

Sağlıklı Bilgiler

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr]

Hacettepe Üniversitesi,
Tıp Fakültesi
Radyasyon Onkolojisi
Anabilim Dalı



Vitamin Haplarındaki Tehlikenin Farkında mısınız?

Kanser hastalarının hatta sağlıklı bireylerin en sık sorduğu sorulardan biridir: Düzenli olarak her gün vitamin hapı kullanılmıyorsa? Bu sorunun cevabını hemen verelim: Hayır. Vitamin eksikliği olmayan, dengeli beslenen, sofrasından taze seb-

ze ve meyveleri eksik etmeyen bireylerin fazladan kullanacağı bazı vitamin hapları bırakın faydalı olmayı, sağlık açısından son derece tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Serbest radikallerle ilgili bilimsel olarak doğruluğu ispatlanmamış birtakım hipotezlere dayanan ve başta C vitamini kullanımı ile 1970'li yıllarda başlayan bu tehlikeli modayı bir an önce etkili kampanyalarla sona erdirmek gerekiyor. O dönemde Nobel Ödüllü bilim insanı Linus Pauling özellikle antioksidan özelliği olan vitamin tabletlerinin gribe, soğuk algınlığına, kansere, yaşlılığın geciktirilmesine ve hatta AIDS'e bile çare olabileceğini öne sürmüştü.

Kanseri Onkologlar mı Uydurdu?

“Eski tarihlerde kanser diye bir hastalık yoktu, kanser hastalığı sonradan ortaya çıktı, onkologlar kanser hastalığını uydurdu ve şimdi de onu tedavi etmeye çalışıyor.” *Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olma* durumuna çok iyi bir örnek olan bu iddiaya hemen cevap verelim. Kanser sözcüğünü ilk kez kul-

lanan kişi tıbbın babası kabul edilen Hipokrat'tır (MÖ 460-370). Hipokrat “yengeç” anlamına gelen eski Yunanca *carcinos* ve *carcinoma* sözcüklerini kullanmıştı. Kanserle ilgili tarihteki en erken bulgular Antik Mısır dönemine ait mumyalarda bulunan fosilleşmiş kemik tümörleridir. Edwin Smith papirüsünde MÖ 3000'li yıllarda sekiz meme tümörünün günümüzde koterizasyon adıyla bildiğimiz yöntemle çıkarıldığının anla-

şıldığı ve hastalığın “tedavisinin olmadığı” bilindiği belirtilmektedir. Son bir bilgiyi daha sizlerle paylaşalım. Geçtiğimiz yıl Romanya’da yaşı 67-69 milyon yıl olarak tahmin edilen bir dinazor fosilinin çenesinde bir tümör bulundu.

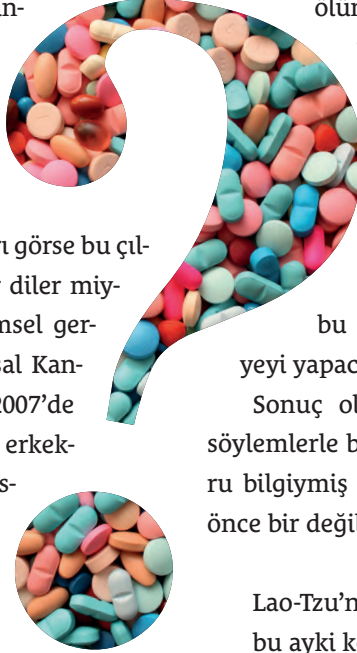
Edwin Smith Papirüsü
Dünyanın en eski cerrahi dokümanı olup MÖ 16. yüzyıla aittir. Hiyeroglif sistemi ile yazılmıştır.



Vitaminleri doğal yolla hangi gıdalardan alabiliriz?

Vitaminler	Besin Kaynağı
Vitamin A	Yumurta, karaciğer, süt, havuç, yeşil sebzeler sebze, ceviz, balık yağı
Vitamin D	En önemli kaynak güneş ışınıdır. Karaciğer, balık, yumurta, tereyağı, peynir, mantar
Vitamin E	Bitkisel ve sıvı yağlar, kırmızı et, karaciğer, tahıl ürünleri
Vitamin K	Yeşil sebze, karaciğer. Vücudumuzdaki yararlı bakteriler tarafından da üretilir.
Vitamin C (Askorbik asit)	Turunçgiller, koyu yeşil sebzeler ve patates
Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12	Tahıllar, yeşil sebzeler, baklagiller, et, karaciğer, balık, süt ürünleri, kuru yemişler

Bu sansasyonel ifadeler doğal olarak vitamin haplarının satışında patlamaya neden oldu. Çoğu kişi hiç ihtiyacı olmadığı halde bu hapları çerez gibi yutuyordu. Her gün günlük ihtiyacından 50 kat fazla C vitamini kullanan ve C vitamininin kansere karşı önleyici olabileceğini savunan Pauling 1994'te prostat kanseri nedeniyle hayatını kaybetti. Acaba Pauling ölümünden sonraki bilimsel araştırmaları görse bu çığnılığa devam eder miydi ya da özür diler miydi? Bunu asla bilemeyiz. Ancak bilimsel gerçekler maalesef çok acıydı. ABD Ulusal Kanser Enstitüsü bir çalışma sonucunda 2007'de multivitamin içerikli tablet kullanan erkeklerde prostat kanserine bağlı ölüm riskinin vitamin tableti kullanmayanlardan 2 kat fazla olduğunu bildirdi. Benzer şekilde 2011'de 35.533 sağlıklı erkek üzerinde yapılan bir çalışmada E vitamini ve selenyum tabletlerinin prostat kanseri riskini %17 oranında artırdığı bildirildi. Finlandiya'da yapılan bir çalışmada ise sigara içen 29.133 kişinin bir kısmına beta karoten verildi. Sonuç ne mi oldu? Akciğer kanseri oranı beta karoten kullanan bireylerde kullanmayanlara göre %16 fazlaydı. Başka bir bilimsel çalışmada on yıl süresince bir çeşit B vitamini olan folik asit kullanan menopoz sonrası kadınlarda meme kanseri görülme oranı kullanmayanlardan %20 fazlaydı. Bir diğer çalışmada da, beta karoten ve A vitamini hapları kullanan erkeklerde akciğer kanseri %28 artış gösterdi. Çalışmanın dördüncü yılında saptanan bu ölümcül sonuç nedeniyle çalışma hemen durduruldu.



Danimarka'dan bildirilen yeni bir araştırmada kanında D vitamini seviyesi normalden yüksek bulunanlarda felç veya koroner arter hastalığına bağlı ölüm riskinin belirgin şekilde arttığı saptandı. Vücudumuz ihtiyacı olan vitamini rahatlıkla günlük gıdalardan karşılayabilir. Dolayısı ile dengeli beslenin, taze sebze ve meyveyi sofranızdan eksik etmeyin, gerisini de merak etmeyin. Zaten vitamin düzeylerinizde eksiklik saptanursa doktorunuz bu eksikliği gidermek için gereken takviyeyi yapacaktır.

Sonuç olarak sansasyonel konuşan, popüler söylemlerle bildiklerini, sanki kesin ve mutlak doğru bilgiymiş gibi sunanların önerilerine uymadan önce bir değil, bin kere düşünmek gerek.

Lao-Tzu'nun bir özlü sözüyle bitirelim bu ayki köşemizi:

Bilmediğini bilmek en iyisidir.

Bilmeyip de bildiğini sanmak tehlikeli bir hastalıktır.

