

# NEOFER 30 KAPSÜL



## NEOFER NEDİR ? RAKİPLERİNE GÖRE AVANTAJLARI NELERDİR?

- Neofer 11 vitamin ,5 mineral ve Omega -3 içeren hamileler için geliştirilmiş takviye edici gıdadır. 30 Adet sert kapsül içerir.
- Rakiplerinden farklı olarak deodorize (kokusu alınmış) toz şeklinde balık yağı içerir hamileleri irite etmez.
- Son teknoloji toz balık yağı içerdiği için sert kapsüldür. Yutması daha kolaydır.
- Regenesis max a göre avantajı Regenesis max ta D3 Vitamini ve K vitamini yok Neoferde var.
- İmom adlı üründen farklı olarak C vitamini, E vitamini, Manganez ve K vitamini içerir.

## B1 VİTAMİNİ (TİAMİN) HAMİLELERE FAYDALARI



- B1 kompleks vitaminlerden ilk izole edilendir.
- Kan şekerinin enerjiye dönüşümü için gereklidir.
- Sindirime yardımcı olur, büyümeyi destekler, sinir sisteminin, kalp ve diğer kas dokularının sağlıklı çalışması için gereklidir.
- Sinir iltihabı ve ağrı, kas zayıflığı, zayıflamış koordinasyon, ödem ve kalp rahatsızlığı ile karakterize bir hastalık olan beriberi hastalığının önlenmesi için gereklidir.

## B1 VİTAMİNİ HAMİLELERDE NEDEN GEREKLİ

- Enerji metabolizmasının temeli karbonhidratlardır. B1 vitamini olmazsa vücudumuz karbonhidratları kullanamaz.
- Kan şekerinin yağa dönüşümü ve depolanması için gereklidir.
- Sinir ve kas fonksiyonları; periferik sinirlerin fonksiyonu ve kas tonusunun devamlılığı için gereklidir.
- B1 eksikliği myelin tabakasının kırılmasına sebep olur ki myelin tabakası, sinir liflerinin koruyucu tabakasıdır.
- Sinir irritasyonu ve enflamasyonu; uyuşukluğa, karıncalanma, iğne batma hissine ve ağrıya yol açar.
- Sinirlerin disfonksiyonu kas tonusunun kaybına yol açar.
- Zayıflamış koordinasyon ve zorlukla yürümeye neden olmaktadır.

# B1 Vitamininin Faydaları Nelerdir

- Sinir hasarını önler
- Bağışıklık sistemini geliştirir
- Nörolojik bozuklukları önler
- Alkolizm belirtilerini tedavi eder
- Ruh halini geliştirir
- Göz sağlığını destekler
- TİP 2 diyabeti önlemeye yardımcı olur
- Hipertansiyonu azaltır ve önler

## B2 VİTAMİNİ (RİBOFLAVİN) NEDEN ÖNEMLİDİR?



- Tiamin (B1 vitamini) ve niasin (B3 vitamini) ile birlikte yiyeceklerin metabolizması için önemlidir
- Suda çözünen bir vitamindir.
- Normal enerji metabolizması için koenzim görevi gören flavoprotein olarak bilinir
- Pridoksini (B6 vitamini) aktive eder ve Niasini (B3 Vitamini) vücudun kullanabileceği forma dönüştürür.

## B2 (RİBOFLAVİN) EKSİKLİĞİNDE OLUŞABİLECEK BELİRTİLER.

- Protein, yağ ve karbonhidrat emiliminde sorunlar oluşur.
- Sindirim problemleri yaşanabilir.
- Saç renginde matlık, ciltte kırışıklıklar oluşabilir.
- Ağız ve dilde yaralar oluşabilir.
- İştah kaybı görülebilir.
- Göz yorgunluğu, gözlerde kanlanma, görme bozuklukları gibi şikayetlere sebep olabilir.
- Katarakt riskini artırır.
- Mental depresyon ve unutkanlığa yol açabilir..
- Riboflavin eksikliğinde antikor üretiminin azaldığı tespit edilmiştir.
- Tüm vücudumuza oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin devamlılığı için gereklidir. Eksikliğinde anemi gelişir.

## B2 (RİBOFLAVİN) HAMİLELER İÇİN NEDEN GEREKLİDİR.

- Enerji metabolizması; karbonhidratlar, proteinler ve yağlar gibi tüm gıdaların vücudun kullanabileceği enerji formuna dönüşümünü sağlar. Ayrıca vücudun tiamin ve niasini kullanmasını da sağlar.
- Antioksidan aktivite; riboflavin E vitaminin hücreleri serbest radikallerden koruyucu etkisini arttırmaktadır.
- Hormon üretimi ve fonksiyonları için; tiroid hormon fonksiyonlarında kısmen rol alır.
- Adrenal bezlerde hormon, özellikle de kortizon yapımı için gereklidir.
- Gözde, ışıktaki değişiklikleri algılayan retinal pigmentin bileşenidir ve eksikliğinde ışığa hassasiyet artar, fotofobi gelişir.



# B3 VİTAMİNİ (NİASİN)



# B3 (NİASİN) EKSİKLİĞİNDE OLUŞABİLECEK BELİRTİLER

- Metabolizma, niasin diğer B vitaminleri ile birlikte çalışır, karbohidratlardan enerjinin elde edilmesi için gereklidir.
- Tüm vücut dokularında niasin bulunmaktadır ve hücrelerin oksijen kullanımını için gereklidir. Protein, DNA ve yağ asitleri için gereklidir ve normal gelişme için önemlidir
- Beyin ve sinir fonksiyonları;
- Hafif bir niasin eksikliği dahi olsa sinir sisteminde etkiler görülür. Zayıflık, rahatsızlık, anksiyete, depresyon, ve hafıza problemleri gözlenir. Uzun süre eksikliği görülürse demans gelişir.

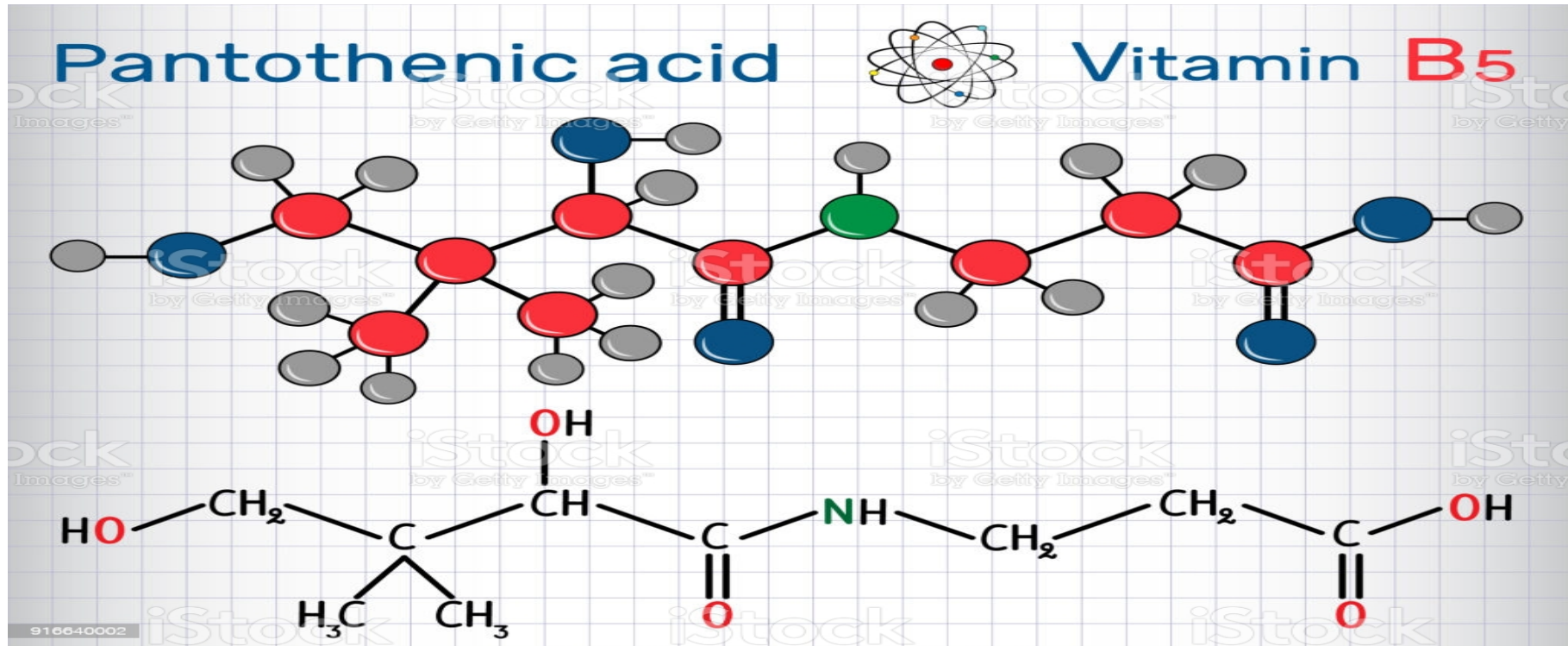
## B3 (NİASİN) EKSİKLİĞİNDE OLUŞABİLECEK BELİRTİLER

- İştah ve sindirim; niasin yoksunluğu intestinal yolakta mukoz membranın enflamasyonuna neden olmaktadır. Ağız yaraları, şişme, dilde şişme ve ağrı görülür. Enflamasyon ayrıca rektal irritasyona, diyareye ve rahatsızlığa sebep olmaktadır.
- Dolaşım ve Kan basıncı
- Nikotinic asit dolaşımı damarların dilatasyonunu sağlayarak rahatlatır, böylelikle kan dolaşımı için daha az basınca ihtiyaç olur.
- Nikotinic asit yüksek dozda kullanıldığında kanın cilt yüzeyine toplanmasına ve kanlanmasına neden olmaktadır. Nikotinamid formunda kullanıldığında bu yan etkiler gözlenmez ancak bu formun kan kolesterol seviyesini düşürücü etkinliği çok azdır.

