

PROF. DR. METİN ÖZATA  
DR. ATILLA BEKTAŞ - BARIŞ TÜRKÖZ



# YAŞAMI DESTEKLEME SANATI

Vitamin, Mineral ve  
Besin Takviyelerini  
Bilinçli Kullanım Kılavuzu

hayykitap

KENDİNİ GÜÇLÜ,  
ZİNDE VE MUTLU  
HİSSETMENİN SIRRI  
BU KİTAPTA!

Hayykitap - 726  
Hayat Güzeldir - 91

**Yaşamı Destekleme Sanatı**  
Prof. Dr. Metin Özata  
Dr. Atilla Bektaş  
Barış Türköz

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Ravza Kızıltuğ  
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-57-0  
1. Baskı: İstanbul, Haziran 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertifika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

**Hayykitap**  
Zeytinolu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Prof. Dr. Metin Özata  
Dr. Atilla Bektaş - Barış Türköz

# Yaşamı Destekleme Sanatı

Vitaminler, Mineraller ve Besin Takviyelerini  
Bilinçli Kullanım Kılavuzu

*Bu kitap temelde genel bir halk sağlığı kitabıdır ve halkı bilgilendirme amaçlıdır. Teşhis ve tedavi için kullanılamaz. Teşhis ve tedavi için mutlaka doktorunuza danışınız ve ona göre tedavi olunuz. Kitapta sunulan bilgilerin yanlış anlaşılmasından ve yanlış uygulanmasından doğabilecek her türlü sağlık sorunu, hasar veya kayıptan yazar ya da yayıncı sorumlu tutulamaz!*

*Zeliha, Funda, Fulya, Oya, Ilgın ve Sahar'a...*

**Prof. Dr. Metin Özata**

1958 yılında Burdur'da doğdu. İlkokul, orta ve lise tahsilini Burdur'da tamamladı. Burdur Lisesi'nden birincilikle mezun oldu. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 5 yıl okuduktan sonra nakledildiği Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nden (GATA) birincilikle mezun oldu.

1990 yılında İç Hastalıkları Uzmanı, 1992 yılında Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı, 1994 yılında doçent, 2003 yılında profesör oldu. 2008 yılında kendi isteğiyle GATA'dan emekli oldu. Halen İstanbul'da serbest hekimlik yapmaktadır.

1986 yılında Federal Almanya'nın Wiesbaden şehrinde USAF Regional Medical Center'de, 1992-1993 yıllarında Chicago Üniversitesi Endokrinoloji-Tiroid Ünitesi'nde çalıştı.

2018 yılında yapılan değerlendirmede Türkiye'de tıp bilimine yön veren ilk 100 bilim insanı içinde 52. sırada yer almıştır. Yurtdışındaki önemli tıp dergilerinde yayınlanmış araştırma makaleleri, tebliğleri ve Türkçe yayınlanmış kitapları vardır.

**Prof. Özata'nın yaptığı bilimsel araştırmalar nedeniyle aldığı 16 bilim ödülünden bazıları şunlardır:**

- 1998 yılı TÜBİTAK Bilim Teşvik Ödülü
- 2001 yılı TÜBİTAK Türkiye Tıp Araştırma Ödülü
- 1996 Türk Diyabet Cemiyeti Prof. Celal Öker Bilim Ödülü
- 1997 yılı Bayındır Tıp Merkezi Bilim Teşvik Ödülü
- 2000 yılı Roche Tıp Ödülleri yarışması birincilik ödülü
- 2001 yılı Metabolik Sendrom X Bilimsel Yarışması birincilik ödülü
- 2003 yılı İstanbul Üniversitesi Bilim Ödülü
- 2003 yılı Bayındır Tıp Merkezi Bilim Ödülü.

**Haykkitap'tan yayımlanan kitapları:**

- Yaşamı Destekleme Sanatı (ortak yazarlı)*, Haziran 2020
- Korona ve Sonrası İçin Güçlü Bağışıklık (ortak yazarlı)*, Haziran 2020
- 16: 8 Sirkadiyen Diyet (ortak yazarlı)*, Şubat 2020
- Sağlıklı Hormonlar Mutlu Yaşam*, Ağustos 2019
- Yeni Akdeniz Diyeti (ortak yazarlı)*, Şubat 2019
- Glisemik İndeks Diyeti*, Haziran 2013
- Naturel Zayıflama*, Mayıs 2010

**Uzman Dr. Atilla Bektaş**

Gülhane Askeri Tıp Akademisi'ne (GATA) 1982 yılında dereceyle girdi. GATA'da 1992-1996 yıllarında İç Hastalıkları ihtisasını, 1998-2000 yıllarında da Gastroenteroloji ihtisasını tamamladı.

