

B₁₂ VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ İHMAL EDİLME MELİ...

Mustafa HOCA

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

mustafa.hoca@neu.edu.tr



B₁₂ vitamini, B grubu vitaminlerinden biridir. Kırmızı kan hücrelerinin (alyuvar) oluşumunda (kan yapımında) ve bilişsel fonksiyonda görevleri olan bir vitamindir.

Kandaki B₁₂ vitamini seviyesinin normal sınırın altına düşmesi, B₁₂ vitamini eksikliğini yansıtmaktadır. Bu vitamin eksikliğinde oluşabilecek belirtiler; yorgunluk, güçsüzlük, iştah ve kilo kaybı, el ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanmadır. Yetersiz miktarda B₁₂ vitamini içeren besinlerin tüketimi veya katı vejetaryenlik (uzun vadede hayvansal kaynaklı besinlerin az tüketimi) ve bazı ilaçların kullanımı, B₁₂ vitamini eksikliğine neden olabilmektedir. B₁₂ vitamini eksikliği, daha çok vejetaryenlerde ve yaşlılarda görülebilmektedir.

Kan yapımında görevli olduğu için eksikliğinde kansızlık (anemi) oluşabilmektedir. Beyin hücrelerinin sağlıklı gelişiminde önemli role sahip olan bu vitamin eksikliğinde bilişsel fonksiyonlarda azalma ve buna bağlı olarak hafıza kaybı veya unutkanlık ortaya çıkabilir. Alzheimer hastalığı olan bireylerde de beslenme yetersizliği oluşabildiği için B₁₂ vitamini eksikliğine rastlanabilmektedir.

B₁₂ vitamini, esas olarak hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Bu nedenle balık, kırmızı et, tavuk eti, yumurta, süt ve süt ürünleri tüketimine dikkat edilmelidir. Optimal sağlık için tüm yaşam döngüsü boyunca yeterli B₁₂ vitamini alınması gereklidir. Vücuttaki B₁₂ vitamini seviyesinin belirlenmesi için bireylerin kan testi yapmaları önerilmektedir.

Bu vitamin eksikliği olan bireyler, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için diyetisyene danışmalıdır. Beslenme ile yeteri kadar B₁₂ vitamini alınamıyorsa veya takviye yapılması gerekiyorsa, bireylerin doktora danışması tavsiye edilmektedir.