## B3 (NİASİN) HAMİLELER İÇİN NEDEN GEREKLİDİR.

- 2017 Ağustos ayında Avustralya'da yapılan bir araştırmaya göre, hamilelikte B3 vitamini takviyesi düşük riskini ve doğum kusurlarını ciddi şekilde azaltıyor. Yeni bulgu, dünya genelinde milyonlarca anne adayının sağlıklı bir bebek doğurmalarına yardımcı olabilir.
- 12 yıl süren araştırma ile, hamilelik sırasında B3 vitamini eksikliğinin, bebeğin ve organların anne karnındaki gelişimini olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır.
- Profesör Sally Dunwoodie, araştırmayla ilk kez NAD (Nikotinamid adenin dinükleotid) eksikliğinin düşük ve kusurlu doğumlarla bağlantısının ortaya çıkarılmış olduğuna dikkat çekmektedir..

# B5 VİTAMİNİ (PANTOTEİK ASİT)



# B5 VİTAMİNİ (PANTOTEİK ASİT) NEDEN GEREKLİDİR.

- Enerji metabolizması için gereklidir, karbonhidrat, yağ ve protein metabolizması için gereklidir.
- Özellikle yağ asitlerinin yapımı için gereklidir, ayrıca kırmızı kan hücreleri ve antikorların yapımı için de gereklidir.
- Endokrin bezlerinin fonksiyonu ve hormonları için önemli rol oynar.
- Pantotenik asit ismi Yunanca “panthothen” kelimesinden gelir, her yerde demektir.
- Tüm gıdalarda, bitkisel ve hayvansal kaynaklı, yaygındır.
- Barsaklardaki bakteriler tarafından da sentezlenir.

# B5 VİTAMİNİ (PANTOTEİK ASİT) NEDEN GEREKLİDİR

- Metabolizma; pantotenik asit Koenzim A'ya dönüştürülür ve aldığımız yiyeceklerin vücudun kullanabileceği moleküller haline dönüştürülmesini veya yağ asitleri ve bazı proteinlere dönüştürülmesini sağlar.
- İmmün fonksiyon; antikorların yapımı için gereklidir.
- Sinirsel fonksiyon; kolinin asetilkolinformuna dönüşmesi için gereklidir
- Hormon fonksiyonları; adrenalin ve diğer stres hormonlarının adrenal bezlerde yapımı için gereklidir
- Kırmızı kan hücrelerinin yapımı; kırmızı kan hücrelerinde bulunan demirle bağlanarak vücuda oksijen taşıyan hemoglobinin yapımı için gerekli "hem" proteininin prekürsörü "porfirinin" yapımı için gereklidir

# HAMİLELERDE B5 (PANTOTENİK ASİT) İN FAYDALARI

- Hormon oluşumuna ve bacak kramplarını hafifletmeye yardımcı olur.
- Birçok beslenme uzmanının enerji deposu olarak tanımladığı B5 vitamini halsizliği önler.
- B5 vitamini eksikliğinde midedeki asit oranı %20 - %30 arasında artar. Bu ise hazımsızlığa, karın bölgesinde şişkinliğe ve mide ağrısına neden olur. Mide deki asit oranını dengeler.
- Pantotenik asitin en büyük faydalarından biri ciltteki nem oranını dengelemesidir. Ek olarak pantotenik asit, cildin çok daha canlı görünmesini sağlar, sivilceleri geçirir.
- Odaklanma sorunu yaşayan kişilerin bu yöndeki sorunlarını çözmesine yardımcı olur. Hafızayı güçlendiren B5 vitamininin, dikkat dağınıklığı yaşayan kişiler tarafından da sık sık tüketilmesi gerekir.



# B6 VITAMINI (PRIDOKSIN)



# B6 VİTAMİNİ (PRİDOKSİN) EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- B6 vitamini eksikliği belirtileri nelerdir?
- B6 vitamininin eksikliği iki farklı durumdan kaynaklanabilir. Bunlardan ilki düzensiz veya dengesiz beslenme, düşük kalorili diyet uygulama ya da B6 vitamini içeriği yüksek olan besinlerin az tüketimi gibi nedenlere bağlı olarak vitaminin vücuda yeteri kadar alınmamasıdır. Diğer neden ise sindirim sistemini ve besin öğelerinin emilimini etkileyen herhangi bir hastalıktan kaynaklı olarak vücuda alınan besinlerden yeterli düzeyde yararlanılamamasıdır. Her iki durumda da ortaya çıkabilen B6 vitamini eksikliği birtakım belirtilerle kendini gösterir. En yaygın belirtiler arasında şunlar yer alır:
- Kırmızı kan hücrelerinin üretimindeki azalmaya bağlı olarak kansızlık (anemi) gelişimi
- Sürekli yorgunluk, halsizlik ve enerji düşüklüğü
- Deri döküntüleri
- Dudaklarda çatlama, ağız ve dudakların çevresinde kuruluk ve dökülmeler
- Bağışıklık sisteminin zayıf olması, sık olarak geçirilen enfeksiyon hastalıkları
- El, ayaklar ve parmaklarda uyuşukluk, karıncalanma hissi
- Bebeklerde huzursuzluk ve sürekli huysuzluk
- Hamilelikte görülen sabah bulantılarının aşırılığı
- Bilinç bulanıklığı, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık gibi bilişsel sorunlar

# B6 VİTAMİNİ (PRİDOKSİN) İN FAYDALARI

- B6 vitaminin insan sağlığı üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır. Tüm bu olumlu etkilerden yararlanabilmek adına sağlıklı ve dengeli beslenme ile B6 vitamininin vücuda yeterli miktarda alınması gerekmektedir. B6 vitamininin insan sağlığı üzerindeki faydalarından en önemlileri şu şekilde sıralanabilir:
- Beyin ve sinir sisteminin sağlığını korur, Alzheimer gibi nörolojik hastalıklara karşı korur.
- Ruh halini iyileştirerek depresyon riskini azaltır.
- Hemoglobinin üretimine yardımcı olarak kansızlık (anemi) gelişimini önler.
- Kadınlarda regl öncesi dönemde görülen premenstrual sendromun (PMS) hafifletilmesine yardımcı olur.
- Damar sağlığını koruyarak kalp ve damar hastalıklarına karşı koruma sağlar.
- Hamilelikte görülen mide bulantılarının azaltılmasını sağlar.
- Kanserden korunmaya yardımcı olur.
- Göz sağlığının korunması üzerinde etkilidir.
- Romatoid artrit hastalığından kaynaklı inflamasyonun tedavi edilmesine katkıda bulunur.

# B6 VİTAMİNİ (PRİDOKSİN) İN HAMİLELERDE FAYDALARI

- Bebeğinizin beyinde ve sinir sisteminin gelişimi için önümüzdeki dokuz ay boyunca hayati bir rol oynar. Ayrıca, en önemli nörotransmitterlerden (sinyal görevlileri) ikisi olan norepinefrin ve serotonin üretimi için hayati önem taşımaktadır.
- Bulantı ve kusmanın o kadar hoş olmayan gebelik yan etkileriyle savaşmanıza yardımcı olmak oldukça kullanışlı olabilir.
- Genellikle erken gebelikte mide bulantısı için B-6 vitamini önerilmektedir.

# BIOTİN (B7 VİTAMİNİ)



# BIOTİN (B7 VİTAMİNİ), H VİTAMİNİ

- Tüm B vitaminleri gibi biotin de enzimlerin bir bileşenidir ve bu nedenle vücuttaki sayısız metabolik süreçte yer almaktadır. Peki biotin yani H vitamini ne işe yaramaktadır?
- Biotin, kardiyovasküler sistem, metabolizma, sindirim ve sinir sisteminde birçok önemli işleve sahiptir. Amino asitlerin, glikoz ve yağ asitlerinin işlenmesinde yer alır ve karbonhidratları, proteinleri ve yağları enerjiye dönüştürür. Biotin, kan hücrelerinin ve sinir dokusunun bakımını da sağlar. Kan şekeri düzeylerini normalleştirmeye ve diyabeti önlemeye yardımcı olabilir. Kötü kolesterolü (LDL) düşürür ve iyi kolesterolü (HDL) artırarak kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki göstermektedir.
- Biotin doku oluşumunu ve yenilenmesini destekler. Saç, cilt ve tırnak oluşumu için temel protein olan keratin üretiminde görev alır. Bu sebeple biotin cilt, saç ve tırnak sağlığı için önemli bir vitamindir. Biotin eksikliği saçların güçsüzleşip dökülmesine, tırnakların kırılmasına neden olabilmektedir. Cilt içinde önemli bir vitamin olan biotin cildin su dengesini de düzenlenmesinde rol oynar.

