



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**“Gıda Takviyelerinin Doğru Kullanımı”**

**Proje Kodu: 60C32B4A63AE1**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Yürütücüsü:**

**Dr. Öğr. Üyesi Leyla GÜVEN**  
Eczacılık Fakültesi

**Araştırmacılar:**

**Erdoğan Taha AKBAŞ, Şeyma ÖZKAN, Muhammed Ataberk DUYMUŞ, Hatice GÖZELER, Dilay SAYAR, Sümeyye Esra Nur SÜMBÜLLÜ, Esra Nuran TEMEL, Hamza DOĞAN, Edanur DOĞAN, Edanur DURMAZ, Pelin KURT**

**Temmuz, 2021**

**ERZURUM**

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	2
Özet .....	3
Materyal ve Yöntem .....	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller .....	7
Sonuçlar .....	20

## ÖNSÖZ

Gıda takviyeleri, normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla vitamin, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, aminoasit gibi besin öğelerinin ve bunların dışında besleyici etkileri bulunan bitkisel veya hayvansal kaynaklı maddeler ve benzeri maddelerin tek başına veya karışımlarının çeşitli formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünlerdir ve genel olarak herkes besin takviyesi kullanabilir ama kullanmak için bir sebep olması gerekir.

Covid-19 Salgın sürecinde toplumumuzun bilinçli veya bilinçsiz gıda takviyelerine yönelmelerinden dolayı bu konuda farkındalık oluşturulması önemlidir.

## ÖZET

Tam beslenmede sıkıntı çeken kişiler gıda takviyesi kullanması gereken kişilerdir. Gıda takviyelerinin yüksek dozda veya kontrolsüz bir şekilde kullanımları sonucu yan etkiler görülebilir. Dolayısıyla gıda takviyelerinin de ilaçlar gibi dikkatli kullanılması gerekmektedir. Bunun yanında takviyeleri de belirli aralıklarla ve belirli zaman dilimlerinde kullanmak ve başlangıçta küçük dozlarla başlayıp böylece hassasiyeti kontrol edip yan etkileri izleyerek dozları yavaş yavaş artırmakta fayda vardır. Gıda takviyeleri birtakım ilaçlarla etkileşime girmesi sonucu ürünlerin etkisini artırıp azaltabilmektedir. Bu nedenle takviye edici gıdaların ilaçlarla olan durumlarına bakılması gerekmektedir. Gıda takviyeleri her yerde satılamaz, satmaya yetkili yerler: Tarım bakanlığından işletme kayıt belgesi almış satış yerleri, eczaneler, doğrudan satış yoluyla veya onaylı takviye edici gıdalara ait ggsb.tarim.tr adresinde yayımlanan alan adı (URL) adresleridir. Alınan gıda takviyelerinin etiketlerindeki son tüketim tarihine, üzerinde ilaç değildir ibaresinin bulunmasına dikkat edilmeli ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanılmadıkları bilinerek alınmalıdır.

Projede halkı bilinçlendirmek amacıyla broşürler hazırlanmıştır. Araştırmacılarımız halka gıda takviyelerini nasıl, ne zaman kullanacağını, kullanırken nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlatmışlardır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Gıda takviyesi

## MATERYAL VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 01/07/2021 tarihinde Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Poliklinik girişinde gerçekleştirilmiştir.

### Projenin Uygulanışı

1. Eczacılık Fakültesi ATUPSA kulübü öğrencileri tarafından gıda takviyelerinin doğru kullanımı hakkında broşür hazırlanmıştır.

2. Hazırlanan broşürler 1000 adet Eser Ofset Matbaacılıkta bastırılmıştır .

3. 01/07/2021 Erzurum Atatürk Üniversitesi, Araştırma Hastanesi, Poliklinik Girişinde broşür dağıtarak gerekli bilgilendirmeyi yapacak beyaz önlüklü araştırmacılarımız görevlendirilmiştir

4. Projenin uygulanması için hazırlanan posterler Araştırma Hastanesi Poliklinik girişinde uygun bir bölgeye asılmıştır.

5. Gıda takviyelerinin doğru kullanılması konusunda farkındalığın artırılması amacıyla daha önce hazırlanan broşürler stantlarda dağıtılıp katılımcılara sözlü olarak anlatılmıştır.

