

**ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN POSA-SU-VİTAMİN (A-D-E-K)
MIKTARLARI (Tüber, 2022)**

E YAS	POSA g	SU L	A PRI	D AI	E AI	K AI
13	19	2.1	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	45 mcg 0.000045 g
13.6	19	2.1	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	45 mcg 0.000045 g
14	19	2.5	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	45 mcg 0.000045 g
14.6	19	2.5	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	45 mcg 0.000045 g
15	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g
15.6	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g
16	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g
16.6	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g
17	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g
17.6	21	2.5	750 mcg 0.00075 g	15 mcg 0.000015 g	13 mg 0.013 g	65 mcg 0.000065 g

ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN VİTAMİN MİKTARLARI

(Tüber, 2022)

E YAS	C PRI	B6 PRI	B12 AI	FOLAT PRI	RİBOFLAVİN PRI	BİOTİN AI	PANTOTENİK ASİT AI
13	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027 g	1.4 mg 0.0014 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
13.6	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027 g	1.4 mg 0.0014 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
14	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
14.6	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
15	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
15.6	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
16	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
16.6	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
17	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram
17.6	100 mg 0.1 g	1.7 mg 0.0017 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.000035 g	5 mg 0.05 gram

ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN MİNERAL MİKTARLARI (Tüber, 2022)						
E YAŞ	Kalsiyum PRI	Demir PRI	Bakır Al	Magnezyum Al	Fosfor Al	Potasyum Al
13	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
13.6	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
14	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
14.6	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
15	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
15.6	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
16	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
16.6	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
17	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
17.6	1150 mg 1.15 g	11 mg 0.0011g	1.3 mg 0.0013g	300 mg 0.3 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
E YAŞ	Selenyum Al	Çinko PRI	İyot Al	Flor Al	Manganez Al	
13	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.2 mg 0,0022 g	2 mg 0.002 g	
13.6	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.2 mg 0,0022 g	2 mg 0.002 g	
14	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.2 mg 0,0022 g	2 mg 0.002 g	
14.6	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.2 mg 0,0022 g	2 mg 0.002 g	
15	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	
15.6	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	
16	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	
16.6	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	
17	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	
17.6	70 mcg 0.00007g	14.2 mg 0,0142 g	130 mcg 0,00013 g	3.2 mg 0,0032 g	3 mg 0.003 g	

ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN POSA-SU-VİTAMİN**(A-D-E-K) MİKTARLARI** (Tüber, 2022)

K YAŞ	POSA g	SU L	A PRI	D AI	E AI	K AI
13	19	1.9	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	45 mcg 0.000045 g
13.6	19	1.9	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	45 mcg 0.000045 g
14	19	2.0	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	45 mcg 0.000045 g
14.6	19	2.0	600 mcg 0.0006 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	45 mcg 0.000045 g
15	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g
15.6	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g
16	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g
16.6	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g
17	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g
17.6	21	2.0	650 mcg 0.00065 g	15 mcg 0.000015 g	11 mg 0.011 g	65 mcg 0.000065 g

ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN VİTAMİN MİKTARLARI

(Tüber, 2022)

K YAS	C PRI	B6 PRI	B 12 AI	FOLAT PRI	RİBOFLAVİ N PRI	BİOTİN AI	PANTOTENİK ASİT AI
13	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027g	1.4 mg 0.0014 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
13.6	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027g	1.4 mg 0.0014 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
14	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
14.6	70 mg 0.07 g	1.4 mg 0.0014 g	3.5 mcg 0.0000035 g	270 mcg 0.00027g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
15	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
15.6	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
16	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
16.6	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
17	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram
17.6	90 mg 0.09 g	1.6 mg 0.0016 g	4 mcg 0.000004 g	330 mcg 0.00033 g	1.6 mg 0.0016 g	35 mcg 0.0035 g	5 mg 0.05 gram

