

COVID-19 sürecinde vitamin ve gıda takviyesi kullanımı

Prof. Dr. Yüksel Altuntaş



1961 yılında İstanbul'da doğdu. Pertevniyal Lisesi'nin ardından 1985'te İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1999'da Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi İç Hastalıkları Klinik Şefliği'ne atandı. 2003-2005 arasında aynı hastanede başhekimlik görevini yürüttü. Halen Endokrinoloji ve Metabolizma Klinik Şefi olan Dr. Altuntaş, Metabolik Sendrom Derneği'nin kurucuları arasında yer almaktadır.

Ülkemiz genç nüfusu fazla olan ülkelerin başında gelmekle beraber yaşlı nüfusu da artan bir ülkedir. Yaşlılarda daha uzun ve sağlıklı yaşama beklentisi son yıllarda kişileri bilinçli olarak veya bilinçsiz olarak vitamin, mineral ve gıda takviyeleri alımına yöneltmektedir. Bu alımların çoğu kontrol dışı olmakta ve artan talepten güç alan üretici firmalar da vitamin ve gıda takviyeleri pazarını her geçen gün giderek büyütülmektedir. Tüm bu nedenler ile kamuoyunda bazı vitamin ve eser elementlerin bağışıklık sistemini desteklediğine dair bilimsel çalışmaların ötesine geçmiş algı oluşmuştur. Bu algıda görsel ve yazılı medyanın payı kuşkusuz büyüktür. Nitekim COVID-19 salgını üretici firmalar için önemli bir fırsat oluşturmuş ve pandemi süresince her akşam pandemi ile ilgili TV programları esnasında verilen yoğun vitamin ve gıda takviye reklamları izleyicileri kaçınılmaz olarak etki altına almıştır.

Vitaminlerin, Eser Elementlerin ve Gıda Takviyelerinin Viral Enfeksiyonlarda Kullanımı

Viral enfeksiyon esnasında hem reaktif oksijen türlerinin arttığı ve bunların da viral çoğalmayı (replikasyonu) artırdığı hem de çeşitli vitamin, eser elementlere karşı gereksinimin arttığı bildirilmektedir. Yine A, B₆, B₁₂, C, D, E, ve folik asid gibi vitaminlerin; çinko, selenyum,

magnesium, bakır gibi eser elementlerin; ve omega-3 yağ asitlerinin bağışıklık sistemini desteklemede tamamlayıcı rol oynadıkları, bunların yetersiz alımlarının ise enfeksiyonlara karşı dirençin azalmasına yol açtığı ileri sürülmekle (1,2) beraber kanıtı dayalı sonuçlar birkaçı dışında çoğu vitamin ve gıda takviyesi için tatmin edici değildir.

C ve D Vitaminleri: C ve D vitaminlerinin bağışıklık sistemini desteklemedeki rolü gösterilmiştir. C vitamininin etkisinin en iyi görüldüğü enfeksiyonlar viral olanlardır. C vitamininin üst solunum yolları enfeksiyonlarına karşı koruyucu olduğu çeşitli çalışmalar ile gösterilmiştir. C vitamininin enfeksiyon esnasında azaldığı bu nedenle normal kan düzeylerinin sağlanması için yüksek dozlarda alınması önerilmektedir. Önerilen bu yüksek doz da günde 1-2 gramdır. Alınan yüksek doz C vitamininin azalmış solunum bozukluğuna ait skorları düşelttiği ve hastanede kalma süresini azalttığı gösterilmiştir (3-6). Ülkemizde

D vitamini kullanımı son yıllarda halk tarafından çok benimsenmiş ve öyle ki kontrol dışı kullanım artmıştır. Bu nedenle yüksek dozlara bağlı entoksikasyonların görülmesi de seyrek değildir. D vitamini eksikliğinin bağışıklığı olumsuz etkilediği, yoğun bakımdaki hastalarda solunum yetmezliği riskini artırdığı ve yeterli D vitamini düzeyinin üst solunum yolu enfeksiyonlarından koruduğu gösterilmiştir. D vitamin takviyesinin viral replikasyonu azalttığı yüksek dozlarının COVID enfeksiyonunda faydalı olabileceği ileri sürülmektedir.