6. Sorusu olan katılımcıların soruları proje yürütücüsü ve araştırmacı öğrenciler tarafından yanıtlanıp ve tüm katılımcılara maske hediye edilmiştir.

## PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



Proje materyallerinin teslim alınması





Proje materyallerinin teslim alınması



Araştırmacılarımızla Toplumsal Duyarlılık Projesi ofisi ziyaretimiz





Projede dağıtılacak olan tasarımını araştırmacılarımız tarafından yapılan broőürlerin ve afiőin basılması için gidilen matbaa



**Atatürk Üniversitesi**  
Atatürk University

# GIDA TAKVİYELERİ İLAÇ DEĞİLDİR!

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından desteklenmiştir.

Projede kullandığımız tasarımı araştırmacılarımız tarafından yapılan afiş



### Gıda Takviyeleri Nasıl Kullanılmalı?



Herhangi bir multivitamin kullanmaya başlamadan önce mutlaka kan tahlili yaptırmak gerekir. Vücudumuzun hangi vitamene ihtiyacı varsa ona göre gıda takviyesi alınır. Suda çözünen B ve C vitaminleri aç karnına veya öğün aralarında kullanılması önerilirken yağda çözünen A, D, E, K vitaminlerinin tok karnına alınması önerilir. Bunların yanı sıra gıda takviyelerinin yüksek dozda kullanılmaları veya kullanılmalarının kontrolsüz bir şekilde uzatılması sonucu yan etki yapabilirler.

#### Omega-3

Haftada 400 gram kadar balık yemeniz omega-3 ihtiyacınızı karşılar. Eğer böyle bir tüketim söz konusu değilse omega-3 takviyesi kullanmadan önce doktorunuza ve eczacınıza danışınız.

#### Magnezyum

Günlük alınması gereken magnezyum miktarı yetişkinlerde şöyledir:

Erkeklerde 400-420 mg Kadınlarda 300-360 mg

### Gıda Takviyesi Nedir?

Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, aminoasit gibi besin öğelerinin ve bunların dışında besleyici etkileri bulunan bitkisel veya hayvansal kaynaklı maddeler ve benzeri maddelerin tek başına veya karışımlarının çeşitli formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünlerdir.



### Kimler Gıda Takviyesi Kullanmalı?

- ✓ Düşük enerji içerikli diyet yapan kişiler
- ✓ Veganlar ve vejetaryenler
- ✓ Demir eksikliği anemisi olan çocuklar /yetişkinler
- ✓ Gebe ve emziren kadınlar
- ✓ Yaşlılar
- ✓ Uzun süre ilaç kullanan kişiler
- ✓ Besin alımını engelleyen alerjik hastalığı olan kişiler
- ✓ Bir hastalığa bağlı olarak beslenme tedavisi uygulanan kişiler



## GIDA TAKVİYELERİ İLAÇ DEĞİLDİR!

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından desteklenmiştir.

### Gıda takviyesi etiketini nasıl okumalıyız?

- Tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) veya son tüketim tarihine (STT) dikkat edilmelidir.
- İnternette satış yapılan takviye gıdalar için alan adı/URL adreslerine dikkat edilmelidir.
- Ürün ismi, tavsiye edilen günlük alım dozu, normal beslenmenin yerine geçemeyeceği, çocukların ulaşamayacağı yerde saklanması gerektiği, emzirme dönemi ile ilaç kullanılması durumunda doktora danışmak gerektiği yazılmış olmalıdır.
- "ilaç değildir" ibaresi etikette bulunmalıdır.

### Gıda takviyeleri alırken nelere dikkat edilmeli?

- Kişilerin günlük beslenmeleri göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Yeterli oranda ve dengeli bir beslenme düzenine dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Takviye edici gıdalar birtakım ilaçlarla etkileşime girmesi sonucu ürünlerin etkisini artırıp azaltabilmektedir. Bu nedenle de takviye edici gıdaların ilaçlarla olan durumlarına bakılması gerekmektedir.

Gıda takviyeleri doktor ve eczacı danışmanlığında, gerekli tahlil ve tetkikler sonrasında kullanılmalıdır. Gereksiz yere kullanımları zarar getirebileceği gibi, eksikliğinde de çeşitli sorunlara sebep olabilecektir.