# BIOTİN (B7 VİTAMİNİ) EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Kolay kırılan tırnaklar
- Mat ve güçsüz saçlar veya saç dökülmesi
- Solgun ve sağlıksız bir cilt
- İştah kaybı
- Mide bulantısı
- Cilt tahrişleri ve iltihapları (örneğin ağız ve burun çevresindeki pullu, kızarıklık bölgeleri)
- Kas ağrıları
- Yorgunluk
- Enfeksiyonlara yatkınlık
- Depresyon

# BIOTİN (B7 VİTAMİNİ) İN HAMİLELERDE FAYDALARI

- Gebelikte biotin eksikliği olursa, doğan çocuklarda anormallikler veya sakatlıklar olabilir. Bu nedenle gebe kadınlar folik asitle birlikte (400 mikrogram/gün) en azından günlük 30 mikrogram biotin de almalıdırlar. Biotin, bir çok metabolizma olayında görev alan ve suda eriyen bir vitamindir. DNA'nın çoğalmasında biotin'in önemli rolü vardır. Biotin 4 önemli enzimin yapısına girer ki bu enzimlere karboksilaz enzimleri denir. Bu enzimler mitokondriumda bulunur ve demir metabolizmasında etkilidir. Bu enzimlerden en önemlileri asetik koA karboksilaz (ACC), piruvat karboksilaz (PC), propionil coA karboksilaz (PCC) ve beta-metilkrotonil coA karboksilaz (MCC)dır. Biotin bu enzimlerin yüzeyinde CO2 taşıyıcısı olarak önemli rol alır. Bu biyotine bağlı karboksilaz enzimleri doğuştan eksik olursa bebekte doğumdan sonra ve bir yaş içinde oluşan şiddetli nörolojik hastalık oluşur.



# B12 VİTAMİNİ METİLKOBOLAMİN



# GEBELİK DÖNEMİNDE B 12 (KOBOLAMİN)VİTAMİNİN ÖNEMİ

- Hamilelik ilk anlaşıldığından itibaren anne adayının vücudunda bir takım hormonal değişiklikler meydana gelir. Bu değişikliklerin sebebi bir canlının oluşmasıdır. Artık bebeğin oluşumu ile birlikte ihtiyaçlar artmaktadır. Bu doğrultuda anne doktor onayıyla sağlıklı, düzenli ve yeterli bir şekilde beslenmelidir. Beslenme konusunun içerisinde yer alan önemli durumlardan bir tanesi ise vitamin ve mineral bazlı beslenmedir. Vitamin ve mineraller hem anne hem de bebek sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Bu vitaminlerden öne çıkanlardan bir tanesi de B12 vitamini. B12 vitamini sinir ve omurilik sisteminin geliştiği ilk haftalarda yüksek önem taşımaktadır. Bu durumun farkında olan doktorlar ise gebelik planı bulunan kişilere hamilelik gerçekleşmeden önce takviye önerebilmektedir.
- B12 vitamini herkes için hayatın her kesiminde oldukça önemli bir vitamindir. Fakat bu vitaminin önemi hamilelik döneminde daha da artmaktadır. Hayati öneme sahip olan bu vitamin kırmızı kan hücrelerinin üretiminden ve sinir hücrelerinin düzgün bir şekilde çalışmasından sorumludur. Diğer bir yandan gebelik döneminde fetal büyüme ve gelişmeyi destekler. B12 vitamini DNA sentezi yapılabilmesi için oldukça önemlidir. Bebeğe B12 vitamininin eksik oluşu beyin ve omurilik kusurlarına neden olabilir. Omurilik ve sinir sisteminin ilk aylarda geliştiği düşünülduğünde, özellikle ilk haftalara beslenmeye daha yüksek önem verilmelidir. B12 eksikliği olup olmadığını anlamak için ise mutlaka doktora başvurulmalıdır

# B 12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Halsizlik
- Güçsüzlük
- Ciltte solgunluk
- Nefes darlığı
- Unutkanlık
- Dilde şişme
- Kaslarda zayıflama
- İleri seviyelerde depresyon

# HAMİLELERDE B12 VİTAMİNİN ÖNEMİ

- B12 vitamini DNA sentezi yapılabilmesi için oldukça önemlidir. Bebeğe B12 vitamininin eksik oluşu beyin ve omurilik kusurlarına neden olabilir.

# METİL KOBOLAMİN ,SİYANOKOBALOMİN FARKI

Siyanokobolamin en sentetik ve aynı zamanda en çok reçetelenen formudur, aktif hale dönüşmesi bazı vakalarda (mthfr, ms, mtr mutasyonu, ağır metal maruziyeti) zordur, B12 eksikliğinde en son tercih olmalıdır.

Hidroksikobalamin biyoyararlanımı siyanokobalaminden daha iyidir, aktif form olan metilkobalamine dönüşümü daha kolaydır, siyanid maruziyetinde, sigara içenlerde tercih sebebidir. Ülkemizde B12 olarak ağırlıklı olarak hidroksikobalamin ve siyanokobalamin bulunduğu düşünülürse hidroksikobalamin çok daha etkili olduğu söylenebilir.

Metilkobalamin en önemli formudur, metilasyon denilen hücre içi hayati sürecin olmazsa olmaz formudur, enfeksiyonlarla savaştan tutun, tiroid fonksiyonlarında, ağır metal detoksunda ve neredeyse tüm psikiyatrik hastalıklarda etkin rol oynar. (otizm gibi hastalıklarda birinci tercihtir)

Kanda ölçülen B12 düzeyi ağırlıklı olarak aktif olmayan formlardır, aktif formların yeterliliğinin tespiti için \*kanda homosistein düzeyi bakacaksınız (metilkobalamin eksikliğinde düzeyi yükselir)

*Ürünümüz Neoferde B12 vitamini olarak en önemli form olan metilkobalamin kullanılmıştır. Bu anlamlı farkı hekimlere mutlaka vurgulamalıyız.*

# B9 VİTAMİNİ FOLİK ASİT (METİL FOLAT)



# FOLİK ASİT VE HAMİLELERDE ÖNEMİ

- Daha çok yeşil yapraklı sebzelerde bulunan folik asit, B grubundan bir vitamindir. Pek çok hastalığın seyrinde olumlu gelişmeler yaratan bu besin bileşeninin hamilelikte kullanımı oldukça önemlidir. Folik asit yan etkileri ciddi belirtiler göstermez. Bazı durumlarda B12 vitamini eksikliğini gizleyebilir. Folik asit yüksekliği bağırsakta bakteri oluşumunu artırabilir. Folik asit eksikliği belirtileri ise halsizlik ve yorgunluk gibi göstergelerle ortaya çıkar. Bu besin ögesinin dengeli kullanılması hem sizin hem bebeğinizin sağlığı için önem taşır.
- Hamilelikte doğru miktarda folik asit kullanmak bebeğinizin sinir yolu kusurları olarak da bilinen omurilik ve beyin merkezli doğum kusurlarına engel olur. Beyin hasarı, açık omurga (spina bifida) ve zihinsel gelişim bozuklukları gibi problemlerin görülme ihtimalini azaltmak için düzenli olarak folik asit almalısınız. Hekim kontrolünde folik asit dengeyi düzenli olarak takip etmelisiniz. İhtiyaç duyduğunuz dönemlerde yine hekim takibinde folik asit hapı kullanmanız gerekebilir.

