

Vitaminlerin Fayda ve Zararları

Vitaminlerin hayat için ne kadar lüzumlu olduğu vitamin kelimesinin etimolojisinde saklıdır. Latince «vita» kelimesinin «hayat» demek olduğu malumdur.

Vitaminler normal olarak gıdalarımızda bulunan bitkisel veya hayvansal orijinli organik maddelerdir. Diğer bir çok gıda maddelerinin aksine, vücut için kalori verici değeri ve yapıtaşı olarak kullanılmaları bahis konusu değildir. Ancak bazı kimyasal olaylarda aracı (katalizör) vazifesi gördüklerinden, umumiyetle çok küçük miktarları dahi vücudun günlük ihtiyacına yeter.

Vitamin yoksuluğuna bağlı olarak vücutta «avitaminoz» adı verilen çeşitli hastalık tabloları husule gelir. Bunlardan bilhassa gece körlüğü, beriberi, pellegra, skorbüt ve raşitizmde vitaminlerin iyi edici tesiri yalnız hekimler tarafından değil, bir çok memleketlerde geniş halk küteleri tarafından dahi bilinmektedir. Karakteristik avitaminoz tablolarından başka, bazan vitaminlerin yeter miktarda alınmamasına bağlı olarak, çeşitli ve müphem şikâyetler husule gelebilir ki, bunlar da «hipovitaminoz» adı altında mütalea edilir. Bu hallerde hastalara kâfi miktarda vitamin verilmesi şikâyetlerin kaybolmasını temin eder.

İkinci Dünya Harbinden sonra organik kimyada ve ilaç endüstrisindeki büyük gelişmeler sonucu bazı vitaminlerin sentetik olarak imâl veya daha basit usullerle istihsalî mümkün olmuş ve çeşitli reklâm vasıtaları ile vitaminlerin lehinde büyük bir propaganda yapılmıştır. Bunun neticesi olarak bugün bir çok gelişmiş memleketlerde vitaminler lüzumundan fazla kullanılmakta ve bir vitamin süstismali bulunmaktadır. Vitaminlerin büyük faydalı tesirlerine mukabil, bazan zararlı tesirleri de olabileceği ancak son senelerde öğrenilmeğe başlamıştır. Bu yazımızda bilhassa bu hususa dikkati çekmek istiyoruz.

Çok defa vitaminler ileride vukuu mümkün bir hastalığa karşı koruyucu olarak tavsiye edilmekte ve kullanılmaktadır. Şu hususun kesin olarak bilinmesine lüzum vardır ki, çeşitli ve kâfi gıda alan bir erişkin şahsın ayrıca hariçten vitamin almasına lüzum yoktur. Amerikan Tıp Birliği, vitaminlerin koruyucu olarak kullanılmasını ancak şu hallerde tavsiye etmektedir: şişmanlık, allerji veya peptik ülser tedavisi için muayyen rejime tâbi olan ve az gıda alan şahıslarda, vücuttaki vitamin depolarını eksilten enfeksiyon hastahklarının nekahatinde ve bebeklerin beslenmesinde.

Prof. Dr. ŞÜKRÜ KAYMAKÇALAN

Hariçten ilaç şeklinde vitamin alırken dikkat edilmesi icap eden başka bir hususta vitaminler arasında bir denge bulunmasıdır. Vücudu bir vitaminle fazla yüklemek, diğer vitaminlere ait noksanlık belirtilerinin meydana çıkmasını muvafık olabilir. Bu duruma bilhassa B gurubu vitaminleri arasında rastlanır. İskandinav hekimleri bazı şahıslarda B vitamini ile yüklemeye neticesi, PP vitamini (niacin) noksanlığı belirtilerinin husule geldiğini bildirmişlerdir.

Doğrudan doğruya bir vitaminin fazla alınmasına bağlı olarak husule gelen zehirlenme tablosuna «hipervitaminoz» adı verilir. Hipervitaminoz tablosu daha ziyade A ve D vitaminleri için bilinmektedir. Özellikle uzun müddet yüksek dozlarda D vitamini alınması neticesi muhtelif organlarda kireçlenmeler husule gelebilir. Böyle bir vak'a böbrek tübüllerinin kireçle tıkanması neticesi ölümlerle sonuçlanmıştır.

Son zamanlarda B vitamini zerkerlerinin ani kan basıncı düşmesiyle bir çok tablosu husule getirebileceği bildirilmiştir. Bu şekilde ölümler de tespit edilmiştir. Esasen B vitamini ağızdan alınca kana kolayca geçtiğinden, enjeksiyon suretiyle kullanılması için kesin bir sebep de yoktur. Vitaminli hapların gelişi güzel kullanılması neticesi A.B.D. de son zamanlarda ağır bir kansızlık şekli olan «pernisyöz anemi» nin daha ciddi şekiller aldığına işaret olunmaktadır. -Ağızdan alınan folik asit sebebiyle bu kansızlığın kana ait belirtileri düzelmekte, fakat sinir sistemindeki tahribatı ilerlemektedir.

Acta Medica Scandinavica dergisinde bir kaç yıl önce yayınlanmış olan bir yazı da oldukça enteresandır. Bu yazıda fazla miktarda alınan vitaminlerin ekserisinin, saçları dökülen şahıslarda saç dökülmesini arttırdığı bildirilmiştir. İngilterede yayınlanan Lancet dergisinin 24 Şubat 1968 tarihli sayısında sar'a (epilepsi) hastalığı olan şahıslarda folik asit ve B₁₂ vitamininin hastalık nöbetlerini arttırabileceği hususuna hekimlerin dikkati çekilmiştir.

Yukarıda bahsedilen gözlemler, tabiatla hiç bir hususta ifrata kaçmanın doğru olmayacağını, hayat için çok lüzumlu olan vitaminlerin dahi bazan zararlı tesirler yapabileceğini göstermektedir.