ADÖLESANLARIN GÜNLÜK ALMASI GEREKEN MİNERAL MİKTARLARI (Tüber, 2022)						
K YAŞ	Kalsiyum PRI	Demir PRI	Bakır Al	Magnezyum Al	Fosfor Al	Potasyum Al
13	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
13.6	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
14	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
14.6	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	2700 mg 2.7 g
15	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
15.6	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
16	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
16.6	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
17	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
17.6	1150 mg 1.15 g	13 mg 0.0013g	1.1 mg 0.0011g	250 mg 0.25 g	640 mg 0.64 g	3500 mg 3.5 g
K YAŞ	Selenyum Al	Çinko PRI	İyot Al	Flor Al	Manganez Al	
13	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.3 mg 0,0023 g	2 mg 0.002 g	
13.6	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.3 mg 0,0023 g	2 mg 0.002 g	
14	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.3 mg 0,0023 g	2 mg 0.002 g	
14.6	55 mcg 0.000055 g	10.7 mg 0,0107 g	120 mcg 0,00012 g	2.3 mg 0,0023 g	2 mg 0.002 g	
15	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	
15.6	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	
16	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	
16.6	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	
17	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	
17.6	70 mcg 0.00007g	11.9 mg 0,0119 g	130 mcg 0,00013 g	2.8 mg 0,0028 g	3 mg 0.003 g	

MOBİL UYGULAMADA ALTTA YAZACAK BİLGİ NOTLARI

Posa

Kaynakları

Sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi; pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tercih edilmelidir. Tam tahıllar (tahıl tanesi; kabuk, rüseym ve endosperminden oluşur, tam tahıl ifadesi tahıldaki bu üç bileşeni belirtir) ve Kuru bakliyat (nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir) tüketilmelidir

Eksiklik belirtileri: Kan kolesterol ve kan şekeri düzeyinin düzeni ile mide ve bağırsak hareketlerini düzeni bozulabilir

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Posa yetersizliği yaşıyor olabilirsiniz lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Su

Kaynakları: İçilen su ve içeceklerden (%80), besinlerde bulunan su (%20) ile besinlerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan (250-350 mL) karşılaşır.

Eksiklik belirtileri: 0-5% su kaybında susama, huzursuzluk, iştah kaybı, kan hacminde azalma, performans düşüklüğü, güç sarf etmede zorlanma ve konsantrasyon kaybı görülür.

6-11% su kaybında vücut ısı dengesi bozulur, baş dönmesi, halsizlik, nefes darlığı, kas spazmları, uykusuzluk ve böbrek ile dolaşım sistemi sorunları yaşanır.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Dehidratasyon yaşıyor olabilirsiniz lütfen en yakın sağlık kuruluşuna gidiniz

A vitamini:

Kaynakları

Kırmızı et ve tavuk eti, balık, yumurta, sert kabuklu yemişler, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, süt ve ürünleri, meyve ve koyu yeşil yapraklı vb. sebzeler

Eksiklik belirtileri: Çeşitli göz sorunları ve gece körlüğü, epitel doku kuruluğu ilişkili akciğer ve deri sağlık sorunları, iştah kaybı

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde A vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

D vitaminisi:

Kaynakları: D vitamini sentezi için en uygun olduğu aylar Mayıs-Kasım ayları arasıdır. Deride D vitamini sentezinin başlaması için vücutun en az %25'lik kısmının yaz aylarında 15 dakika, kış aylarında 20 dakika süre ile güneş ışınlarının dik olarak gelmediği saatlerde güneş ışınları ile temas etmesi gerekmektedir. D vitamini gereksinmemizin düşük bir kısmı da (%10) balık yağı, somon, uskumru ve ton balığı gibi yağlı balıklar ve yumurta sarısı gibi D vitamini içeren besinlerle alınmaktadır

Eksiklik Belirtileri: Çocuklarda raşitizm, erişkinlerde osteopeni/ osteoporoz, kemik sağlığı ve büyümeye gelişme sorunları ve D vitamini yetersizliğinde çocuklarda kanda düşük kalsiyum seviyelerine yol açarak hipokalsemik (kanda kalsiyum seviyesinin normalin altına olması) nöbetlere neden olabilir.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde D vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

E vitaminisi:

Kaynakları: Bitkisel yağlar, tam tahıllar, kabuklu yemişler, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, et, tereyağı

Eksiklik Belirtileri: Anemi (kırmızı kan hücrelerinin parçalanması), güçsüzlük, nörolojik bozukluklar, kas krampları, cilt lekeleri

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde E vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

K vitaminisi:

Kaynakları: Koyu yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, yumurta, peynir

Eksiklik Belirtileri: Kanama, kemik sağlığının bozulması

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde K vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

C Vitamini (Askorbik Asit)

Kaynaklar: Taze sebze ve meyveler, turunçgiller, çilek ve üzümsü meyveler.