Omega-3 Yağ Asitleri: Antioksidan içeren ve EPA ve de DHA gibi omega-3 yağ asitlerinden zengin nutrisyonel formülleri ile beslemenin kanın oksijenlenmesini artırdığı ve yoğun bakım ventilasyon gereksinimini, organ yetmezliği riskini, yoğun bakımda kalma süresini ve mortaliteyi azalttığı gösterilmiştir.

Çinko: Çinko yetersizliği immün fonk-

Tablo: Viral enfeksiyonlarda vitamin eser element gıda takviyesi kullanımı (8)

A vitamini	Kızamık, Kuş gribi, HIV
B vitaminleri	MERS-CoV
C vitamini	Kuş gribi, Alt solunum yolu enfeksiyonu
D vitamini	Siğir koronavirüsü
E vitamini	Koksaki virüsü, siğir koronavirüsü
Omega-3	İnfluenza, HIV
Selenyum	İnfluenza, Kuş gribi, viral mutasyonlar
Çinko	Kızamık, SARS-CoV



siyonları bozmakta ve çinko takviyesi sağlıklı kişilerde immün fonksiyonları güçlendirmektedir. Önerilen günlük doz 8-11 mg'dir.

Diğer Elementler: Selenyum'un influenza, kuş gribinde faydalı olduğu bildirilmekle beraber kanıtlar yetersizdir.

Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları: COVID-19 salgınında vitamin ve gıda takviyeleri yanında tamamlayıcı tıp uygulamaları da gündeme gelmiştir. Çin'de COVID-19 salgını çıktıktan sonra sadece Mart 2020 başına kadar yapılan 303 klinik çalışmanın 50'si tamamlayıcı tıp ile ilgilidir. Bu esnada Çin'de yayınlanan 7 tedavi kılavuzunda tamamlayıcı tedaviler yer almıştır. Mart 2020'ye kadar Çin ve Güney Kore olmak üzere iki ülkede COVID-19'un önlenmesi ve tedavisinde geleneksel tıp tedavisi kılavuzu yayınlamıştır (9-11).

Ülkemizde Vitamin, Mineral ve Gıda Takviyeleri Kullanımı

Takviye edici gıda pazar büyüklüğü dünyada 100 milyar dolara doğru gitmektedir. Türkiye'de bu pazar 2016 yılında 735 milyon lira olup, 2021 yılında 950 milyon liraya ulaşması beklenmektedir. İngiltere'de gıda takviyeleri ve vitamin satışları, toplam ilaç pazarının %40'ı oranında ülkemizde ise %2,5 düzeyindedir. Bu oranın hızla artacağı beklenmektedir. Nitekim ülkemizde multivitamin ve mineral kullanımı hekim önerisi olmadan da genellikle orta yaşta ve yaşlılarda giderek artan oranda tercih edilmektedir. Yine viral enfeksiyonlarda hekim önerisi olmadan özellikle başta C vitamini başta olmak üzere

multivitamin ve mineral preparatlarının kullanılması toplumumuzda artık olağan hale gelmiştir. Son zamanlarda her yaş grubunda probiyotik kullanımına karşı bir eğilimin arttığı da gözlenmektedir (12).

Ülkemizde viral enfeksiyonlardan korunma ve tedavide A, B, C, D, E vitaminleri, çinko, selenyum, bakır, demir, magnezyum, omega -3, arı sütü, propolis, beta glukan, resveratrol, probiyotikler, polifenoller, lutein/zeaxanthin, lactoferin gibi preparatlar bağımsızlığı kuvvetlendirdiği iddiası ile sunulmakta, yoğun ilgi görmekte ve de genellikle de reçetesiz olarak olarak satılmaktadır. Fakat C, D vitaminleri dışında diğer vitamin ve mineraller ve gıda takviyeleri ile ilgili kanıt düzeyinde yeterli bilimsel klinik çalışma bulunmamaktadır.