# GEBELİKTE FOLİK ASİT KULLANIMI

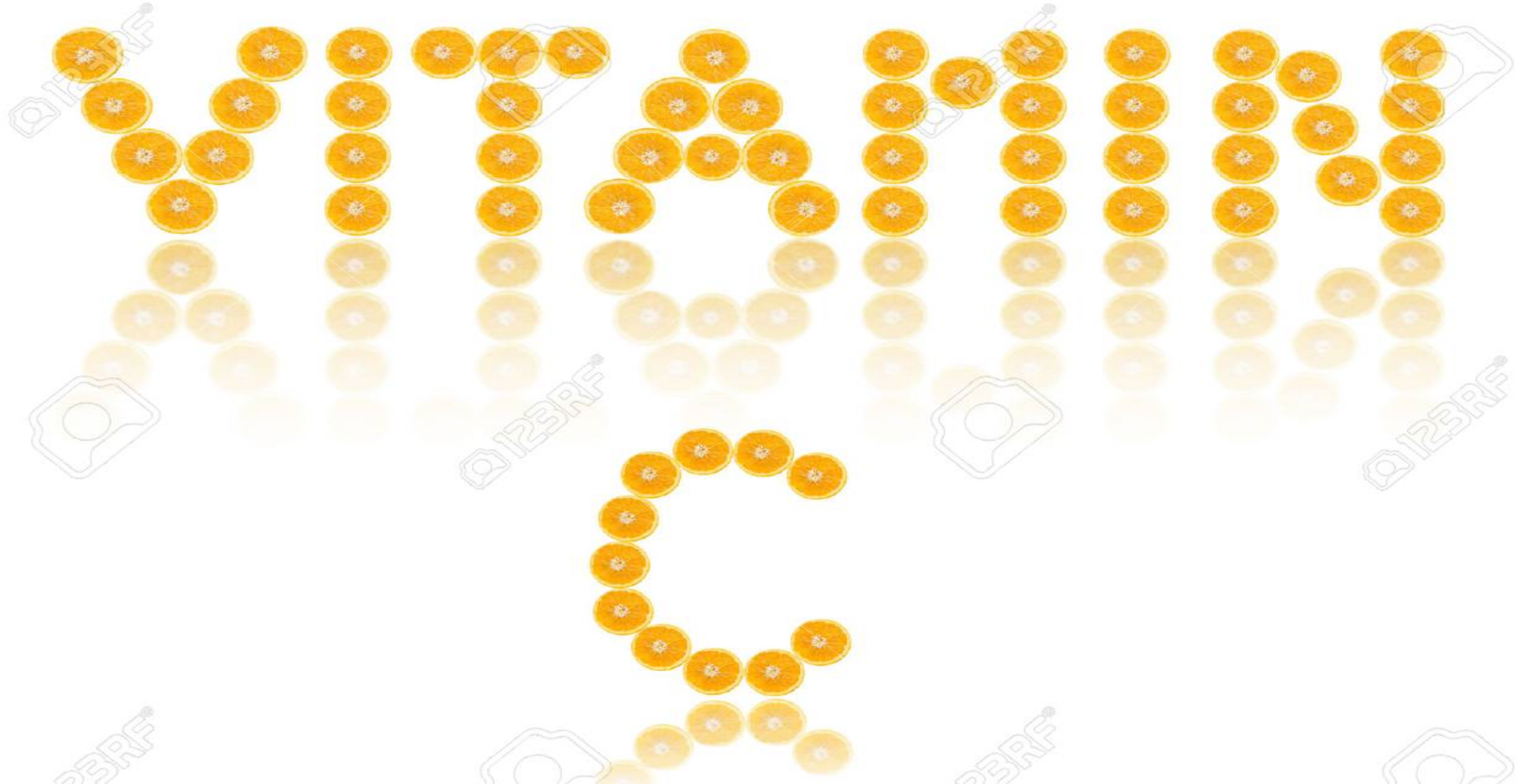
- Folik asit faydaları anne ve bebek sağlığı için oldukça fazladır. Sağlıklı doğum için dñzenli olarak folik asit içeren besinler tñknetmeniz gerekir. Hamilelikten bir ay öncesinde ve hamileliğin ilk  aylık dñneminde folik asit ihtiyacınız artar. Yakın zamanda hamile kalmayı planlıyorsanız gñnlñk olarak ortalama 400 Mcg folik asit kullanmanız gerekir. Planlı hamilelikler için hamileliğin ilk  ayı boyunca her gñn bu miktarda folik asit alarak hem kendiniz hem de bebeğiniz için sağlıklı bir adım atabilirsiniz. Bu besin ögesinden yararlanmak özellikle de geçmişte nöral tñp defektli doğum yapmış kadınlar için oldukça önemlidir.



# FOLAT(METİL FOLAT) VE FOLİK ASİT FARKI

- Folat ve Folik asit B9 vitamininin farklı formlarıdır. B9 vitaminin doğal formu folattır. B9 vitamininin sentetik formuna folik asit deniliyor.
- Folat birçok yerde B12 vitamini ile birlikte görev görür. DNA sentezinde gerekli olduğu için hücre bölünmesinde önemli rol oynar. Folat eksikliğinde hücreler yeterli şekilde bölünemezler. Folatın fetusta, sinir sistemi gelişmesinde oldukça önemli bir rolü vardır. Gebelikte folat eksikliği; “spina bifida “ gibi nöral tüp defektleri başta olmak üzere çeşitli doğumsal anomalilere neden olabilmektedir.
- Folat suda çözünür ve bir çok gıdada doğal olarak bulunur.
- Vücut yiyeceklerden aldığımız folatı kullanabilmek için aktif bir forma dönüştürür. Metilasyonda önemli bir rolü olan bu forma metilfolat denir. Dışarıdan aldığımız birçok besin takviyesinde folik asit formunda, doğal değil. Metilfolata dönüşmediği sürece vücut bunu kullanamıyor ve folik asitin metilfolata dönüşmesi verimsiz olabiliyor. Ayrıca folik asit , folat reseptörlerini tıkayarak, metilfolatların hücrenin içine geçişinde engelleyebilir. Eğer yeterli folat yoksa vücut metilasyon yapamaz.
- Bu sebeble takviye alırken folik asit formu yerine, metilfolat, L-5-MTHF ya da folinikasit olarak alınması biyoyararlanımı arttırmaktadır. Özellikle gebelerin folik asit takviyeleri alırken doktorlarına bu konuda danışmasını tavsiye ederiz.
- **ÜRÜNÜMÜZ NEOFER EN DOĞAL FORM OLAN METİL FOLAT İÇERMEKTEDİR. BU ÖNEMLİ ÖZELLİĞİ HEKİMLERE VURGULAYALIM.**

# C VİTAMİNİ (ASKORBİK ASİT)



# HAMİLELİKTE C VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNİN FETÜS E ZARARLARI

- C vitamini eksikliği anne ve bebekte önemli komplikasyonlara yol açacaktır.
- C vitamini eksikliği fetüsün beyin gelişimini engeller. Kopenhag Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, hamile kadınlar baştan itibaren diyetlerine C vitamini eklediğinden emin olmalı, çünkü bebeğin beynine zarar verildikten sonra C vitamini alarak bebeğe yardımcı olamazlar. Çalışma, fetal beyin hasarının hamileliğin çok erken döneminde gerçekleşebileceğini bulmuştur.
- Ayrıca damar kanamalarına neden olur, bu da derinin altındaki kılcal damarları (küçük kan damarlarını) keser. Bu durum devam ederse, iskorbüt hastalığına neden olabilir.
- C vitamini eksikliği ayrıca kaba ve kuru cilde neden olabilir ve kesikler, çürükler ve kırılğan saçların iyileşmesini yavaşlatabilir.

# HAMİLELERDE C VİTAMİNİN FAYDALARI

- Hamilelik sırasında vücutta doğru miktarda C vitamini (aynı zamanda askorbik asit olarak da bilinir) olması gerekir. C vitamini aşağıdaki sebeplerden dolayı alınmalıdır:
- Bebek bekleyen annenin sağlığı
- Fetüsün gelişimi
- Anne ve bebekteki cilt kusurlarının giderilmesi
- C vitamininin antioksidan özelliği enfeksiyonlarla savaşmaktadır ve vücudunuzu toksinlerden ve herhangi bir zarardan korur
- Doku onarımı, yara iyileşmesi, kemik büyümesi ve onarımında ve sağlıklı bir cilde yardımcı olur
- Kıkırdak, kemik, tendon ve cildin bir bileşeni olan yapısal bir protein olan kolajen yapımında hayati önem taşımaktadır
- Vücudun gıdalardaki demiri emmesine yardımcı olur

# HAMİLELERDE C VİTAMİNİN FAYDALARI

- Demir hemoglobin düzeylerini normal tutar ve sizi anemiden korur. Demir açısından zengin yiyecekler bir bardak portakal suyu ile birlikte alındığında mineralin daha iyi emilmesini sağlar
- C vitamini, dişeti kanamalarını engeller, böylece deri altı kanamaları azaltır
- C vitamini, variköz damarlarda kolesterol birikimini durdurduğundan toksik maddeleri atmanızı sağlar
- Askorbik asit fetüsün düzgün gelişimine yardımcı olur. Bebeğin dokularının oluşumunda yardımcı olur, plasentanın kan damarlarını güçlendirir, böylece fetüse daha fazla oksijen sağlar ve plasental ayrılma riskini azaltır
- Ayrıca kabızlık için mükemmel bir çözümdür ve kolay bağırsak hareketleri için yararlıdır
- Cildin elastikiyetini artırır, bu nedenle çatlak izlerini azaltır ve hamilelik sonrası bu izler kaybolur
- Gebeler İçin En İyi 100 Gıda kitabına göre, C vitamini, anne ve fetüsün tırnaklarını ve saçlarını etkiler.

# HAMİLELERDE GÜNLÜK C VİTAMİNİ İHTİYACI

- Gebelik döneminde bir kadın günlük olarak 80-85 mg civarında C vitamini almalıdır.
- Ürünümüz Neoferde 50 mg c vitamini vardır. Hamileler günlük sebze meyvelerden de c vitamini aldıklarından takviye için bu oran oldukça yeterlidir.

