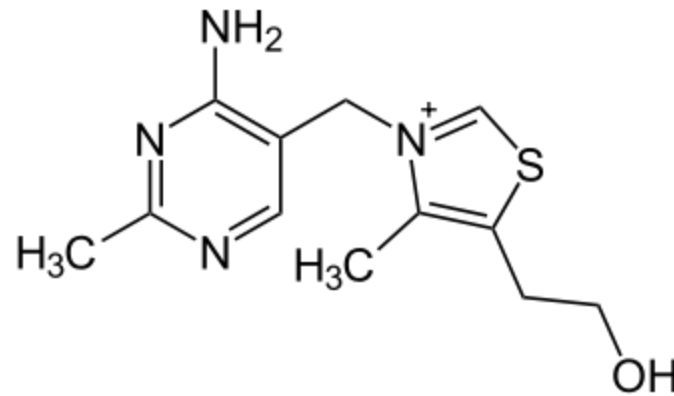


B-kompleks vitaminleri

- B1.....Thiamin
- B2.....Riboflavin
- B3.....Nikotinik asit / Niacin
- B5.....Pantotenik asit
- B6.....Pridoksin
- B9.....Folik asit
- B12.....Siyanokobalamin

THIAMIN (Vit B1)

- **Antiberiberi faktör**
- **Suda çözüdür**
- **Tiyazol halkasına süstitüe olmuş primidin**
- **Gıda süplemanlarında hidroklorür ve mononitrat tuzları halinde**





- Eksiklik belirtileri:

Beriberi = polinöritis

- Nörolojik bozukluklar, iştah kaybı, zafiyet, kaslarda güçsüzlük ile karakterize.
- Alkolizm ve folik asit noksanlığı da tiamin absorpsiyonunu azaltır.
- Sportif etkinlik, ağır iş yapma, hipertiroidizm, ateşli hastalıklar, gebelik ve laktasyonda da gereksinim artar.

•Eksiklik halinde görülen en belirgin bozukluk **periferik sinir sisteminde** olur. Kişi çabuk yorulur., irritabilite artar, bellek zayıflar, uyku bozular, ağrı, iştahsızlık, sindirim bozukluğu ve konstipasyon görülür.
Gelişmemiş ülkelerde beriberi nedeni yetersiz beslenme, gelişmiş ülkelerde alkolizm'dir.

Beriberi tipleri

- **1) Kuru/ nörolojik beriberi:** Tiamin eksikliğinin periferik sinir sistemini etkilemesi ile oluşur. Periferik nöropatiye yol açar. Alt ekstremitelerde motor ve refleks fonksiyonlar bozular. Dil hassaslaşır.
- **2) Islak/kardiyovasküler beriberi:** Periferik vazodilatasyonun artması sonucu miyokardiyal bozukluklar ile sodyum ve su retansiyonu bozular. Laktik asidoz görülür (shoskin beriberi)

3. Serebral beriberi (Wernicke-korsakoft sendromu): alkolizm nedenlidir. Oküler motor sinyallerde anormali, ataksi, şaşılık ve mental fonksiyonlarda uyumsuzluk görülebilir.

Kaynak: Tüm bitki ve hayvanlarda

- **Tam tahıl taneleri, işlenmemiş pirinç, et, sebze, meyva, baklagiller, deniz ürünleri, bira mayası en zengin kaynaklar**

Etki ve Kullanım

- **Antioksidan**
- **Eritropoietik**
- **Kognitif**
- **Antiaterosklerotik**
- **Detoksifiyan**
- Alkolizm tedavisinde
- Diyabetiklerde arteriosklerozu önlemede
- Konjestif kalp hastalıklarında
- Hafıza kaybında

- **Kontrendikasyon:** Tiamin ve tiamin içeren ürünlere duyarlı olanlarda
- **Yan Etki:** Günlük 200 mg'a kadar oral alınımı tölere edilir. Parenteral kullanımda alerjik reaksiyonlar ve anafilaktik şok görülür.
- **Hamilelik ve laktasyonda** günlük ortalama doz olan 3 mg üzerine çıkılmamalıdır.

Etkileşim

- **Furasemide, ethacrynic asit, bumetanide gibi diüretiklerin uzun süreli kullanımı tiamin eksikliğine yol açar.**
- **Gıdalarda bulunan sülfid ve sülfid içeren içecekler tiamin etkisini inhibe eder.**
- **Çay, kahve, kafeinsiz kahve tanen içerdiği için tiamin etkisini inaktive eder.**

- *Gıda suplemanlarında **Tiamin HCl** ve **Tiamin nitrat** olarak bulunur.*
- *Yağda çözünen formları **allithiamin**'ler olarak adlandırılır.*

Dozaj : kapsül, enterik tablet, tablet, enjeksiyon

- **Günlük gereksinim 3 mg**
- **Bebek: 0-6 ay 0.2 mg/gün veya 0.02 mg/kg**
- **7-12 ay 0.3 mg/gün veya 0.03 mg/kg**
- **1-3 yaş: 0.5 mg**
- **4-8 yaş: 0.6 mg**
- **9-13 yaş: 0.9 mg**
- **14-18 yaş 1 mg**
- **19 yaş sonrası 1.2 mg**
- **Hamilelik ve laktasyon 1.4 mg**