

Vitamin kullanım alışkanlıkları ve etkileyen faktörler

Selda Bülbül^{1,*}, Murat Sürücü², Gaye Aşık³

Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi ¹Pediyatri Profesörü, ²Çocuk Metabolizma Hastalıkları Araştırma Görevlisi, ³Pediyatri Araştırma Görevlisi

*İletişim: seldabulbul@gmail.com

SUMMARY: Bülbül S, Sürücü M, Aşık G. (Department of Pediatrics, Kırıkkale University Faculty of Medicine, Kırıkkale, Turkey). Vitamin usage patterns and influencing factors in Anatolia. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2014; 57: 241-245.

Nowadays the frequent use of vitamins and minerals as drugs occurs for various reasons. In this study we aimed to investigate the incidence and causes of vitamin usage in Kırıkkale. The study group of this cross-sectional study consisted of mothers/fathers whose children were admitted to the Kırıkkale University Hospital pediatric outpatient departments during the period August 2013-February 2014. A total of 409 [296 (23.7%) male, 316 (76.1%) female] individuals with a mean age of 35.5 (20-82) years and having on average 2.3 children participated. Most of the group members stated that they (69.2%) or their children (68.2%) had no health problems; over the last year, 67.8% had used vitamins for themselves and 72.9% had used them for their children. The most commonly used vitamins were B₁₂ (6.4%), multivitamins (3.8%) and vitamin C (3.4%). There was no significant difference in the use of vitamins either in the presence of health problems or by sex (respectively, p=0.278 and 0.486). The most common reasons for vitamin usage were: to strengthen the immune system (30.7%); and for the prevention of cancer (17.7%). Participants indicated that most of their information about vitamins had been obtained from television (43.5%). Our results revealed higher vitamin usage rates than have other studies done in Turkey. We want to emphasize the importance of creating awareness regarding rational drug use not only in the general community but also among health workers.

Key words: vitamin, vitamin usage, rational drug use, healthy individual, health professionals.

ÖZET: Günümüzde vitamin ve mineraller sıklıkla kullanılan ilaçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada Kırıkkale’de vitamin kullanma sıklığı ve nedenlerini araştırmayı planlanmıştır. Bu kesitsel çalışmada, Ağustos 2013 – Şubat 2014 tarihleri arasında Kırıkkale Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniklerine başvuran anne/babalar araştırma grubunu oluşturmuştur. Çalışmaya yaş ortalaması 35.5 (20-82) yıl ve ortalama sahip olunan çocuk sayısı 2.3 olan toplam 409 [296 (%23.7) erkek, 316 (%76.1) kadın] kişi katılmıştır. Grubun %69.2’si kendisinin, %68.2’si çocuğunun sağlık sorunu olmadığını, %67.8’si son bir yılda kendileri için, %72.9’u ise çocukları için vitamin kullandığını belirtmiştir. En sık kullanıldığı bildirilen vitaminler; B₁₂ (%6.4), multivitamin (%3.8) ve C vitamini (%3.4). Son bir yılda vitamin kullanımını sağlık sorunu varlığı veya cinsiyete göre fark göstermemektedir (sırasıyla p=0.278 ve 0.486). Vitamin alımında en sık gerekçe bağışıklık sistemini güçlendirmek (%30.7) ve kanserden korunmaktır (%17.7); katılanlar vitaminlere ait bilgiyi en fazla televizyondan (%43.5) edindiğini belirtmektedir. Bu çalışmada, vitamin kullanımını Türkiye’de yapılmış diğer çalışmalara göre daha yüksektir. Sonuç olarak hem sağlık çalışanları hem de toplumun akılcı ilaç kullanımını konusunda bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulamak istiyoruz.

Anahtar kelimeler: vitamin, vitamin kullanımı, akılcı ilaç kullanımı, sağlıklı birey, sağlık çalışanı.

Son yıllarda moleküler ve epidemiyolojik araştırmalarla, mikro besin öğelerinin (vitamin ve minerallerin) metabolizmaları, eksiklik durumları ve eksiklik hastalıkları açıklık kazanmış, yeni yaşam biçimi ve değişen beslenme kültürü ile insan sağlığındaki yaşamsal önemleri ortaya konmuştur. Ayrıca birçok vitamin ve mineralin yeni işlevlerinin saptanması ile tedavi, korunma ve besin endüstrisinde yeni kullanım alanları ortaya çıkmıştır. Diğer yandan doğal yiyeceklerdeki miktarlarının 10-40 katı içeren vitamin ve mineraller endüstriyel olarak üretilmiştir.¹ Sağlık çalışanlarının, birey için gerekli olan vitamin ve minerallerin besinlerden alınmasını destekleyen yaklaşımları yanında ilaç endüstrisinin gelişmesi; özellikle multivitamin içeren bileşiklerin kullanımını yaygınlaştırmıştır.