# E VITAMINI



# GEBELİKTE E VİTAMİNİN FAYDALARI

- E vitamini vücutta serbest radikallerle mücadele edebilen önemli bir antioksidandır. Kalp ve damar sağlığı başta olmak üzere, şeker, cilt, dolaşım sistemi, bağışıklık sistemi, saç üzerinde önemli etkileri vardır. Bu yüzden gebelikte E vitamini almaya özen gösterilmelidir.
- Düzenli alınan E vitamini gebe kadınların kan akışını daha akışkan hale getirir. Anne ve bebeğin bağışıklık sistemini aktifleştirir, kan basıncı düzenlenir. Bu vitaminin yaşlılık karşıtı olması, cilde önemli faydalar sağlaması gebelik döneminde de önemli faydalar olarak görülmektedir.



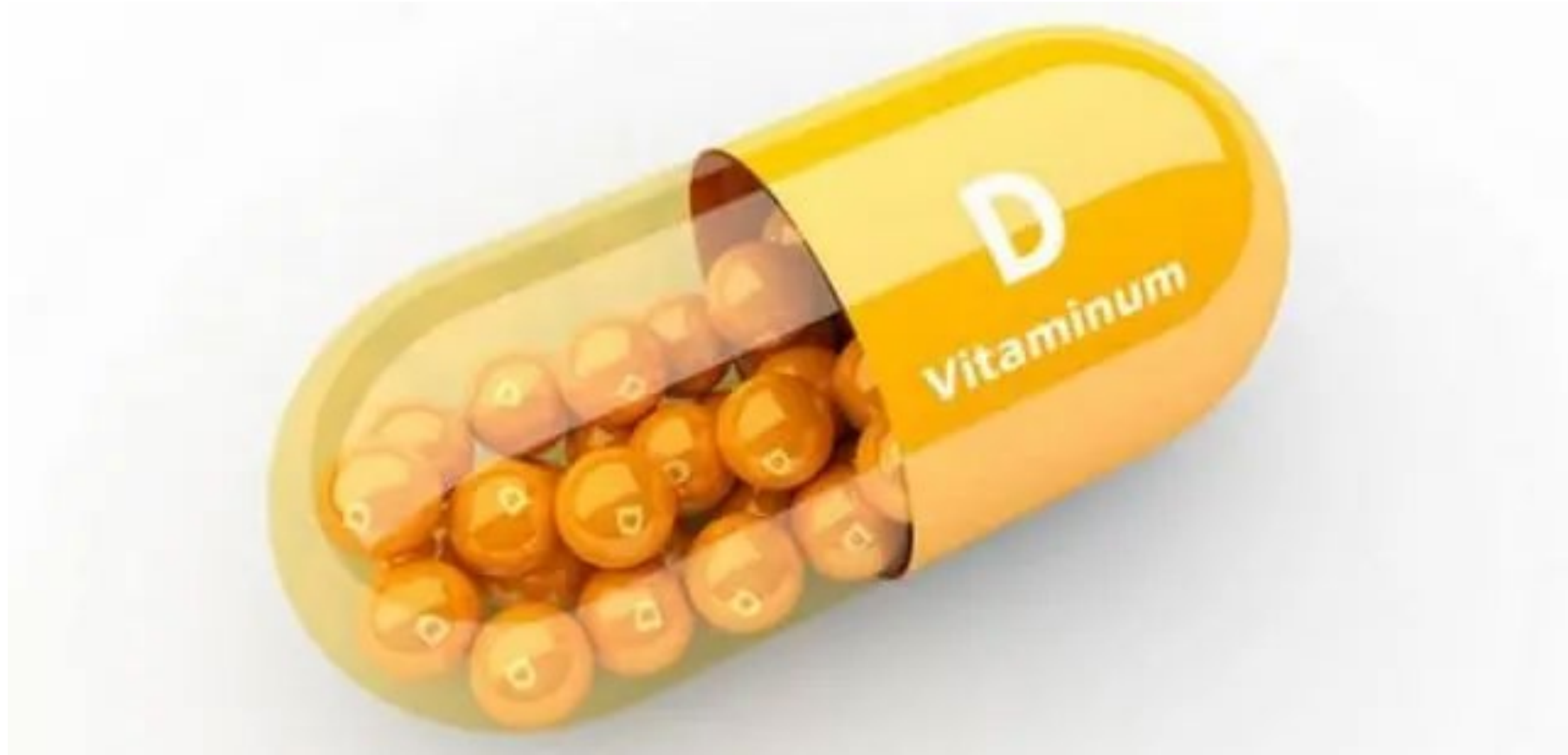
# GEBELİK DÖNEMİNDE E VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ

- Eğer gebelikte E vitamini eksikliği ortaya çıkarsa, gebelik komplikasyonlarının yanı sıra, kan basıncının artmasıyla anne ve bebek açısından ciddi sorunlar meydana gelebilir. Bu tür sorunlar sadece gebelerde değil, gebe olmayan kadınlarda da görülebiliyor. Özellikle adet öncesi sorunlar, menopoz sorunları E vitamini eksikliğinden kaynaklanabilir.

# GEBELERDE GÜNLÜK E VİTAMİNİ İHTİYACI

- Gebelik döneminde E vitamini eksikliği kadar, bu vitaminin fazlalığı da sakıncalı durumlara neden olabilir. Özellikle bilinçsiz E vitamini kullanımı tavsiye edilmemektedir. Gebelikte günde 15 mg üzerinde E vitamini alınması çeşitli sorunlara yol açabilir. Bunlar arasında gebelikte kanama olması, baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk sayılabilir. Ayrıca gebeliğin riske girmesi, düşük, erken doğum gibi sorunlarda yaşanabilir.
- Ürünümüz neoferde 10 mg e vitamini vardır. Gebeler için belirlenmiş günlük standart orandır.

# D VITAMINI



# HAMİLELİKTE D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ NELERE YOL AÇAR

- Temel fonksiyonu kalsiyum dengesi sağlamasıdır. Bunun yanında immün sistem, hücre çoğalması, hücrel farklılaşma ve endokrin birçok görevi de vardır. Gebelikte ise, immün tolerans sağlar ve fetüsün atılmasını engeller, ayrıca antimikrobal etkinlik gösterir. D vitamini eksikliğinde bakteriyel vaginozis sık görülür. Gebelikte D vitamini etkisi ile anne bağırsağından kalsiyum emilimi %35 artar. Vitamin D seviyesi düşük anneden doğan bebek, riketse (raşitizm) yatkın oluyor. Eksikliğinin erken doğum ve düşük doğum ağırlığına yol açtığı çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir. Eksiklik var ise doğan bebeklerde ileri dönemlerde öğrenme ve bellek problemleri yaşandığı görülmüştür. VitD, pankreatik  $\beta$  hücreleri uyararak insülin sekresyonunu düzenlemede ve insülin direncini azaltmada etkilidir. VitD antiinflamatuvar etkinliği ile metabolik sendrom ve DM daki enflamasyon sürecinde rol oynuyor olabilir. Vitamin D yetmezliği (<50 nmol/l) ile Gebelik diyabeti arasında anlamlı ilişki var. Yetersizlik yaşanan gebelerde postpartum depresyon daha sık olarak görülmektedir.

-

# GEBELİK DÖNEMİNDE D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNİN ANNEDE AÇTIĞI SORUNLAR

- Gebelik tansiyonu
- Gebelik şekeri
- Gebelik zehirlenmesi
- Diş kaybı
- Erken doğum riski

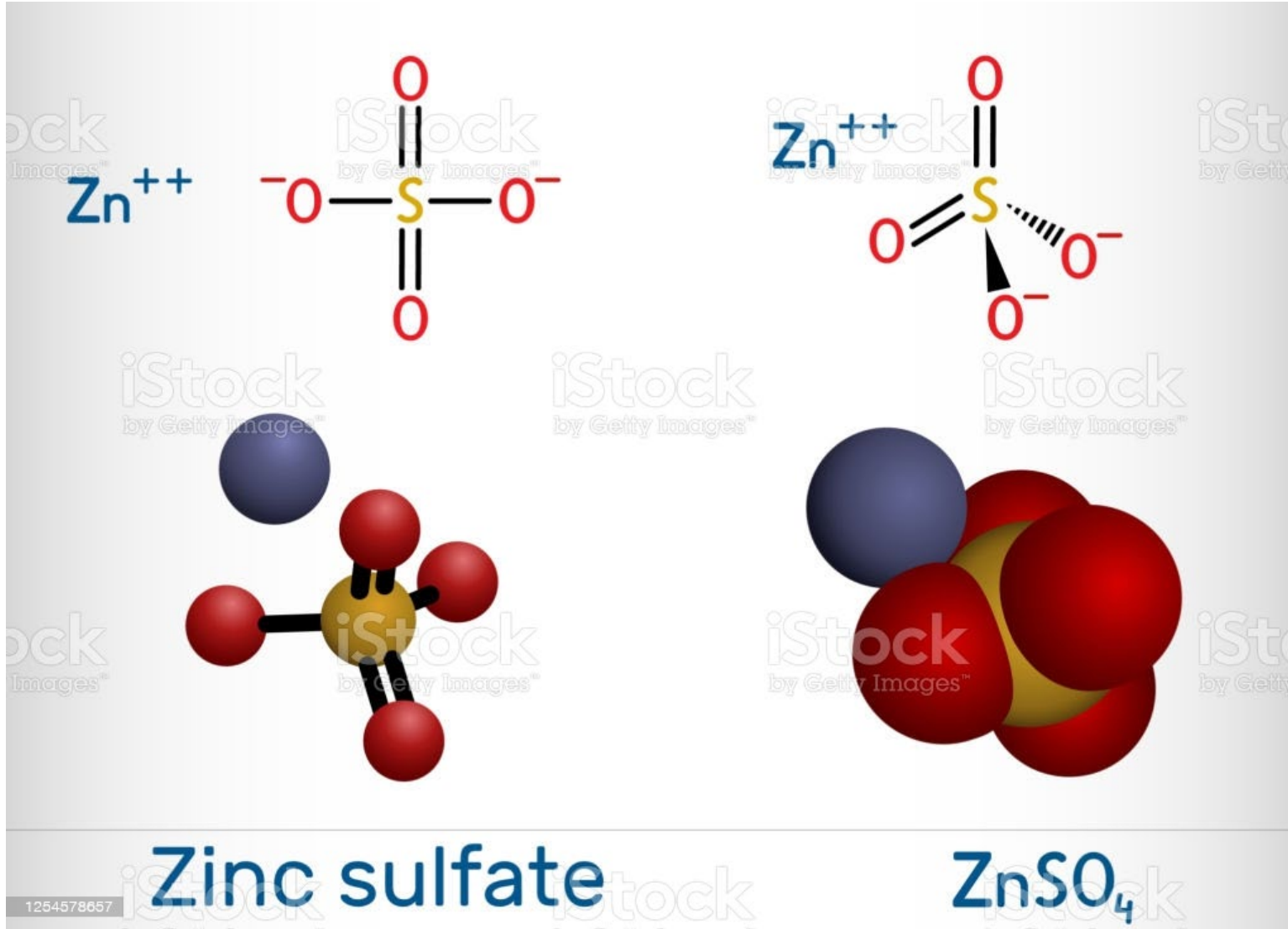
# GEBELİK DÖNEMİNDE D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİNİN BEBEKTE AÇTIĞI SORUNLAR

