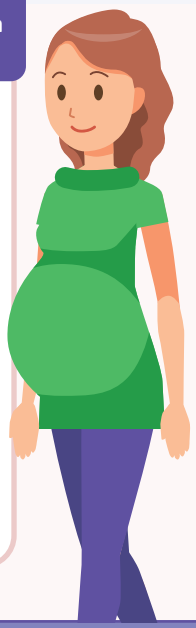
- Hücrelerin büyümesi ve farklılaşması
- Sağlıklı bağışıklık sistemi
- Kardiyovasküler fonksiyon
- İskelet ve kemik sağlığı
- Bulaşıcı ve alerjik hastalık risklerini azaltma
- Vücutta kalsiyum ve fosfat arasında uygun dengeyi koruma

### D vitamini yönünden zengin gıdalar


Yağlı balıklar


Karaciğer gibi organ etleri


Yumurta sarısı



## Yaşamın farklı dönemleri için D vitamini


Gebelik sırasında düşük D vitamini, erken doğum ve preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) gibi sorunlarla ilişkilendirilmiştir


Anne sütü, bebeklere ihtiyaç duydukları tüm D vitaminini vermeyebilir, bu nedenle takviye verilmesi gereklidir


1-3 yaş arası çocukların, özellikle takviyeli gıdalar tüketmiyorlarsa, D vitamini seviyeleri genelde düşüktür

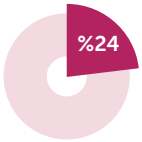

Çocuklar D vitaminini gıdalardan veya UV ışığına maruz kalarak alırlar ancak genelde takviyelere ihtiyaç duyulur

| |  Bebekler |  Çocuklar 1-10 yaş |  Çocuklar 11-17 yaş |
|---|---|---|---|
| **Tavsiye edilen değerler** | 10 mcg/gün (AAP, ESPGHAN) | 10 mcg/gün (AAP)<br>15 mcg/gün (IOM) | |
| **Üst limit** | 25 mcg/gün | 50 mcg/gün | 100 mcg/gün |
| **Eksikliğin etkileri** | Osteopeni (düşük kemik yoğunluğu), zayıf kemik mineralizasyonu ve raşitizm | Çocukların büyümesi ve sağlığı üzerindeki etkiler | |
| **Yeterli miktarda alınması nasıl sağlanır?** |  **Bebek Mamasıyla Besleme:** Takviyeye gerek yok<br> **Anne Sütüyle Besleme:** Damla ve çözünür strip kullanımı annenin D vitamini alımını artırır | Gıda zenginleştirmesi | |

### İngiltere Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü verilerine göre çocuklarda görülen eksiklik (25(OH)D seviyesi 25 nmol/L'den düşük) aşağıdaki gibidir



Erkek çocuklar (11-18 yaş)

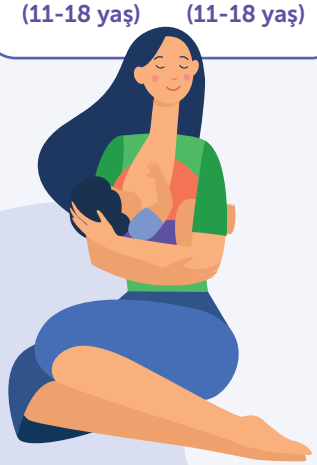


Kız çocuklar (11-18 yaş)

Çocuklarda D vitamini eksikliği ve yeterliliği için mevcut eşikler ve önerilen günlük takviye miktarı

| Halk sağlığı kurumu | Eksiklik | Yeterlilik |
|---|---|---|
| AAP | 25(OH)D seviyesi 50 nmol/L'den düşük | Geçerli değil |
| ESPGHAN | 25(OH)D seviyesi 25 nmol/L'den düşük (ciddi eksiklik) | 25(OH)D seviyesi 50 nmol/L'den yüksek |

**Çocuklar için genel tavsiye: Günlük 10-50 µg D vitamini takviyesi**



AAP: American Academy of Pediatrics. ESPGHAN: European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. IOM: Institute of Medicine

Annales Nestlé Vol. 77, No 3, 2019
Annals of Nutrition and Metabolism 76/S2/20

Nestlé Nutrition Institute
Karger