Askeri ve sivil hastanelerde İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Bölüm Şefliği yaptı. Halen Ankara'da özel bir hastanede çalışmaktadır.

**Haykkitap'tan yayımlanan kitapları:**

- Yaşamı Destekleme Sanatı (ortak yazarlı)*, Haziran 2020
- Korona ve Sonrası İçin Güçlü Bağışıklık (ortak yazarlı)*, Haziran 2020
- Yeni Akdeniz Diyeti (ortak yazarlı)*, Şubat 2019

**Barış Türköz**

1974 yılında Üsküdar'da doğdu. 2000'li yılların başında Türkiye'nin ilklerinden 'Sağlıklı Yaşam' isimli firmayı kurdu. On beş yıl boyunca doğal besin destekleri konusunda danışmanlık hizmeti verdi. 1990'lı yıllardan bu yana besin takviyeleri konusunda araştırma ve danışmanlık yapmaktadır. Evli olup, İstanbul'da ikamet etmektedir.

**Haykkitap'tan yayımlanan kitapları:**

- Yaşamı Destekleme Sanatı (ortak yazarlı)*, Haziran 2020
- Korona ve Sonrası İçin Güçlü Bağışıklık (ortak yazarlı)*, Haziran 2020

## İçindekiler

<b>Önsöz</b> .....	<b>29</b>
<b>Giriş</b> .....	<b>35</b>
Vitamin Nedir? .....	35
Yağda ve Suda Çözünen Vitaminler.....	35
Vitamer Nedir? .....	36
Vitamin Gibi Davranabilen 10 Bileşik.....	36
Vitamin ve Mineral Eksikliğinin Belirtileri Nelerdir? .....	37
Vitamin Eksikliğinin Safhaları .....	37
En Sık Görülen Vitamin, Mineral Eksiklikleri .....	38
Vitamin-Mineral Eksikliğinin Başlıca Nedenleri .....	39
Fiziksel Şikâyetlerin Ön Planda Görüldüğü Vitamin ve Mineral Yetersizlikleri .....	40
İlave Vitamin Takviyesi Alınması Gereken Durumlar .....	42
Vitamin, Mineral ve Diğer Besin Destekleri Konusunda Tavsiyeler .....	45
Besin Destek Ürünleri Kullanılırken Bilinmesi Gerekenler .....	48
Yüksek Dozda Vitamin ve Mineral Almanın Zararları.....	50
Vitamin, Mineral ve Diğer Besin Destekleri Günün Hangi Saatinde Alınmalı? .....	51
Gıda Takviyesi Kullanımı Sırasında Kan Tetkiki Yapılabilir mi? .....	53
Kimyasal İlaçların Vitamin ve Mineraller Üzerindeki Etkisi.....	54
Sigara İçenlerde Görülen Vitamin Eksiklikleri.....	56
Vitamin ve Mineraller Arasındaki Etkileşim .....	56
B Grubunu Oluşturan Vitaminlerin Eksikliğinde Görülen Ortak Belirtiler Nelerdir? .....	59
B Grubunu Oluşturan Vitaminler Kompleks Halinde Alınmalıdır! .....	59
Vitamin ve Mineral Takviyelerinin Birlikte Alımı Uygun mudur? Yoksa Ayrı Ayrı mı Kullanılmalıdır? .....	60
Kronik Yorgunluğun Ana Hatlarıyla Ele Alınması.....	63
Vitaminler ve Mineraller İştah Açar mı? .....	64

Gereksiz Yere Kullanılan Antibiyotikler Bağırsak Sağlığınızı Bozduğu Gibi Mevcut Vitamin ve Minerallerinizi de Yok Ederler! .....	65
Aşırı Çay Tüketimi Vitamin ve Mineral Eksikliği Yapabilir mi? .....	67
Laktoz İntoleransında Oluşan Vitamin ve Mineral Eksikliği .....	69
Yeterli Miktarda Su İçmek Mineral Alımını Ciddi Oranda Artırmaktadır!... 71	
Dengeli ve Düzenli Beslenerek Vitamin ve Minerallere Olan İhtiyacımız Tam Anlamıyla Karşılanabilir mi? .....	71
Akdeniz Diyeti ile Beslenmek En İyi Seçimdir.....	73
Hücre İçi Mineral Ölçümü .....	74
Kılda Mineral Analizi.....	75
Kanda Aminoasit Ölçümü .....	75

