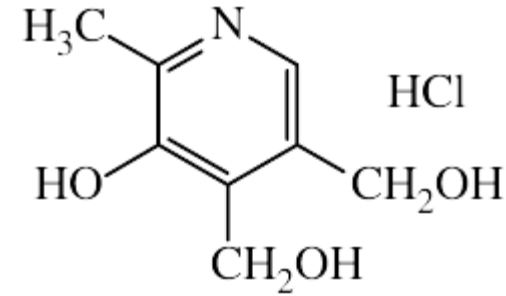


PIRIDOXIN: Vit B6

- Piridin türevidir.
Besinler içerisinde ve vücutta piridoksal, piridoksamin ve fosfat türevleri halinde bulunur.

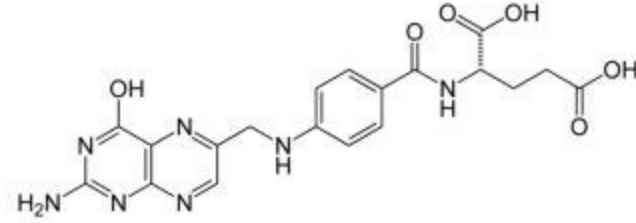


PYRIDOXINE

- *Et, somon, fındık, patates, muz ve tahıllar zengin kaynaklardır.*
- *Normal diyetle yeteri kadar alındığından ancak malabsorbsiyon sendromu varsa eksikliği görülür.*
- ***Eksiklik belirtileri;** göz, ağız ve burunda lezyonlar ile nörolojik bozukluklardır.*

FOLİK ASİT: Vit B9

- **Pteridin, PABA ve L-glutamik asit yapısı taşır.**
- **Folat olarak ta isimlendirilir.**



Bulunduđu kaynaklar

Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, kara lahana, şalgam, hindiba, kara hindiba, brokkoli, portakal, bezelye, fasulye, karnabahar, karaciğer ve bira mayası.

Piřirme ile %90 'ı parçalandığından eksiklik belirtileri önemlidir.

Malabsorbsiyon sendromu ve kronik hastalıklar sonucu eksiklik artabilir.

Günlük gereksinim erişkinler için en az 50 µg

Gebelikte folik asit yıkımının hızlanması ve fetusun gelişmesine bağlı olarak hızlı DNA sentezi vardır. Günlük folat gereksinimi artmıştır. Vücuttaki depolar ancak 3-4 ay etkili olur.

Alkol kullananlarda da etanole bağlı olarak yıkımı hızlanır.

Folinik asit

Dođal olarak bulunur ve farmasötik ajan olarak kullanılır. LEUCOVORİN olarak ta isimlendirilir. Osteosarkomada kullanılan methotreksat toksisitesini azaltır. Folat eksikliği nedeniyle oluşan megaloblastik anemi tedavisinde kullanılır.

Folik asit eksiklik belirtileri

- **MEGALOBLASTİK ANEMİ:** iştahsızlık, zafiyet, irritabilite, baş ağrısı, kramplar, palpasyon, nefes darlığı ve dilde iltihaplanma.
- Eksiklik sonucu nörolojik semptomlar oluşmaz.
- Kanda **homocystein miktarı** ölçülerek folat eksikliği saptanır.
- Folat eksikliği sonucu kardiyovasküler hastalıklar, Alzheimer ve depresyon riski artar.
- Hamilelerde nöral tüp defektlerine yol açar.FDA günde 400 µg folik asit alınmasını nöral tüp defektlerini önlediğini bildirmiştir

Folik asit etki ve kullanımı

- **Nöral tüp defektlerini azaltıcı**
- **Antiaterogenik**
- **Antikarsinojenik**
- **Nöroprotektif**
- **antidepressan**
- Doğum defektlerinin önlenmesinde
- Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde
- Bazı kanser türlerinin önlenmesinde
- Alzheimer da

Kontrendikasyon:

- **Folik asit içeren ürünlere duyarlı kişilerde**
- **Hamilelik ve laktasyonda 1 mg 'ı geçmemelidir.**

Etkileşim:

- **Birinci kuşak antidepresanların (karbamazepin, fenitoin, fenobarbital, valproik asit) serum seviyesini arttırır.**
- **Colestyramin ve Colestipol folik asit absorpsiyonunu azaltır.**
- **Kolşisin kandaki folat seviyesini baskılar.**

Dozaj :

- **Bebek: 0-12 ay : 65-80 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **1-3 yaş : 150 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **4-8 yaş : 200 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **9-18 yaş : 300-400 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **19 yaş sonrası : 400 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **Hamilelik : 600 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**
- **Laktasyon : 500 $\mu\text{g/g}\ddot{u}\text{n}$**

Vitamin B12: Siyanokobalamin

- İntestinal florada bulunur. Karaciğerde depolanır.
- Kompleks yapılı
- Karaciğer ekstresi, et ve deniz ürünleri zengin kaynaklardır.
- Eksikliğimde kan tablosu bozular.
- Vejeteryenlerde eksiklik belirtileri sık görülür.
- Günlük 5 μg yeterlidir.

BIOTIN: Vit H

- **Vit B ailesine üye.**
- **Karaciğer, böbrek, süt, tahıllar, yumurta sarısı ve bira mayasında bulunur.**
- **Enerji üretimi ve yağ asitlerinin biyosentezi için gerekli.**
- **Gen ekspresyonu ve DNA replikasyonunda da rol oynar.**
- **Royal jelly ikinci zengin kaynak**

0.02 mg/kg

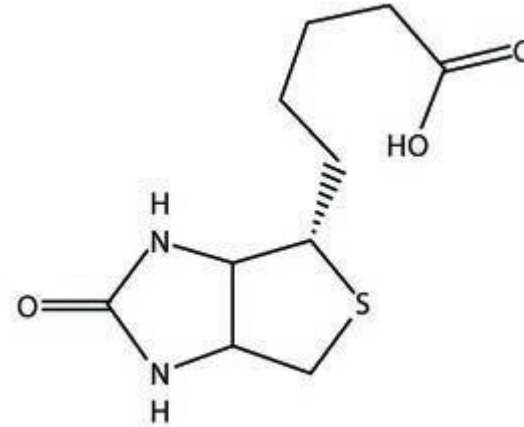
7-12 ay 0.3 mg/gün veya 0.03 mg

Günlük gereksinim 3 mg

Bebek: 0-6 ay 0.2 mg/gün veya 0.02 mg/

7-12 ay 0.3 mg/gün veya 0.03 mg

1-3 yaş: 0.5 mg



BIOTIN: Vit H

- **Çiğ yumurtada bulunan avidin isimli protein biyotini bağlar ve barsaktan absorbe olamasını engeller.**
- **Eksikliğinde nörolojik anormaliler görülür. Depresyon, halüsinasyon, ekstremitelerde felç görülür. Göz, burun, ağız ve kulaklar kızarır.**
- **Uncombable hair sendromuna yol açar.**
- **30-60 µg dozda tavsiye edilir.**