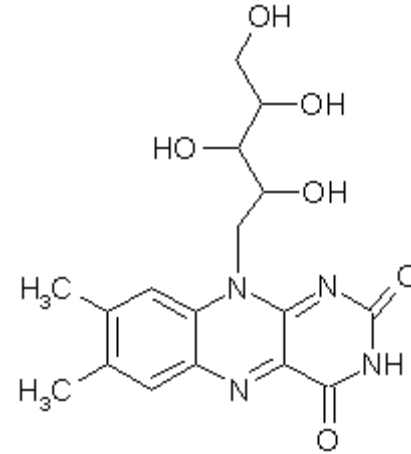


RİBOFLAVİN: Vit B2

- İnsan beslenmesinde esansiyel, enerji üretiminde önemli rolü var.
- D-ribitole bağlı izoalloksazin halkası



- **FMN (riboflavin monofosfat) ve FAD (flavin adenin dinükleotit)** gibi koenzimlerin bir komponenti olan riboflavinin oksidoredüksiyon reaksiyonlarında önemli rolü vardır.
- Riboflavin içeren bazı anahhtar enzimler (**flavoproteinler**) metabolik yollar için gereklidir.
- Günlük minimal gereksinim metabolizma hızına ve günlük kalori alınımına göre değişir. Günlük **1-2 mg** yeterlidir.

Bulunduđu kaynaklar

Et, yumurta, süt, peynir, yoğurt, yapraklı yeşil sebzeler, tahıllar

Ekmek ve biski çay ve kahve ile birlikte alınırsa absorpsiyonu azalır.

Kronik karaciğer hastalarında, alkolizmde ve yalnızca parenteral beslenenlerde eksiklik görülebilir.

Arabinoflavinozis/ pellegra sin pellegra

- **Riboflavin eksikliğinin belirtileri:**
cheilosis/keilit: dudakların birleştiği bölgede mukoza iltihaplanması), **seboreik dermatit** (dil ve yanak mukozasında *Candida* enfeksiyonuna bağlı perleş adı verilen beyaz benekler halinde lezyonlar, **kornea iltihabı**.
- Riboflavin avitaminozuna genellikle diğer B vitaminlerinin eksikliğide eşlik ettiğinden tedavide B-kompleks tercih edilir.
- Eksiklik halinde **ozofagus lezyonları** ve **ozofagus kanseri** de görülebilir.

Etki ve Kullanım

- **Antioksidan**
- **Migren ataklarını önleyici**
- **Ozofagus kanserini önleyici**
- **Antiaterosklerotik**
- **Antimalaryal**
- **Migren proflaksisinde**
- **İskemi nedenli kardiyak problemlerde**

Kontrendikasyon:

- **Riboflavin içeren ürünlere duyarlı kişilerde**
- **Hipotiroidizmde riboflavin absorpsiyonu artar.**
- **Hipertiroidizmde riboflavin absorpsiyonu azalır.**

Yan etki:

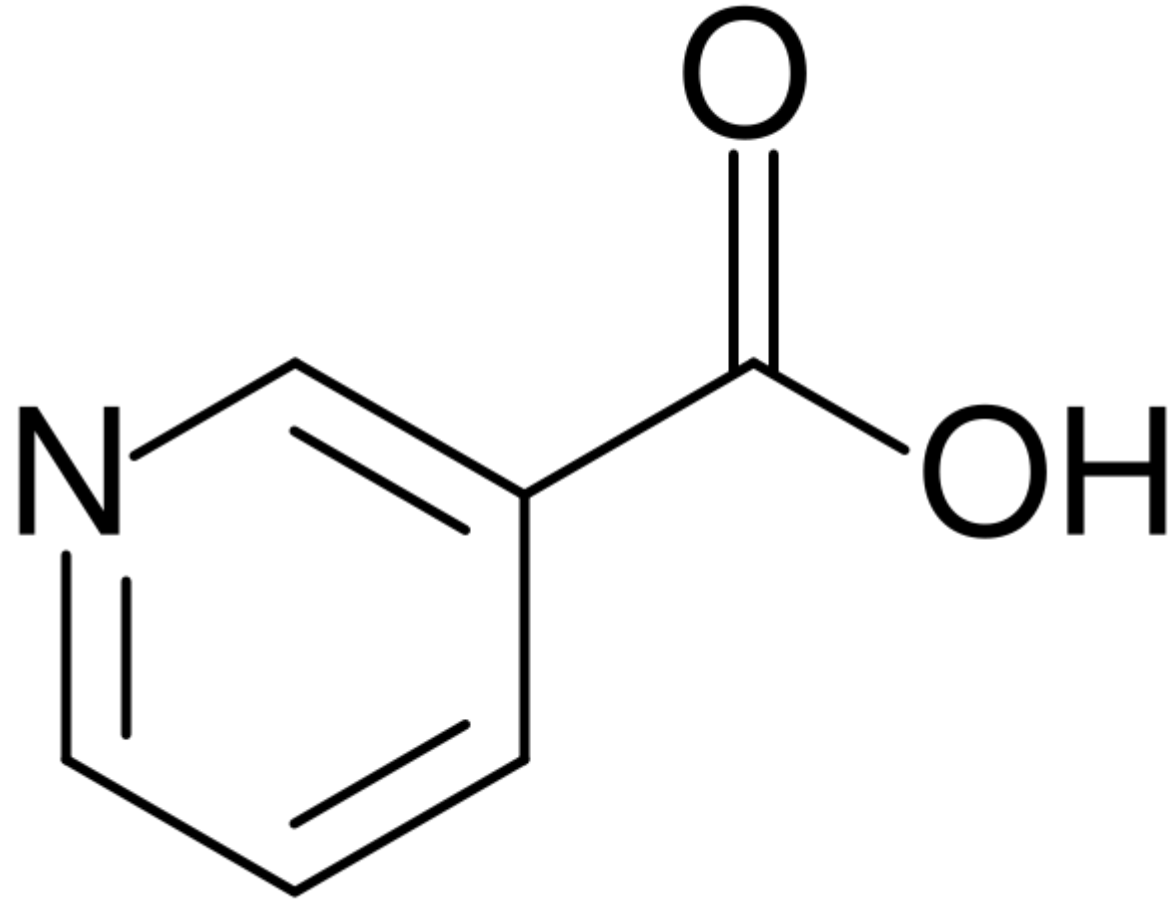
- **Günde 400 mg dozda 4 aydan fazla kullanılırsa diyare ve diüriye neden olur. İdrarı sarıya boyar.**