- Erken doğum (Prematüre bebek)
- Solunum problemleri
- Kan şekerinde düşme
- Kalsiyum düşüklüğü
- Raşitizm
- Havale geçirme
- Büyüme geriliği
- Metabolik kemik kırıkları
- Yüksek oranda ve ağır seyreden enfeksiyonlar
- Çocukluk döneminde dikkat eksikliği ve hiperaktivite
- Otizm spektrum hastalıkları
- Zeka puanı düşüklüğü
- Kemik mineral yetersizliği
- Tip 1 diyabet
- Astım ve hışırtılı solunum

# GEBELER DE GÜNLÜK D VİTAMİNİ DESTEĞİ

- Gebelerde günlük D vitamini desteği 400-600 ünite olarak önerilmektedir. Ülkemizde 2005 yılında yapılan araştırmada gebelerde % 81,7 ve bebeklerde % 40 oranında D vitamini eksikliği saptanmıştır. Özellikle son yıllarda bebeklerde 400 ünite/gün olarak verilen D vitamini desteği, raşitizm oranında belirgin azalma sağlamıştır. Ayrıca gebeliğin 3'üncü ayından itibaren hamilelik boyunca ve doğum sonrası 6 aya kadar kullanılması önerilmektedir.
- Ürünümüz Neofer tek kapsülde 400 IU d vitamini içermektedir.

# ÇİNKO





# ÇİNKO NEDEN GEREKLİDİR ?

- Proteinlerin ve hücre zarının yapısında yer alan minerallerden biri olan çinko, eksik olduğu durumlarda proteinlerin dengelenmesini sağlayan hücrenin işlevinin bozulmasına ve oksidasyon denen hasar veren durumlara karşı hassas hale gelmesine sebep olur.
- Bunun dışında çinko genlerin sorumlu olduğu proteinleri üretmesi üzerinde de etkilidir. Ayrıca vücutta yeteri miktarda çinkonun bulunması 100'den fazla enzimin sağlıklı ve düzgün bir şekilde işlevini yerine getirebilmesini sağlar.

# ÇİNKO EKSİKLİĞİ VÜCUTTA NELERE YOL AÇAR

- İnsan vücudu için çinkonun ne kadar önemli olduğu ancak acrodermatitis enteropatica denen genetik hastalığın keşfedilmesinden sonra ortaya çıktı. Acrodermatitis enteropatica hastalığında çinko Emilimi ve dolaşım bozukluğu görülür. Aşırı derecede çinko eksikliğinde ortaya çıkan sorunlar şöyle sıralanabilir:
- Çocuklarda büyüme ve gelişimin yavaşlaması ya da tamamen durması
- Cinsel gelişimin gecikmesi
- Ciltte döküntüler
- Şiddetli ishal
- Bağışıklık sistemi bozuklukları
- Yara iyileşmesinde gecikme
- İştahsızlık
- Tat alma duyusunda bozulma
- Gece körlüğü
- Gözün kornea tabakasında şişme ve bulanıklaşma
- Davranış bozuklukları

# HAMİLELİK TE ÇİNKO KULLANIMI

- Hamilelik döneminde çinko ihtiyacı artar. Hamilelikte yeteri miktarda çinko alınması DNA ve protein yapısında önemli rol oynar. Bundan dolayı hücre yapımının son derece hızlı olduğu hamilelik döneminde çinko alımı son derece önemlidir. Hamile olmayan 19 yaşından büyük bir kadının günlük çinko gereksinimi günde 8 miligramken, hamilelikte bu oran 11 miligramı buluyor. Emziren annelerin ise günde 12 miligram çinko alması gerekir. Kesin bir kanıt bulunmamasına rağmen hamilelikte çinko eksikliğinin erken doğum ve düşük doğum ağırlığı ile ilgili olabileceğini gösteren çalışmalar mevcut.
- Ürünümüz Neofer de 10 Mg Çinko bulunmaktadır. Hamileler diğer besinlerle de bir miktar çinko alacağından bu miktar iyi bir orandır.

# DEMİR



# HAMİLELERDE DEMİR KULLANIMI

- Gebelik döneminde demir ilacı (halk arasında kan hâpı) kullanımı üçüncü aydan itibaren rutin olarak önerilmektedir. Bu ilaçlar +2 veya +3 değerlikli demir içerirler, gebelik sırasında anemi (kansızlık) gelişimini önlerler. Bazen de zaten mevcut olan kansızlığın tedavisi için kullanılırlar.
- Gebe kadınlarda kansızlık olmasa dahi gebelik boyunca 3. aydan doğuma kadar demir preparatı kullanmaları önerilir çünkü hamilelik kansızlık gelişmesi için eğilim yaratan bir dönemdir. Demir preparatları almadan sadece yiyecek ve içeceklerle kansızlığı önlemeye çalışmak yeterli olmaz. Gebelik süresince kadınlarda kan hacmi artar, kanın plazma (yani sıvı kısmı) artar, bu nedenle kan içerisindeki kırmızı kan hücrelerinin (eritrosit) hacim olarak oranı azalır bu da kansızlık gelişmesine neden olur. Kan hücrelerinin yapımı arttırılmaya çalışılır, bunun için de demire ihtiyaç vardır.
- Demir ilaçları hap (tablet) şeklinde veya küçük şişelerdeki şurup şeklinde olabilir, bunların hepsi de gebelikte kullanılabilir, ilacın formu veya markası önemli değildir. Önemli olan doktorunuzun önerdiği dozda hamilelik boyunca demir ilacı kullanılmasıdır. Bazen kansızlık tedavisi için intramuskuler enjeksiyon (kalçadan) veya serum şeklinde demir preparatları da hamilelik döneminde kullanılabilir.
- Demir elementi, kanda hemoglobinin dolayısıyla alyuvarların (eritrositlerin) yapısına girerek, akciğerlerle vücuda alınan oksijenin dokulara taşınmasını sağlar. Bu durum demir eksikliğinin yarattığı halsizlik ve yorgunluk gibi belirtileri de açıklıyor sanırım.

# GEBELERDE NEDEN DEMİR KULLANILMALI

- Gebelik boyunca artan demir ihtiyacının anne adayının kendi depolarından sağlaması ya da beslenme ile sağlaması zordur. Kan hacmini arttırabilmek için en fazla ihtiyaç 20. gebelik haftasından sonra oluşur. Kan demir düzeyleri normal bile olsa anne adayına, gebeliğin ikinci yarısından itibaren takviye demir verilmesi gerekir. Bu sebeple kan sayımında değerleriniz normal olsa da, kansızlığınız olmasa da, 20. haftadan sonra demir takviyesi (kan ilaçları) almanız gerekir.
- Takviye almadığınız ve demir eksikliğiniz olduğu durumlarda; erken doğum, düşük doğum ağırlığı riskiniz artacağı gibi doğum sürecinde oluşacak ekstra kanama ile beraber kan nakli riskiniz de artacaktır. Ayrıca kansız kalmanız doğum sonrası bebeğiniz ile ilgilenme performansınızı ve gücünüzü de azaltacaktır. Demir takviyesi (kan ilaçları) kabızlığa yol açabilir. Gebelik zaten kabızlığı arttırıcı bir durum oluşturduğu için bu konuda ek önlemler almalısınız ya da doktorunuza bu durumu belirtip, daha az rahatsızlık veren demir takviyelerine geçebilirsiniz.
- Unutulmaması gereken bir diğer konu da, demir ilaçlarının dışkıınızı siyah renge dönüştürebilmesidir. Demir takviyesine doğumdan sonra da 3 ay boyunca devam edilmesi, doğum sonrası, gebelik öncesindeki demir depolarınıza ulaşmanızı sağlar.
- Neoferde 17 mg +2 değerlikli Demir Glukonat molekülü vardır .En çok tercih edilen formdur.