### Birinci Bölüm:

### **VİTAMİNLER..... 77**

#### **VİTAMİN YETMEZLİĞİNİN TEMEL NEDENLERİ..... 79**

B Grubu Vitaminlerde Sekonder Vitamin Yetmezliği .....	79
Vitamin ve Mineral Alımında Pişirme Suyunun Önemi .....	80
B Grubu Vitaminlerin Koenzimleri .....	80
B Vitaminlerinin Depolanması .....	80
Vitaminlerin Kanda Taşınması .....	81
Anne ve Bebeğe Vitamin Durumunu Etkileyen Faktörler .....	81
Kireçlenme (Osteartroz) Hastalığı Olan Kişilerde Vitamin Eksikliği.....	81
Lokal Vitamin Uygulamaları .....	82
Vitaminlerin Transdermal Kullanımı .....	82

#### **A VİTAMİNİ VE BETA-KAROTEN..... 83**

A Vitaminini Yönden Zengin Olan Besin Maddeleri Nelerdir?.....	84
β-Karoten.....	85
Günlük A Vitaminini İhtiyacı .....	85
A Vitaminini Yetersizliğinde Ortaya Çıkan Bulgular .....	86
A Vitaminini Eksikliğinin Sık Görüldüğü Durumlar .....	87
A Vitaminini Kullanımı.....	87
A Vitaminini Yetmezliği Saptanan Kişilerde Tedavi Protokolü.....	88
A Vitaminini, Çinko ve Demir: Üçlü Takım .....	89
Diğer İlaçlarla Etkileşimi.....	89

#### **D VİTAMİNİ..... 89**

Sıcak İklim Kuşağında Olup Yeterli Derecede Güneş Gören Ülkelerde Neden D Vitaminini Eksikliği Görülür? .....	91
D Vitaminini Vücudumuzda Hangi Görevleri Üstlenir .....	91
D Vitaminini Hangi Besinlerde Bulunur?.....	94
D Vitaminini Yetmezliği Nasıl Anlaşılır? .....	94
Serbest D Vitaminini Ölçümü .....	96
D vitamini Eksikliği En Sık Kimlerde Görülür?.....	97
D Vitaminini Kanda Hangi Seviyelerde Olmalıdır?.....	98
D Vitamininin Hastalıklar Üzerinde Önleyici Etkisi Var mıdır? .....	99
D Vitaminini Ne Kadar Alınmalıdır?.....	101
D Vitaminini Ampul Formunun, Kullanımı Sonrasında Kandaki D Vitaminini Düzeylerinin Yükselmesi İçin Ne Kadar Süreye İhtiyaç Vardır?.....	102
D Vitaminini Etkinliğini Artıran Bor Minerali.....	102
D Vitamininin Emilimini Bozan İlaçlar.....	102
D vitamini Metabolizmasını Bozan İlaçlar.....	102
Kemik ve Kalp Sağlığının Korunması İçin K ve D Vitaminlerinin Birlikte Alınmasının Önemi? .....	103
Aktif D Vitaminini Düşüklüğünün Böbrek Yetmezliği Gelişimine Katkısı Var mıdır?.....	103
D Vitaminini Analogları .....	104
Aşırı Miktarda Alınan D Vitaminini Yan Tesir Yaratır mı? .....	104
<b>E VİTAMİNİ VE İZOFORMLARI (TOKOTRIENOL)..... 105</b>	
Umut Vaat Eden E Vitaminini: Tokotrienol (T3) .....	106
E Vitaminini Hangi Gıdalarda Bulunur? .....	107
E Vitaminini Yetmezliği Nasıl Anlaşılır.....	107
E Vitaminini Ne Kadar Alınmalıdır?.....	107
<b>K VİTAMİNİ..... 108</b>	
K Vitaminini Yetmezliği Görülen Durumlar .....	110
Bebeklerde K Vitaminini Eksikliği.....	110
K Vitaminini Eksikliği Nasıl Saptanır? .....	111
K Vitaminini Tedavisi.....	112
<b>B1 VİTAMİNİ (TİAMİN)..... 113</b>	
Tiamin Eksikliğinde Zaman İçinde 3 Hastalık Gelişir .....	113
Tiamin Eksikliği Kimlerde Sık Görülür? .....	114

