

Menopoz ve Beslenme

D Vitamini

D vitamini, iskelet sağlığının korunmasında temel bir role sahiptir ve eksikliği kardiyovasküler hastalık (KVH), diyabet ve kanser ile ilişkilidir.

Kaynaklar ve Takviyeler

- Deri sentezi: Güneş ışığına maruziyet, D vitamininin başlıca doğal kaynağıdır. Yaz aylarında haftada üç veya dört kez, öğle saatlerinde yaklaşık 15 dakika boyunca güneş koruyucu kullanmadan düzenli olarak güneşe maruz kalmak genellikle yeterlidir.
- Gıdalar: Yağlı balıklar, yumurta ve süt ürünleri D vitamini açısından zengindir. Önerilen günlük alım (RDA) erişkinler için 600 IU olup, 71 yaş ve üzerindeki bireylerde 800 IU'ya yükselir.
- Takviyeler veya D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar

İzlem

- Yüksek doz takviye kullanılmadığı veya böbrek hastalığı gibi durumlar bulunmadığı sürece serum D vitamini düzeylerinin izlenmesi önerilmemektedir.

D Vitamini Eksikliği İçin Risk Faktörleri

- Güneş ışığına yetersiz maruziyet, koyu ten rengi, derinin yaşlanması ve yetersiz besinsel alım
- Böbrek hastalığı/böbrek yetmezliği, malabsorpsiyon ve obezite
- Bazı ilaçlar (örn. antikonvülzanlar, antiretroviraller)

D Vitamini ve İskelet Sağlığı

- D vitamini düzeyi düşük olan ve osteoporozu bulunan ve/veya kırık riski yüksek olan her yaştaki postmenopozal kadınlarda D vitamini takviyesi düşünülmelidir.

Serum 25-hidroksivitamin D düzeylerinin sırasıyla 20 ng/mL'nin (50 nmol/L) ve 10 ng/mL'nin (25 nmol/L) altında olması, D vitamini eksikliği ve ciddi D vitamini eksikliği olarak kabul edilir..

- D vitamini eksikliği olmayan veya kırık riski düşük kadınlarda takviyelerin kırıkları önlediğine ilişkin kanıt bulunmamaktadır.

D Vitamini ve Kardiyovasküler Hastalık

- D vitamini eksikliği; kardiyovasküler hastalık, dislipidemi, tip 2 diyabet ve metabolik sendrom ile ilişkilidir.
- D vitamini takviyeleri, glukoz metabolizması ve lipidler üzerinde orta düzeyde olumlu bir etkiye sahip olmakla birlikte kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaz.

D Vitamini ve Kanser

- D vitamini eksikliği, kolorektal, akciğer ve meme kanseri gibi çeşitli kanser türlerinin insidansında ve mortalitesinde artış ile ilişkili olabilir.
- D vitamini takviyeleri, kansere bağlı mortalitede orta düzeyde bir azalma dışında kanser sonuçlarını etkilemez.

D Vitamini ve Menopoz

- D vitamini eksikliği; ateş basmaları, uyku bozuklukları, depresyon ve cinsel sorunlarla ilişkili olabilir.
- D vitamini takviyelerinin, vulvovajinal atrofi üzerindeki orta düzeyde bir etki dışında menopozal semptomlar üzerinde etkisi yoktur.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2023). Position statement. Vitamin D and menopausal health <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.12.006>

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>