# İYOT



# GEBELİKTE İYOT KULLANIMININ ÖNEMİ

- İyot yalnızca gebelikte değil gebelik dışı durumlarda da vücut için gerekli, önemli bir elementtir. Vücutta tiroid hormonlarının yapımında görev alan iyot'un eksikliğinde ya da yetersiz alınımı durumunda ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Gebelikte tiroid hormonlarının yapımı artmakta dolayısıyla iyot ihtiyacıda artmaktadır.
- İyot eser bir element olup tiroksin (T4) ve triiodotironin (T3) oluşumu için gereklidir.
- Gebelikte iyot ihtiyacı 2 katına çıkar. Gebelik öncesi tiroid hormonlarında hiçbir sıkıntısı olmayanlarda bile hamilelik sonrasında sorunlar görülebilir.
- İyot, gebelikte bebeğin beyin ve sinir sistemi gelişimine yardım eder. İyot eksikliği, dünyada en yaygın önlenemez zeka geriliği ve beyin hasarı sebebidir. Gebelikte iyot eksikliği; düşük, gebelik zehirlenmeleri, doğum sonrası kanama riski, erken doğum ve anne karnında bebek ölümlerinde de rol oynayabilmektedir.
- İyot eksikliği, bebeklerde kretenizmin ve beyin hasarının en sık görülen ve önlenemez nedenidir.
- Gebelik ve laktasyonda, iyotlu tuza ek olarak 100-200 µg/gün iyot desteği, gebenin kendisi, fetus ve yeni doğanın gelişimi için gereklidir.



# İYOT UN GÖREVLERİ

Kemik gelişimi

Beyin ve sinir sistemi gelişimi

Bazal metabolizma hızının ayarlanması

Vücut ısısının sürmesi için gerekli hormonların yapımında rol oynar.

İyotlu sofrata tuzunun azı açık kalırsa da iyot uçar

Bu sebeplerden dolayı hamilelik döneminde iyot kullanılması gerekmektedir.

Neoferde Günlük ihtiyacı karşılayacak seviyede 150 mcg iyot içerir.

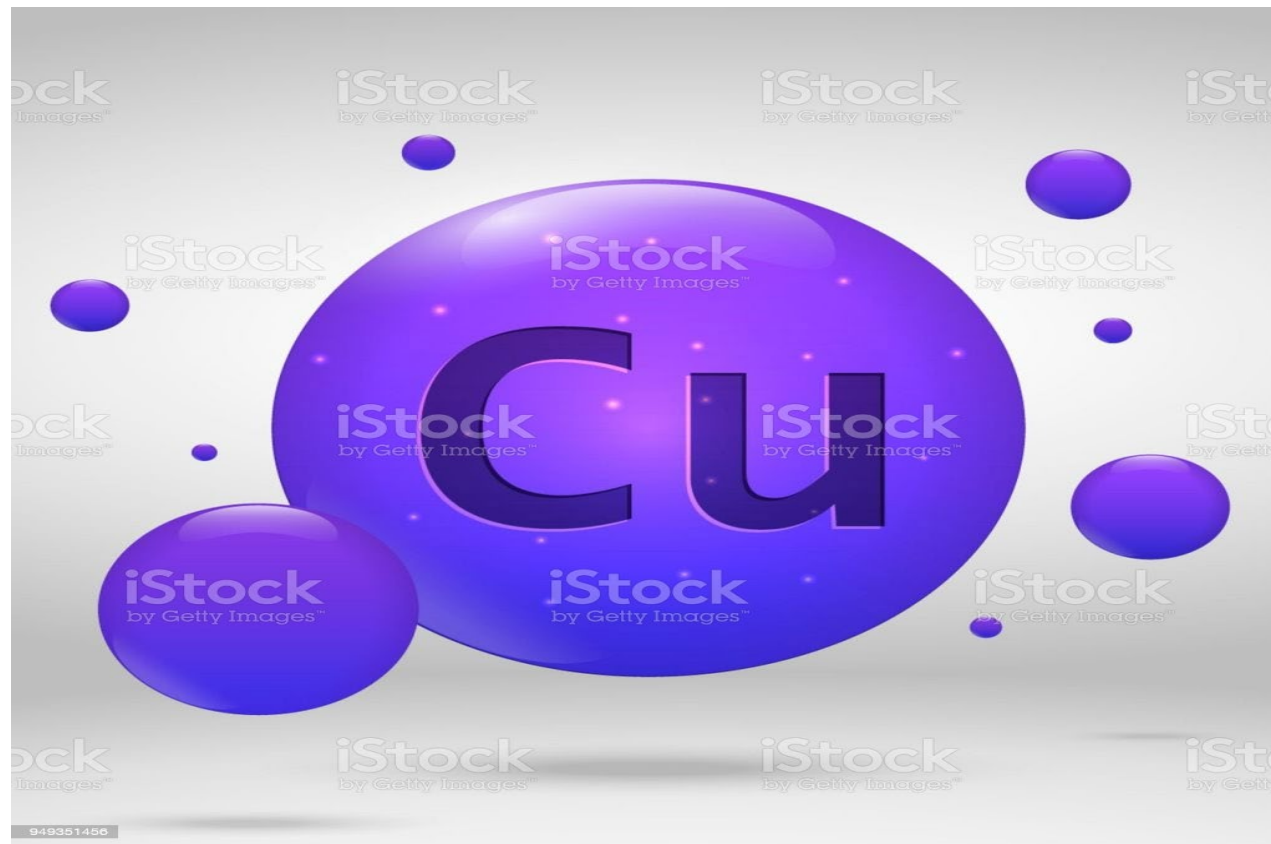
# SELENYUM



# GEBELİKTE SELENYUM KULLANIMI

- Hamilelik süresince selenyum en önemli minerallerin başında gelmektedir. Türkiye’de sıkça görülen tiroid rahatsızlıklarının başında selenyum yetersizliği gelmektedir. Bu nedenle tiroid düzensizliği yaşanan anne adaylarının selenyum takviyesi alması gerekmektedir.
- Selenyum nadir bulunan bir elementtir ve vücudumuz ihtiyacını dışarıdan sağlamaktadır. Selenyum ihtiyacını gıdalarla karşılamak zor olduğu için gereken bireylerde dışarıdan takviyesi önerilebilir.
- Selenyum eksikliğinde kemik yıkılımı artacak, bu nedenle kemik erimesi gözlenebilir<sup>(13)</sup>. Ayrıca selenyum takviyesinin eklemlerin yaşa bağlı zedelenmesi ile gözlenen osteoartrit hastalığını önlemek için faydalı olabileceği belirtilmektedir<sup>(17)</sup>.
- Gebelikte ise selenyumun önemi ayrıdır. Gebelikte selenyum eksikliği durumunda gebelikte ilgili istenmeyen durumlar ve rahatsızlıklar gözlenebilir. Gebelikte selenyum eksikliği özellikle gebelikte düşüklere ve bebeğin sinir ve bağışıklık sisteminin zarar görerek yeterince gelişmemesine neden olabilir<sup>(19)</sup>.
- Neofer gebelerde günlük ihtiyacı karşılayacak şekilde 50 mcg Selenyum içermektedir.

# BAKIR



# BAKIR MİNERALİNİN SAĞLIK İÇİN ÖNEMİ

- Vücuttaki temel minerallerden birisi olan bakır, kişilerin sağlıklı bir metabolizmaya, sinir sisteminin düzgün çalışmasına, güçlü ve sağlıklı kemiklere sahip olmasını sağlıyor. Yetişkinlerde günlük bakır ihtiyacının ortalama 2,5 mg, çocuklarda 1-2 mg, bebeklerde ise 0.5 mg oranında olması gerekiyor. Bakır mineralinin eksikliği sık hastalanma, aşırı yorgunluk, kırılğan kemikler ve öğrenme zorluklarına, fazlalığı ise düzensiz kalp atışları, koma, böbrek veya karaciğer hasarlarına neden olabiliyor.
- Neoferde bulunan 1mg bakır hamilelerde günlük bakır ihtiyacını karşılar.

# MANGANEZ



# MANGANEZ NEDİR?

- Mangan, toprakta ve suda parçacıklar halinde bulunur. Havada da toz parçacıkları mangan içerir. İnsan vücudunda az miktarda bulunan mineraller arasında yer alır. Vücutta; böbrekler, pankreas, karaciğer ve kemikler başta olmak üzere toplam 10-20 miligram civarında mangan bulunur. Günde 2-3 miligram mangan alınması sağlık için yeterlidir.
- Kemik oluşumu, hormon fonksiyonları, kan şekeri düzeni, bağışıklık sistemleri fonksiyonları gibi vücuttaki birçok işlemde rol oynar. Yaraların iyileşmesine, kemik oluşumuna, besinlerin emilimine yardımcı olur. Manganez iyonları, çok çeşitli enzimlerde ve fotosentetik bitkilerde bulunur. Bitkiler için hayati önemde bir elementtir, fotosentezin bir parçasıdır. Hayvanların karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmaları için kullanılan 36 enzimin vazgeçilmez bileşeni mangandır.