Vitaminlerden herhangi biri yeterli miktarda vücuda alınmadığında katıldığı biyokimyasal ve fizyolojik tüm süreçlerde ve etkileşim içinde olduğu diğer mikro ve makro besin öğelerinin işlevlerinde bozukluk, yetersizlik ya da eksiklik ve buna bağlı klinik patolojiler oluşur.² Bir bireyin sağlıklı, üretken olabilmesi ve standardı yüksek bir yaşam sürdürebilmesi için diyetinde alması gereken makro ve mikro besinlerin miktarı belirlenmiştir. Tıbbi endikasyon olarak vitamin ve mineral desteği alması gerekenler; gebe kadınlar, emziren anneler, sigara ve/veya alkol kullananlar, ilaç alışkanlığı olanlar, yaşlılar, emilim ile ilgili sağlık problemi olanlar, bağırsak ameliyatı geçirenler, kronik hastalığı olanlar, bazı besinlere karşı alerjisi olanlar, vejeteryanlar, sıkı diyet yapanlar ve doğuştan metabolik hastalığı olanlardır.³ Bunun dışında vitaminlere vücudumuzun eser miktarda ihtiyacı vardır ki bu miktarlar meyve, sebze, taneli besinler, tahıllar, hayvansal gıdalar tüketilerek sağlanabilir.²

Günümüzde vitamin ve mineraller sıklıkla endikasyon dışı kullanılan ilaçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye’de en çok satılan ilaçlar listesinde antibiyotik (%19.0), ağrı kesici (%12.0), romatizma ilaçları (%11.0) ve soğuk algınlığı ilaçları (%8.6) ardından beşinci sırada vitaminler (%7.3) yer almaktadır (<http://www.akilciilac.gov.tr>).

Bu ürünler özellikle yaşlılar, kadınlar, gelir düzeyi yüksek olanlar, iyi eğitilmişler, iyi beslenmenin hastalıklara iyi geleceğine inananlar tarafından kullanılmaktadır. Erişkinlerde ve çocuklarda bu referans değerleri dışında vitaminlerin yanlış

ve fazla kullanımı, hastalıkların önlenmesini sağlamazken; örneğin A vitamini gebelikte kullanıldığında teratojenite, menapozda ise kemik kırıkları gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle A, E, C vitaminleri ve niasin içeren vitamin ve mineral preparatlarının, erişkin ve çocuklarda ‘megadoz’ denilen preparatlar halinde uzun süreli kullanımının, çeşitli toksik etkilere (niasine bağlı karaciğer toksisitesi, A vitamini fazlalığına bağlı psödötümör serebri gibi) neden olabileceği gösterilmiştir.¹

Kişilerin klinik bulgularına ve bireysel özelliklerine göre uygun ilaca, uygun süre ve dozda, en düşük maliyette ve kolayca ulaşabilmeleri akılcı bir seçim olarak kabul edilir.⁴ Tıbbi endikasyon olmaksızın vitamin kullanımı (akılcı olmayan ilaç kullanımı) kişilerin klinik patolojilerde hastalıklarının tedavisine uyumun azalmasına, ilaç etkileşimlerine, hastalıkların tekrarlamasına ya da uzamasına, bazı istenmeyen etkilerin görülme sıklığının ve dahası tedavi maliyetlerinin artmasına yol açabilmektedir. Biz bu çalışmada Kırıkkale ilinde vitamin kullanma sıklığını ve kullanma nedenlerini belirleyerek akılcı vitamin kullanımı ile ilişkili bir durum saptaması yapmayı amaçladık.

Materyal ve Metot

Bu kesitsel çalışma Ağustos 2013- Şubat 2014 tarihleri arasında yapılmıştır. Kırıkkale Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniklerine başvuran anne/babalardan ve/veya çocuğun beraberinde geldiği kişilerden verilen anketleri doldurarak cevap veren bireyler araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmacılar tarafından hazırlanarak, bireylerin kendileri tarafından doldurulmuş 55 sorudan oluşan anket ile veri toplanmıştır. Hastanede görüşülen anne/babalara çalışma konusunda bilgi verilmiş ve ankete katılmayı kabul edenler anket formlarını isim yazmaksızın kendileri araştırmacılar gözetiminde doldurmuşlardır. Bu anket sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik 22 soru, vitamin kullanımına ilişkin 12 soru ve alternatif tıp uygulamalarına (bitkisel çay/ürün gibi) yönelik 21 sorudan oluşmaktadır. Veriler SPSS bilgisayar istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. P anlamlılık sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma grubu “Ek vitamin ve mineral hangi nedenlerle alınmalıdır?” sorusuna verilen cevaba

göre aşağıda gösterildiği şekilde üç gruba ayrılmış ve bazı istatistik değerlendirmeler bu gruplamaya göre yapılmıştır;

