



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Kemik metabolizması, kalsiyum ve fosfor dengesini sağlamada önemli rolü olan vitamin D eksikliği, bir çok kronik hastalık için risk faktörü oluşturmaktadır. Vücudumuzdaki Vitamin D'nin %90 ciltte ultraviole ışığı etkisiyle oluşturulur. Yumurta, yağlı balıklar(somon), süt gibi gıdalar Vitamin D kaynağıdır. Dünyada bir milyar kişide Vitamin D eksikliği veya yetmezliği izlenmiştir. Yaşlanmayla birlikte ciltte Vitamin D eksikliği oluşmaktadır. Vitamin D yağ dokusunda tutulduğundan, obezite vitamin D eksikliği için önemli bir risk faktörüdür. Ultraviole ışığının eksikliği olan kış aylarında özellikle çocuklar, hamileler, süt veren anneler Vitamin D eksikliği geliştirebilirler. Günde 300-2000 IU Vitamin D tedavisi kronik hastalıklardan ölüm riskini azaltmaktadır.

Vitamin D düzeyi düşük olanlarda, normal Vitamin D düzeyi olanlara göre kan basıncı daha yüksektir. Vitamin D'nin damar düz kaslarını gevşetici etkisi vardır. Vitamin D kan şekerini düzenleyen insulin hormonunun salgılanmasını artırır. Vitamin D, kalsiyumla birlikte alındığında %33 oranında diyabet riskini azaltmaktadır. İyi huylu kolesterol (HDL kolesterol) düzeyi de kalsiyum ve vitamin D birlikte alındığında yükselmektedir. Vitamin D düzeyinin düşük olması kalp krizi riskini de 2 kat artırmaktadır. Böbrek yetmezliği olan hastalarda, vitamin D verildiğinde idrardaki protein kaybının azaldığına dair bilgiler vardır.

Vitamin D'nin bir başka olumlu etkisi de bağışıklık sistemini desteklemesidir. Multiple skleroz (MS) hastalarında vitamin D düzeyi düşük bulunmuş ve tedavi verilen kişilerde hastalığın bazı belirtilerinin azaldığı gözlenmiştir. Gebeliklerinde vitamin D kullanan annelerin çocuklarında otoimmün diyabetin gelişme riski azalmaktadır.

IACR (International Agency for Research on Cancer) 2008'de yaptığı çalışmada özellikle barsak kanseriyle vitamin D düzeyi arasında ters ilişki olduğunu açıklamıştır. Menopoz sonrası kadınlarda meme kanseri riskinin 1000 IU vitamin D ve kalsiyum takviyesiyle azaldığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Buna benzer çalışmalar prostat kanseriyle de yapılmış ve benzer sonuçlar bulunmuştur. Çocuklarla yapılan çalışmalarda da özellikle yeterli miktarda güneş ışığının alınmasının lenfoma riskini azalttığı gösterilmiştir. Tüm bu çalışmaların tersine vitamin D tedavisinin kanser gelişimi üzerine hiçbir koruyucu etkisinin olmadığını söyleyen araştırmalar da vardır. Sonuç olarak unutulmaması gereken özellikle güneş ışığının az olduğu kış mevsiminde vitamin D takviyesinin gerekli olduğudur. Amerikan Pediatri Derneği, doğumdan

itibaren anne style beslenen bebeklere 400 IU vitamin D takviyesi önermektedir. Özellikle güneş koruyucuların kullanımı, süt ürünlerinin tüketiminin giderek azalması ve obesite vitamin D eksikliğine neden olmaktadır. 3 adet Herbalife Vitamin ve

Mineral tablet, bir erikinin günlük alması gereken vitamin D miktarının yarısını karşılamaktadır.

Sağlıklı bir hafta geçirmeniz dileğiyle....

Prof. Dr. Banu aycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu yesi

Kaynaklar:

1. Novel roles of vitamin D in disease: What is new in 2011?\_European Journal of Internal Medicine, Volume 22, Issue 4, Pages 355-362, August 2011

2.Natinal Institute of Health;Dietary Supplements Fact Sheet.