# MANGANEZ İN SAĞLIK İÇİN FAYDALARI

- Proteinlerin sentezlenmesinde önemli bir elementtir.
- Metabolik süreçleri kolaylaştıran koenzim olarak çalışır.
- Sindirim sisteminde ve besinlerin enerji üretmesinde görev alan minerallerde mangan bulunur.
- Yağ ve karbonhidrat metabolizmasının oluşumuna katkı sağlar.
- Antioksidan özelliği sebebiyle serbest radikallerle savaşır, kanser gibi hücrelere zarar verici hastalıklara yakalanma oranını düşürür.
- Hormon sentezinin ve tiroid bezinin düzgün çalışmasını sağlar.
- Kilo kaybını önler, organların verimli çalışmasına yardımcı olur.
- Magnezyum, B ve E vitaminleri gibi minerallerin emilimine katkı sağlar.



# MANGANEZ EKSİKLİĞİ

- Mangan eksikliğinin de bazı olumsuz etkileri vardır. Demir ve kalsiyum mangan emilimini engelleyerek mangan eksikliğine yol açabilir. Mangan eksikliği sonucu sürekli yorgunluk, halsizlik, hafıza problemleri, sinirlilik, unutkanlık, kilo kaybı, kısırlık gibi etkileri görülebilir. Göz ve işitme problemleri, obezite, saç rengi değişiklikleri, hipertansiyon, kas sorunları, kalp rahatsızlıkları gibi sorunlara sebep olabilir. Bebeklerde ve çocuklarda ise büyüme ve gelişme problemlerine yol açar.
- Neoferde Günlük ihtiyacın altında 1 mg proflaktik (koruyucu) amaçlı manganez vardır.

# K VITAMINI



# K VİTAMİNİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

K vitamini pıhtılaşmaya yardımcı olur. Ciddi kanamayı önlemek için esastır. Bebekler gebelik sırasında ya da emzirirken annelerinden yeterli miktarda K vitamini almazlar. K vitamini olmadan, 'vitamin K eksikliği kanaması' (VKDB) adı verilen nadir bir rahatsızlık olma riski altındadırlar. VKDB beynin içinde kanamaya neden olabilir ve beyin hasarına hatta ölüme yol açabilir. VKDB, yeni doğan bebeklere ekstra vitamin K vererek engellenebilir. Bebekler yaklaşık altı aylıkken kendi arzularını oluşturmuşlardır.

# HAMİLELİKTE K VİTAMİNİ

- K vitamini kan pıhtılaşmasına yardımcı olur ve ciddi kanamaları önler. Yeni doğanlarda, vitamin K enjeksiyonları, ‘yeni doğanın hemorajik hastalığı’ (HDN) olarak da bilinen, vitamin K eksikliği kanaması (VKDB) olarak adlandırılan şu anda nadir, ancak ölümcül olan kanama bozukluğunu önleyebilir. Bebeğe, doğumdan sonra hastanede enjeksiyon yapılabilir.
- Doğumdan önce düşük doz k vitamini takviyesi yapılır.
- K vitamini D vitaminin emilimini artırır.
- Neoferde Günlük ihtiyacı karşılayacak oranda 30 mcg k vitamini içermektedir.

# OMEGA 3 ( BALIK YAĞI )



# GEBELİKTE OMEGA 3( BALIK YAĞI)

- Hamilelikte omega-3 kullanımının faydaları tıp dünyasındaki yerini korumaktadır. Omega-3'ün bebeğinizin gelişiminde önemli yararları vardır. Bunlar kabaca; bebeğinizin sinir sistemi, beyin gelişimi, gözde retina tabakası oluşumu üzerine olan etkilerdir.
- Omega-3 aynı zamanda sizin sağlıklı bir gebelik süreci geçirmenizde de önemli yer teşkil eder. Gebelik zehirlenmesi (preklampsi), doğum sonrası depresyon ve erken doğum olasılığını azaltıcı etkisi bunlardan en önemlileridir. Gebelikte, diyetle omega-3 alımının yetersiz olması, düşük doğum ağırlıklı bebek, erken doğum ve sezaryen oranlarının artışı ile de ilişkilidir.
- Omega-3'ün bebek üzerinde uzun dönemde ki olumlu etkileri de mevcuttur. Yapılan çalışmalarda omega-3'ü yeterli alan anne adaylarının bebeklerinde, yeterli almayanlara göre dikkati odaklama ve görsel algılama daha iyidir ve gelişimleri de 2 ay önde gitmektedir. Omega-3'ün etkileri arasında, bu bebeklerde daha az gelişimsel ve davranışsal problemler görülmesi ve yetişkin dönemlerinde daha az sıklıkla meme ve prostat kanserine yakalanmaları da sayılabilir.
- Son yıllardaki çalışmalar ise mümkün olduğunca, diyetle omega-3 alımı çok daha faydalı olduğu ve eksiklik durumu dışında takviyesi gerekli olmadığı yönündedir.

# OMEGA-3 ( BALIK YAĞI)GEBELERDE ORANI

- Son yıllardaki çalışmalar ise mümkün olduğunca, diyetle omega-3 alımı çok daha faydalı olduğu ve eksiklik durumu dışında takviyesi gerekli olmadığı yönündedir.  
Gebe olunsun veya olunmasın her bireydeki sağlıklı bir diyet, yeterli oranda omega-3 içermelidir. Gebelikte ise günlük en az 250mg omega-3 alımı öneririz. Bununla beraber bebeğin özellikle ihtiyacı olduğu dönem gebeliğin son 3 aylık dönemidir.
- Balık tüketmeyi sevmeyen anne adayları besin takviyesi olarak balık yağı hapını kullanabilir.
- Neoferde hamileler için gerekli olan kokusu mümkün olduğunca alınmış 300 mg omega-3 içeren balık yağı kullanılmıştır.

## Referanslar:

1. Özenoğlu A. *Effects of Consumption of Various Food Items During Pregnancy on Infant's Health*. 2015; 4(2): 117-121.
2. *Probiyotik, Gebelik Esnasında Doğru Takviye Kullanımı Ne Olmalıdır?*, 2019
3. *TFTR Derneği Osteoporoz Çalışma Grubu Postmenopozal Osteoporoz Tanı ve Tedavisinde Kanıta Dayalı Öneriler 2017*.
4. Peacock M. *Calcium metabolism in health and disease*. Clin J Am Soc Nephrol. 2010 Jan;5 Suppl 1:S23-30.
5. Rizzoli R. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2014;28(6):795-808.
6. Elson DH et al. *J Steroid Biochem Mol Biol*. 2017 Feb 5. pii: S0960-0760(17)30033-X
7. Emine Siber Namıduru & Mehmet Tarakçoğlu, *K Vitamini ve Osteoporoz*, Gaziantep Tıp Derg 2011;17(1):1-7
8. Shahrook et al. *Vitamin K supplementation during pregnancy for improving outcomes: a systematic review and metaanalysis*, SCIENTIFIC RepOrts | (2018) 8:11459 | DOI:10.1038/s41598-018-29616-y
9. Castiglioni S et al. *Nutrients*. 2013;5(8):3022-33.
10. *Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals*. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. U.S. Department of Health and Human Services. Updated 28 Sep. 2018. Accessed 31 Jul. 2018.
11. Kim K, et al. *Dietary minerals, reproductive hormone levels, and sporadic anovulation: associations in healthy women with regular menstrual cycles*. Br J Nutr. 2018;120(1)81-89.
12. Solak Görmüş I.Z., Ergene N. *Magnezyumun Klinik Önemi*. Genel Tıp Derg 2004;14(2):69-75.
13. Zofkova I. et al. *Trace elements and bone health* Clin Chem Lab Med. 2013 Aug;51(8):1555-61.
14. Aydın F. *Eser element olarak bakır ve ilgili klinik durumlar*. SSK TEPECİK HAST DERG 1992; 2(3): 260-4.
15. Roshan M. *Copper, magnesium, zinc and calcium status in osteopenic and osteoporotic postmenopausal women*. Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism 2015; 12(1): 18-21.
16. Devirian T.A, Volpe S.L. *The physiological effects of dietary boron*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 43(2):2019-231(2003).
17. Kurz B. *Osteoarthritis Cartilage*. 2002 Feb;10(2):119-26.
18. Pieczyńska J. *The role of selenium in human conception and pregnancy*. Trace Elem Med Biol. 2015 Jan;29:31-8.
19. Akpolat T., Dilek M. *Üremil Kemik Hastalığı*  
[http://www.nefroloji.org.tr/folders/file/uremik\\_kemik\\_hastaligi\(2\).pdf](http://www.nefroloji.org.tr/folders/file/uremik_kemik_hastaligi(2).pdf)