(1) *Koruyucu amaçlı*

- Kanserden korunmak
- Yaşlılığı geciktirmek
- Sigara, alkol etkisini azaltmak
- Bebeklerin sağlıklı büyümesi

(2) *Güçlendirme amaçlı*

- Bağışıklık sistemini güçlendirmek
- Spor performansını artırmak
- Kışın vücudu güçlendirmek

(3) *Tıbbi tedavi amaçlı*

- Menapozu rahat geçirmek
- Tıbbi tedavi amaçlı

Bulgular

Çalışmaya toplam 409 [296 (%23.7) erkek, 316 (%76.1) kadın] kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.5 (20-82) yıl olup ortalama sahip olunan çocuk sayısı 2.29'dur. Grubun, %82'si günlük ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (ekonomik sorunu olmadığını bildirmişlerdir).

Grubun %69.2'si kendisinin, %68.2'si de çocuğunun sağlık sorunu olmadığını belirtmiştir. Son bir yılda araştırma grubunun %67.8'si kendileri, %72.9'u çocukları için vitamin kullanmışlardır. En sık kullanıldığı bildirilen vitaminler; B₁₂ (%6.4), multivitamin (%3.8) ve C vitamindir (%3.4). Vitamin kullanımı sağlık sorunu varlığı, eğitim durumu, yaşanan il veya cinsiyete göre fark göstermemektedir (p=0.278, 0.189, 0.234 ve 0.486).

Katılımcıların %49.2'si stresli koşullarda yaşayan kişilerin destek vitamin, mineral almasının uygun olduğunu düşünmektedir. Ek vitamin alma nedenleri Tablo I'de verilmiştir. Buna göre bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla ek vitamin kullanmanın en sık neden olduğu görülmektedir. Ek vitamin ve mineral alma nedenleri daha önceden belirlenmiş şekli ile cinsiyete göre karşılaştırması yapıldığında kadınların daha çok korunma amaçlı, erkeklerin ise güçlendirme amaçlı ek vitamin kullandıkları saptanmıştır. Vitamin kullanma nedenlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması anlamlı fark göstermektedir (Tablo II).

Ankette yer alan "Vitamin, mineraller en fazla

aşağıdaki hangi besin gruplarından alınır?" sorusuna verilen cevaplar sıklık sırasına göre; et (%26.5), sebze ve meyvelerden (%22.1), deniz ürünlerinden (%7.5) ve süt ve süt ürünlerinden (%2.9) şeklindedir. "Vitamin, minerallerle ilgili bilgiyi daha çok hangi kaynaklardan elde ediyorsunuz?" sorusuna verilen cevaplar Tablo III'te verilmiştir.

Tartışma

"Kanıtı dayalı tıp" son yıllarda bilimsel arenada en çok kullanılan tanımlamalardan biridir. Ne yazık ki hem sağlık çalışanlarının hem de toplumda ilaç kullanımında farkındalığın ve bilinç düzeyinin düşük olması nedeniyle yeterli bilimsel kanıt aranmaksızın vitamin ve mineral gibi besin destekleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası tarafından 2002 yılında yayımlanan kitapçıkta, 2001 yılında kutu sayısı olarak, tedavi gruplarına göre ilaç kullanım oranları tablosunda, vitamin mineral ve kan yapıcı ilaçların kullanımı %6.5'tir.⁵ Coşkun ve arkadaşlarının⁶ İstanbul ilinde yaptıkları bir çalışmada araştırma grubunun %34.6'sının düzenli, %40.8'inin ise ara sıra vitamin kullandığını, kişilerin %35.2'sinin kendini yorgun hissettiği için, %31'inin dengeli beslenmediği için, %22'sinin ise doktoru önerdiği için vitamin kullandıklarını belirtmişlerdir.⁶ Yaptığımız çalışmada da katılan bireylerin %67.8'i son bir yılda kendileri için, %72.9'u ise çocukları için vitamin kullandıklarını belirtmiştir. Bu sonuç son 10 yıl içerisinde vitamin/mineral kullanım oranlarının ülkemizdeki hızlı artışı düşündürülebilir.