### Bu takviyeleri ne kadar, ne zaman kullanmalıyız?

Takviyelerin belirli aralıklarla ve belirli zaman dilimlerinde kullanılması gerekir. Gıda takviyeleri belli bir süre kullanıldıktan sonra kullanımına ara verileceği gibi kesilmesi de gerekebilir. Prensipten önce başlangıçta küçük dozlarla başlamak hassasiyeti kontrol edip yan etkileri izleyerek dozları yavaş yavaş artırmakta fayda vardır.

### Gıda takviyeleri satmaya yetkili yerler nelerdir?

- ✓ Tarım bakanlığından işletme kayıt belgesi almış iş yerleri
- ✓ Eczaneler
- ✓ Doğrudan satış yoluyla veya onaylı takviye edici gıdalara ait ggsb.tarim.tr adresinde yayımlanan alan adı/URL adresleri

### Demir

Demir takviyesi kullanıyorsanız hapları bütün olarak alın, ezmeyin ve çiğnemeyin. Demir emilimi en çok midemiz boşken, portakal suyuyla alındığında olur (yemektan bir ya da iki saat sonra). Çay ve süt gibi bazı besinler demir emilimini azalttığı için takviye içildikten en az 2 saat sonra tüketilmelidir.

Demir hapı kullanmak şu durumlarda sakıncalıdır: Mide iltihabı, mide-barsak ülseri, eritropoetin hormonu eksikliği.

Demir hapının yaygın etkileri: Kabızlık, koyu renkli dışkı, dişlerde renk değişimi (düzenli diş temizliği ile düzelir). Bu etkiler dışında midede yanma, karın ağrısı, kusma, ishal gibi yan etkiler görüldüğü takdirde hemen doktora başvurmanız gerekir.

### Genel olarak gıda takviyelerinin ne zaman kullanılacağına bakacak olursak:

- Açken kullanacakları yemekten iki saat sonra, yarım saat önce; tokken kullanacakları yemeklerden sonra kullanmak lazımdır.
- Bazıları uyku kaçırabileceği gibi bazıları ise uyku yapabilir, bu durumda trafiğe çıkılacaksa dikkatli olunmalıdır.
- Yorgunluk için verilen hapları da sabah saatlerinde almak daha iyi olacaktır.

\*Bu broşür Şeyma Özkan ve Leyla Güven tarafından tasarlanmıştır.

Projede kullandığımız tasarımı araştırmacılarımız tarafından yapılan broşür



Araştırmacılarımızla etkinlik öncesi önlük materyallerimizin dağıtılması ve etkinlikte neler yapacağımıza dair toplantı





Araştırmacılarımızla etkinlik öncesi Eczacılık Fakültesi önünde toplanılması





Projemizin gerçekleştiği etkinlik alanı



Projemizin gerekleŖtiđi etkinlik alanı



Projemizin gerçekleştiği etkinlik alanında hasta ve hasta yakınları ile görüşmelerimiz



Projemizin gerekleŖtiđi etkinlik alanında hasta ve hasta yakınları ile grŖŖmelerimiz





Projemizin gerçekteştiği etkinlik alanında hasta ve hasta yakınları ile görüşmelerimiz





Projemizin gerekleŖtiđi etkinlik alanında hasta ve hasta yakınları ile grŖmelerimiz



Proje sonrası araştırmacılarımızla yemek yenildi, etkinlik esnasında sonrasında geri dönütler değerlendirildi.

## SONUÇLAR

Halkımız Covid-19 salgını ile birlikte bağışıklık sistemini güçlendirmek için çeşitli vitamin, mineral içeren gıda takviyelerine tevessül etmektedir. Ancak bunların bilinçsizce kullanımı ilaç etkileşimlerine, hastalıkların şiddetini artmasına veya tedavi edilebilecek hastalıkların belirtilerinin örtmesine neden olabildiği gibi ölüme daha sebep olabilmektedir. Bu projemiz ile gıda takviyelerinin kullanırken doktor ve eczacı gözetiminde gerektiğinde çeşitli tahlil ve tetkiklerle kullanılıp kullanılmamasına karar verilmesi gerektiği aktarılmıştır.

Projemizi destekleyerek halkımız için çok önemli bir konu hakkında farkındalık oluşturmamızı sağlayan Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.