Sonuç

Bugün için viral enfeksiyonlardaki bağımsızlığın desteklenmesinde C ve D vitaminlerinin kullanılması ile ilgili çok sayıda klinik araştırma mevcut olup bu araştırmaların ışığında kullanılması önerilebilir. Çinko ile ilgili kanıtlar daha azdır. Omega 3 gibi gıda takviyelerinin ise özellikle viral enfeksiyon esnasındaki ağır akciğer enfeksiyonu durumlarında(ARDS) faydalı olabileceği bildirilmektedir. Diğer vitaminler ve gıda takviyelerinin faydalı olduğu ileri sürülmekle beraber kanıt düzeyleri yeterli değildir. Özellikle A ve D vitamini gibi yağda eriyen vitaminlerinin yüksek dozda kullanılmalarının toksik etki oluşturacağı da gözden uzak tutulmamalıdır. Vitamin ve gıda takviyelerine halkın ilgisi oldukça yüksektir. Bu ilgiyi fırsata çevir-

mek isteyen üretici firmalar her geçen gün çok çeşitli kombinasyonlar ile yeni preparatlar çıkarmaktadırlar. Bu tür pandemilerde vitamin ve gıda takviyelerinin tercihi ve alımında medyanın da tazyiki ile bilinçsiz kullanım olmakta ve özellikle pandemi gibi durumlarda da tam anlamı ile bir kaos yaşanmaktadır. Bu kaosun üretici firmalar açısından fırsatçılık yönü yadsınamaz. Bu nedenle eğer kullanılacak ise mutlaka hekim önerisi ile alınması hangi vitaminin hangi doz ve sürede alınması gerektiği hem uygunluk hem de yan etki ve toksikasyonlar nedeni ile önemlidir. Viral enfeksiyonlardan korunma ve tedavide uygun vitamin ve gıda takviyesinin uygun dozu seçildiğinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- 1) World Health Organization Influenza <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza> (Erişim Tarihi: 02.03.2020)
- 2) Naghavi M., Abajobir A.A., Abbafati C., Abbas K.M., Abd-Allah F., Abera S.F., Aboyans V., Adetokunboh O., Afshin A., Agrawal A., et al. Global, Regional, and National Age-sex Specific Mortality for 264 Causes of Death, 1980–2016: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390:1151–1210. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32152-9.
- 3) Hemilä H. Vitamin C and Infections. *Nutrients*. 2017;9:339. doi: 10.3390/nu9040339
- 4) Vitamin C for Preventing and Treating The Common Cold. Hemilä H, Chalker E. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 Jan 31; (1):CD000980.
- 5) Gombart A.F. The Vitamin D-Antimicrobial Peptide Pathway and its Role in Protection Against Infection. *Future Microbiol*. 2009;4:1151. doi: 10.2217/fmb.09.87
- 6) Grant WB, Lahore H, McDonnell SL, Baggerly CA, French CB, Aliano JL, Bhatta HP. Evidence That Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients* 2020 Apr 2;12(4):988. doi: 10.3390/nu12040988.
- 7) Dushianthan A., Cusack R., Burgess V.A., Grocott M.P., Calder P.C. Immunonutrition for acute respiratory distress syndrome (ARDS) in adults. *Cochrane Database Syst. Rev*. 2019 doi: 10.1002/14651858.
- 8) Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections, Calder PC, Carr AC, Gombart AF and Eggersdorfer M. *Nutrient* 2020;12:1181,
- 9) Ang L, Lee HW, Choi JY, Zhang J, Soo Lee M. Herbal Medicine and Pattern Identification for Treating COVID-19: A Rapid Review of Guidelines, *Integr Med Res*. 2020 Jun;9(2):100407. doi: 10.1016/j.imr.2020.100407.
- 10) Zhang L, Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *J Med Virol*. 2020 May;92(5):479-490. doi: 10.1002/jmv.25707.
- 11) Ang L, Lee HW, Choi JY, Zhang J, Soo Lee M. Herbal medicine and pattern identification fortreating COVID-19: a rapidreview of guidelines.. *Integr Med Res*. 2020 Jun;9(2):100407. doi: 10.1016/j.imr.2020.100407.
- 12) <https://www.euromonitor.com/dietary-supplements-in-turkey/report> (Erişim Tarihi: 01.07.2020)