Ek olarak çalışmamız sonuçları son 1 yılda vitamin kullanımının sağlık sorunu bulunması veya cinsiyete göre fark göstermediğini göstermiştir (sırasıyla p=0.121 ve 0.432). Benzer şekilde, Murphy ve arkadaşları⁷ Hawaii-Los Angeles Multiethnic Cohort (MEC) çalışmasında erkeklerin %48 ve kadınların %56'sının hiçbir kronik hastalıkları olmamasına karşın son bir yıl içerisinde en azından haftada bir kez olmak üzere multivitamin desteği aldığını belirtmiştir.⁷ Vitaminlerin erişkinlerde yanlış ve gereksiz kullanımı en sık stres ve yorgunluğun azaltılması, kronik hastalıkların önlenmesi ve mental fonksiyonların iyileştirilmesi gibi amaçlar sonucu olur.⁸ Çalışmamızda da bu bilgiyi destekler şekilde katılımcıların %49.2'si stresli koşullarda yaşayan kişilerin destek

Tablo I. Ek vitamin ve mineral hangi nedenlerle alınmalıdır?

Bağışıklık sistemini güçlendirmek	% 30.7
Kanserden korunmak	% 17.7
Yaşlılığı geciktirmek	% 14.6
Menapozu rahat geçirmek	% 12.1
Kışın vücudu güçlendirmek için	% 4.5
Spor performansını artırmak	% 3.9
Bebeklerin sağlıklı büyümesi	% 3.4
Tıbbi tedavi amaçlı	% 2.5

vitamin, mineral almasının uygun olduğunu belirtmiştir.

Metaanalizler ve Cochrane Database sistemik derleme yazılarında vitamin, mineral ve diğer antioksidan besin öğelerinin kanseri önleme ve/veya tedaviye yanıtın artırılmasında anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Vitamin yararları üzerine yazıların ardından ilk aksi kanıt 1944 yılında Cecile Ascher⁹ tarafından gösterilmiştir; Okul çocuklarına üç ay vitamin desteği vermiş ve sonunda soğuk algınlığı sıklığında ve kilo artımında hiçbir fark olmadığını göstermiştir.⁹ Coulter ve arkadaşlarının¹⁰ sistematik derlemesinde C, E vitamini veya coenzim Q₁₀'un kanseri önleme veya kanser tedavisinin etkinliği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı da bildirilmiştir. Ayrıca Bjelakovic ve arkadaşları,¹¹ sağlıklı kişilerde birincil veya ikincil korunmada antioksidan desteğinin anlamlı bir etkisi olmadığı gibi, beta-karoten, vitamin E ile yüksek dozlarda A vitamini desteklerinin mortaliteyi artırdığını da belirtmektedirler. Bilimsel çalışmalarda etkinliği olmadığına dair çok sayıda yayın olmasına rağmen çalışmamız verileri kişilerin hâlâ yüksek oranlarda bağışıklık sistemini güçlendirmek (%30.7) ve kanserden korunmak için (%17.7) sıklıkla vitamin/mineral kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Tablo III. Vitamin, minerallerle ilgili bilgiyi daha çok hangi kaynaklardan elde ediyorsunuz?

Televizyon	% 43.5
Sağlık çalışanları	% 19.2
Arkadaşlar	% 12.8
İnternet	% 4.5
Kitaplar	% 3.7

Vitamin ve minerallerin yanlış ve gereksiz kullanımı; uygun olmayan dozda veya bilimsel geçerliliği olmayan bir amaçla alınması toplumda oldukça yaygındır. Günümüzde televizyonda yaygın olarak multivitamin/mineral preparatlarının uzman kimliği altında birtakım kişiler tarafından beslenme desteği olarak tanımları yer almaktadır. Mevcut tanıtım kampanyalarında bu ürünlerin “besin desteği doğal ürünler olduğu”, “her derde deva olduğu”, “hiçbir yan etkisinin” olmadığı yönünde yayınlar yapılmaktadır. Çalışmamıza katılanların %40.6 gibi büyük bir kısmı bilgi kaynakları olarak televizyonu belirtirken, sadece %15'i sağlık çalışanından bilgi aldığını söylemiştir. Televizyonun önemli bir bilgi kaynağı olduğu toplumumuzda bu tanıtım programlarının gereksiz ve yanlış mikrobesein ögesi kullanımı önemli oranda artırdığı düşünülebilir.