Tiamin İhtiyacının Artması .....	114
Tiamin İçeren Gıdalar .....	114
Tiamin Desteği Gerektiren Durumlar .....	114
Benfotiamin .....	115
<b>B2 VİTAMİNİ (RİBOFLAVİN) .....</b>	<b>115</b>
Bulunduğu Gıdalar .....	116
Riboflavin Yetmezliği .....	116
Riboflavin Yetmezliğinde Görülen Belirtiler .....	116
Riboflavin Eksikliğinin Sık Görüldüğü Durumlar .....	117
<b>B3 VİTAMİNİ (NİASİN, NİKOTİNAMİD, PP VİTAMİNİ) .....</b>	<b>117</b>
Niasin Yetmezliği Görülen Durumlar .....	118
Bulunduğu Gıdalar .....	118
Niasinin Koruyucu Etkisi .....	119
Niasin Takviyeleri Nasıl Kullanılır? .....	119
<b>B5 VİTAMİNİ (PANTOTENİK ASİT) .....</b>	<b>120</b>
<b>B6 VİTAMİNİ (PİRİDOKSİN) .....</b>	<b>121</b>
B6 Vitamininin Önemli Görevleri .....	122
B6 Vitamini Yetmezliği Kimlerde Görülür? .....	122
B6 Vitamini Hangi Gıdalarda Bulunur? .....	124
Vücut B6 Markerleri .....	124
B6 Tedavisi .....	124
B6 Vitamininin İlaçlarla Etkileşimi .....	125
<b>BIOTİN VİTAMİNİ (Vitamin B7 veya H) .....</b>	<b>125</b>
Biotin Eksikliğine Yol Açan Başlıca Sebepler Nelerdir? .....	126
Biotin Takviyesi Ne Zaman Kullanılmalıdır? .....	127
Hangi Besinler Biotin İçerir? .....	127
Biotin Tedavisi .....	128
Biotin Takviyesi Kullanan Kişilerin Kan Tetkikleri Bozuk Çıkabilir.....	128
<b>B12 VİTAMİNİ .....</b>	<b>128</b>
Bulunduğu Gıdalar .....	128
B12 Vitamini Eksikliğinin Sağlık Üzerindeki Etkileri .....	129
B12 Vitamininin Emilmesini Engellenen ve Azlığına Neden Olan Hastalıklar Şunlardır .....	129
Subklinik (hafif) B12 Yetmezliği .....	130
B12 Vitamini Eksikliğine Yol Açan Bazı İlaç Grupları.....	130

Sağlıklı ve dinç bir yaşam sürmek günümüz şartlarında tıpkı bir sanat gibi. Çünkü vücudumuzdaki temel fizyolojik olaylar hassas bir denge içinde gerçekleşiyor ve bu dengeyi bozarak hastalıklara zemin hazırlayan pek çok etken var. Sağlıklı kalmak için akıllı bir yönetim ve strateji gerekiyor.

Vücudumuzun optimal bir dengede kalabilmesi için yeterli düzeyde sıvı tüketimine, gerekli oranda vitamin, mineral, yağ asitleri, basit ve kompleks karbonhidratlar, protein, lif alımı gibi besin öğeleriyle birlikte elliden fazla mikro ve makro besin maddesine ihtiyacı var. Özellikle ülkemizde başta demir, magnezyum, çinko, D vitamini, folik asit ve B12 vitamin eksiklikleri olmak üzere çok yaygın vitamin ve mineral yetmezliği görülüyor.

Fast food tarzındaki besinler, işlenmiş hazır gıdalar, yetersiz sıvı alımı, beyaz ekmek tüketiminde artış, yaz aylarında yeterince güneşten istifade edilememesi, aşırı çay ve kahve tüketimi, laktoz intoleransının yaygın olması, bilinçsiz antibiyotik kullanımı, sigara ve benzeri maddelerin içilmesi, alkol kullanımı ve maalesef son yıllarda aldığımız gıdalardaki vitamin ve mineral düzeylerinin gittikçe azalması büyük bir sağlık sorunu karşımıza çıkıyor. Dolayısıyla hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için sadece yeterli değil, 'optimal' beslenmek ve gerekli durumlarda vitamin, mineral ve diğer besin desteklerine tedavi ve koruma amaçlı olarak başvurmak gerekiyor.

Kronik enflamasyon, mitokondriyal bozukluk, damar yapısındaki değişiklikler, bağışıklık sistemindeki yetersizlik, metilasyon bozukluğu, bağırsak bakteri dengesinin farklılaşması, kolojen ve bağ dokusundaki değişimler, kas ve kemiklerdeki zayıflık, ruhsal bozukluklar ve kan yağlarındaki artış gibi birçok sağlık sorununun temelini atan beslenme, vitamin ve mineral yetmezliğinin çözümüne yönelik hazırlanan **Yaşamı Destekleme Sanatı**, konunun uzmanları tarafından ele alınmış, kafa karışıklığına sebebiyet vermeyecek şekilde detaylandırılmış, optimal dengedeki bir vücut için hastalıkta ve sağlıkta elinizin altından ayıramayacağınız bir kitap. Hangi besin desteklerinin hangi sebeplerle hangi durumlarda kullanılabileceğini ele alan kapsamlı bir rehber niteliğinde.

Vitaminler, mineraller, bitkisel ve hayvansal besin destekleri gibi son dönemin en gözde takviyelerini satın alıp kullanmadan önce bu kitabı mutlaka okuyun!

hayykitap

48 TL

KDV'DEN MUAFTIR

ISBN: 978-625-7909-57-0



9 786257 909570