

Potasyum

- **Biyokimyasal ve fizyolojik rolü olan esansiyel makromineral.**
- **Sağlıklı sinir sistemi ve düzenli kalp ritmi için gerekli. Na ile birlikte vücudun sıvı dengesini kontrol eder. Hücreler arası besin iletişimini düzenler. Fonksiyonları yaşla birlikte azalır.**

Potasyum kaynakları

- **Süt ürünleri, et, balık, kümes hayvanları, baklagiller, sebze ve meyvalar, kayısı, avokado, muz, incir, patates, hurma, üzüm, bira mayası, sarmısak**

Potasyum eksikliği belirtileri

- **Potasyum eksikliğinin başlıca nedeni sindirim kanalı ve böbrek bozukluklarıdır. Oral diüretik kullanımı, diyare, hiperaldosteronizm, diyabetik ketoasidoz, parenteral beslenmedir.**
- **Belirtileri: hipokalemi, metabolik alkalozis, anoreksiya, zayıflama, kardiyak disaritmi (elektroda u dalgaları) kaslarda yorgunluk, periyodik baş ağrıları, sinirlilik**

- **Kullanım:**
suplementer
potasyum
diüretiklerin
kullanım süresini
uzatmak için
- **Antihipertansif**
- **Cerebrovasküler ve**
kardiyovasküler
koruyucu
- Düzenli kullanımı ruhsal gerginliği azaltıp kalp ritm bozukluklarını engeller. Alkol ile etkisi azalır.

Kontrendikasyon

- **Hiperkalemide**
- **Duyarlı kişilerde**
- **Hamilelik ve laktasyonda hekim kontrolünde alınmalıdır.**

Dozaj

Supplemental formları :

Potasyum klorür

Potasyum sitrat

Potasyum glukonat

Potasyum bikarbonat

Potasyum aspartat

Potasyum orotat

Multivitamin ve multimineral preparatlarında doz 99 mg'ı geçmemelidir.

Potasyumca zenginleştirilmiş (800 mg) sebze sularının Na içeriği azaltılmıştır.

Sodyum

- **Vücutun su dengesinin devamı için gereklidir. Mide, sinir ve kasların fonksiyonunu etkiler. Eksikliği nadiren görülür. Ancak diüretik kullanalarda eksiklik belirtileri vardır.**
- **Eksikliğinde; dehidratasyon, aritmi, hipotansiyon, kramplar, depresyon, sersemlik, yorgunluk, uyuşukluk, hafıza ve kordinasyon bozukluğu, bulantı, kusma, kilo kaybı, tekrarlayan enfeksiyonlar.**
- **Hemen hemen her yiyeckte bulunur. Fazla alınması ödem ve hipertansiyona neden olur.**

Fosfor

- **Kemik, diř ve hücre yenilenmesi, beyin, sinir sistemi ve kaslar için gereklidir.**
- **Eksiklik belirtileri; kemik hastalıkları, sinir sistemi bozuklukları, stres, halsizlik, yorgunluk, diş ve damak sorunları, gelişmede yavaşlama.**
- **Et, balık, kümes hayvanları, yumurta, tahıllar, ceviz, baklagiller ve yeşil sebzelerde bulunur.**

Çinko

- **Özellikle yaşlılar için önemli bir mineral.**
- **Karaciğer, böbrek hastaları, diüretik kullananlar ve diyabetiklerde çinko eksikliğine eğilim vardır.**
- **Prostat bezinin fonksiyonu ve üreme organlarının gelişimi için önemli bir mineraldir.**
- **Yara iyileşmesi, iştah ve tat duygusunda da çinkonun önemi vardır.**

Etki

- **İmmunomodölatör**
- **Antioksidan (Vit E etkisini destekler, Vit A emilimini arttırır)**
- **Retinoprotektif (karanlıkta görmeye adaptasyon sağlar)**
- **Sebumun aktivitesini düzenleyerek akneyi önler.**

Bulunduđu kaynaklar

- **Deniz ürünleri, bira mayası, yumurta sarısı, mantar, kuzu eti, baklagiller, soya, ayçiçeği, tahıllar, kümes hayvanları**

Eksiklik belirtileri

- **Koku ve tat hissi kaybı, tırnaklarda inceme ve kırılma, beyaz lekeler, akne, yorgunluk, gelişim bozukluğu, tekrarlayan enfeksiyonlar, üreme ve prostat problemleri, saç dökülmesi, kolesterol artışı, gece görmede zorluk, cilt lezyonları**

- **Hamilelikte çinko eksikliği fetus ya da yenidoğanda problem yaratabilir. Teratojenik ve nöral tüp defektleri oluşabilir. Anne sütü çinko için başlıca kaynaktır. Anne sütü almayan bebekler için günlük 15 mg suplemental doz önerilir.**
- **Çocukların nörofizyolojik fonksiyonlarında da kullanılır.**

Kontrendikasyon

- **Duyarlı kişilerde**
- **Hamilelikte 15 mg, laktasyonda 19 mg aşılmamalı ve hekim kontrolünde alınmalıdır.**
- **30 mg a kadar iyi tölere edilir. Bu dozun üzerine çıkılırsa immun sistem baskılanabilir. Gastrointestinal bozukluk, baş ağrısı, metalik tat görülür.**

Etkileşim

- Aynı anda alındığında bifosfonatlar, Quinolonlar, penisilamin ve tetrasiklin gurubu ilaçlarla etkileşir.
- Ca, L-sistein, L-histidin, demir, metionin, fosfat tuzları ve bakır ile aynı anda alınırsa çinko emilimini baskılanır.
- Genellikle pikolinat tuzu halinde bulunur.
- Günlük ortalama dozu 15 mg dır.