Vitamin ve hastalık ya da klinik bulgular arasındaki nedensel ilişki basit ikili ilişki değildir, etkileyen çok faktör vardır. Bu faktörlerden bir kısmı ise henüz bilinmemektedir.¹ Bir hastalıktan korunma ya da stres, yorgunluk gibi birçok faktörün etkilediği olaylarla mikrobesein öğelerinden biri ile nedensellik ilişkisini tasarlamak ve araştırmak çoğunlukla mümkün değildir. Mental fonksiyonların iyileştirilmesi, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi etkilerini ortaya koyan araştırmaların sonuçları da çelişkili olup kesin değildir.

Tablo II. Cinsiyet ile vitamin alma nedenleri arasındaki ilişki.

Cinsiyet	Koruyucu amaçlı n (%)	Güçlendirme amaçlı n (%)	Tedavi amaçlı n (%)*	Toplam n
Erkek	29 (% 39.2)	31 (% 41.9)	14 (% 18.9)	74
Kadın	137 (% 54.2)	85 (% 33.6)	31 (% 12.3)	253
Toplam	166 (%50.6)	117 (%35.7)	45 (13.7)	328

X²= 7.300 , p=0.121

*Satır yüzdeleri verilmiştir

Vitamin ve minerallerin gereksiz ve yüksek dozda kullanılmaları, bireyde toksik etkilere neden olabilmektedir.⁸ Bu nedenle vitamin ve mineral içeren preparatların doğru kullanımının sağlanması, ihtiyacı olduğu düşünülen bireylerde, öncelikle beslenme alışkanlığının ve besin kalitesinin düzeltilmesi ve besinlerle vitamin ve mineral alınmasına ağırlık verilmesi, birey ve toplum sağlığı bakımından çok önemlidir.

Sonuç olarak; akılcı ilaç kullanımının hem sağlık çalışanları hem de toplumun akılcı ilaç kullanımını konusunda bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulamak istiyoruz. Bütün vitamin ve mineralleri içeren “mucize” bir besin yoktur. Bu nedenle doğadaki besinleri dengeli ve yeterli biçimde tüketmek gereklidir. Özel durumlar dışında, anne sütü ile beslenen bir bebek için K ve D vitaminleri (her doğan bebeğe 400 IU/gün) dışında diğer vitamin ve minerallerin dışarıdan verilmesine gerek yoktur. Şu anda sağlıklı çocuklara rutin vitamin-mineral desteği vermek “fazla alım” riski nedeniyle rutin önerilmemektedir.

KAYNAKLAR

1. Egemen A. Vitamin ve minerallerde gelişmeler. Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Dergisi 2006; 2: 1-7.
2. Öz SG, Kılıncarslan A. Vitaminlerin yaşamımızdaki yeri nedir, ne olmalıdır? İç Hastalıkları Dergisi 2012; 19: 139-143.
3. Van der Horst K, Siegrist M. Vitamin and mineral supplement users: do they have healthy or unhealthy dietary behaviours? Appetite 2011; 57: 758-764.
4. Conference of Experts on the Rational Use of Drugs. World Health Organization, Nairobi, Kenya: WHO/CONRAD/WP/RI; 25-29.12.1985.
5. Erden BF, Tanyeri P. Ülkemizde vitamin ve mineral eklentilerinin akılcı kullanımını. Sted 2004; 13: 411-414.
6. Coşkun F, Turhan H. İstanbul’da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Marmara Eczacılık Dergisi 2010; 14: 21-28.
7. Murphy SP, White KK, Park SY, Sharma S. Multivitamin-multimineral supplements’ effect on total nutrient intake. Am J Clin Nutr 2007; 85: 280S-284S.
8. Orhon FŞ, Gülnar SB. Vitamin ve mineral kullanımının doğru ve yanlış endikasyonları. Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Dergisi 2006; 2: 161-165.
9. Asher C. Effect on nutrition of school-children of adding vitamins and minerals to the diet. Br Med J 1944; 2: 213.
10. Coulter I, Hardy M, Shekelle P, Morton SC. Effect of the Supplemental Use of Antioxidants Vitamin C, Vitamin E, and Coenzyme Q₁₀ for the Prevention and Treatment of Cancer. Evidence Report/Technology Assessment Number 75. Rockville, Maryland: Agency for Healthcare Research and Quality; 2003. Retrieved January 19, 2014, from <http://archive.ahrq.gov/clinic/epcsu/aoxcansum.pdf>.
11. Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. Cochrane Database Syst Rev 2012; 3: CD007176. doi: 10.1002/14651858.CD007176.pub2.