Etkileşim

- **Colestyramine, colestipol, metoclopramide, oral kontraseptifler riboflavin absorpsiyonunu azaltır.**
- **Vitamin E nin antioksidan etkisini artırır.**
- **Boron riboflavin gereksinimini artırır.**
- **Chlorpromazine, doxorubicine ve trisiklik antidepressanlar riboflavinin FMN ve FAD ye dönüşümünü inhibe eder.**

**Dozaj : kapsül, enterik tablet, tablet,
uzun etkili tablet**

- **Bebek: 0-6 ay 0.3 mg/gün veya 0.03 mg/kg**
- **7-12 ay 0.4 mg/gün veya 0.04 mg/kg**
- **1-8 yaş: 0.5 mg**
- **9-18 yaş: 0.6 mg**
- **9-13 yaş: 1 mg**
- **19 yaş sonrası 1.2 mg**
- **Hamilelik ve laktasyon 1.4 mg**

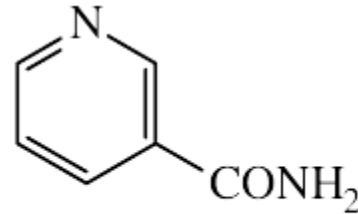


Niacin: nikotinik asit ve nikotin amid

- Aynı vitamin **aktivitesine** sahip
- Farklı **farmakolojik etkide**
- Nikotinik asit ilk kez nikotinden elde edilen bir oksidasyon ürünü

Kaynaklar

- **Kırmızı et, kümes hayvanları, balık, baklagiller, maya, tahıllar (buğday, mısır)**
- **Mısır da serbest halde bulunmadığından (glikozit formunda) kolayca alınamaz. Bu yüzden mısır ununa bağlı beslenen toplumlarda (Doğu Karadeniz) eksikliğine sık rastlanır.**



NIACIN



- Eksiklik belirtileri:

PELLEGRA

- 3D (Dermatit, Diyare, Demans)
- Deri lezyonları (yüz, el, ayak, bacak), oral lezyonlar (dilde kırmızılık)
- **Nedenleri:** alkolizm, malabsorbsiyon sendromu, siroz, niasin eksik parenteral beslenme, diyetle yetersiz protein alımı (triptofan dan sentezlendiği için)

Nikotinic asit kolayca nikotin amide dönüşebilir. Nikotin amid NAD ve NADP olarak oksidoredüksiyon / metabolizma olaylarında rol oynar. **Diyet suplemanlarında nikotin amid** gastrik irritasyon riski daha az olduğundan nikotinic aside tercih edilir.

Nikotik asit etki ve kullanımı

- **Antihiperlipidemik (gram dozlarda)**
- **Antiaterogenik (koroner hastalıklarda)**
- Kolesterol ve trigliserit seviyesini düşürmek için
- Arteriosklerozisi önlemek için
- Alkol ve narkotiklerin etkisinden kurtulmak için

- **Kontrendikasyon:** niasin ve niasin içeren ürünlere duyarlı olanlarda, hepatik disfonksiyonda, peptik ülserde, arteriyel kanamalarda
- **Hamilelik ve laktasyonda** yüksek doz önerilmez.
- **Yan etki:** Yüksek dozda yüzde kızarıklık ve kanamalar

Nikotin amid etki ve kullanımı

- **Antidiabetogenik**
- **Antioksidan, antiinflamatuvar, antikarsinojenik**
- **Lipitler üzerinde etkisiz (nikotinik asit aksine)**
- Tip 1 diyabette
- Artrit ve şizofrenide
- Kanser terapisine yardımcı olarak

- **Kontrendikasyon:** nikotin amid ve nikotin amid içeren ürünlere duyarlı olanlarda, hepatik ve renal disfonksiyonda
- **Hamilelik ve laktasyonda** yüksek doz önerilmez.
- **Dozaj:** niasin günde ortalama 20-100 mg dozda kullanılır. Bebek ve çocuklarda 2-6 mg, yetişkin dozu 12-40 mg, hamilelikte 18 mg
- **60 mg triptofan 1 mg niasin** aktivitesine eşdeğer