Eksiklik Belirtileri: Diş eti ve kılcal damar kanamaları, iskorbüüt, anemi, bağıışıklık sistemi zayıflığı, saç kaybı, demir emiliminde azalma.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde C vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

B2 (Riboflavin)

Kaynaklar: Süt ve süt ürünleri, sakatat, balık, yağsız et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler.

Eksiklik Belirtileri: Ağız ve dudak kenarında yarılma ve çatlaklar, gün ışığına hassasiyet, dil görünümünde değişiklik, anemi.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde B2 vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

B6 (Piridoksin)

Kaynaklar: Yumurta, balık, tavuk, tam tahıllar, sakatat, kabuklu yemişler, kuru bakliyat.

Eksiklik Belirtileri: Anemi, kafa karışıklığı, deri lezyonları, bulantı, irritabilite, depresyon.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde B6 vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

B12 (Kobalamin)

Kaynaklar: Hayvansal kaynaklı yiyecekler, sakatat, yumurta, su yosunu.

Eksiklik Belirtileri: Anemi, sinir sistemi bozuklukları, halsizlik, kafa karışıklığı, moral bozukluğu.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde B12 vitamini eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Folat (Folik Asit)

Kaynaklar: Hayvansal kaynaklı yiyecekler, sakatat, tam tahıllar, maya, yeşil yapraklı sebzeler.

Eksiklik Belirtileri: Anemi, yorgunluk, güçsüzlük, sinir sistemi bozukluğu, nöral tüp defekti, kalp-damar hastalıkları.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Folat eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Biyotin

Kaynaklar: Çeşitli yiyecekler, sakatat, yumurta sarısı, maya.

Eksiklik Belirtileri: Ani bebek ölümleri, bebek ve çocukların saç kaybı, isilik, kızarıklık.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Biyotin eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Pantotenik Asit

Kaynaklar: Çeşitli bitki ve hayvan dokuları, sakatat, tam tahıllar, kuru bakliyat.

Eksiklik Belirtileri: Kusma, karında rahatsızlık, deride değişiklik, saç kaybı, sindirim sistemi ülseri.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Pantotenik Asit eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Kalsiyum

Zengin Kaynakları: Süt ve ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler.

Yetersizlik Belirtileri: Çocuklarda büyümeye geriliği, raşitizm; yetişkinlerde kemik kaybı, sinir ileti bozukluğu, kan pihtlaşmasında sorun, tetani, osteopeni.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Kalsiyum eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Fosfor

Zengin Kaynakları: Hayvansal yiyecekler (süt, yumurta, et), tam tahıllar.

Yetersizlik Belirtileri: Büyüme geriliği, diş-kemik ve sinir yapısı bozuklukları, tetani.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Fosfor eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Magnezyum

Zengin Kaynakları: Tam tahıllar, kuru bakliyat, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt, çikolata.

Yetersizlik Belirtileri: Nörolojik ve kardiyovasküler bozukluklar, çocukların büyümeye geriliği, enerji metabolizması sorunları.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Magnezyum eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Demir

Zengin Kaynakları: Kırmızı et, sakatat, koyu yeşil yapraklı sebzeler, meyveler.

Yetersizlik Belirtileri: Demir yetersizliği anemisi, mental karışıklık, bağışıklık sistemi bozukluğu.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Demir eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Flor

Zengin Kaynakları: Florlu sular, çay, küçük kılçıklı deniz balıkları.

Yetersizlik Belirtileri: Kemik ve diş yapısı bozuklukları, diş çürümesi ve/veya lekeleri.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Flor eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Çinko

Zengin Kaynakları: Tam tahıllar, hayvansal kaynaklı yiyecekler, deniz ürünleri.

Yetersizlik Belirtileri: Büyüme geriliği, iştah ve tat kaybı, bağışıklık sistemi bozukluğu, yara iyileşmesinde gecikmeler.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Çinko eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

İyot

Zengin Kaynakları: Deniz ürünleri, iyotlu tuz, mineralden zengin topraklarda yetişen bitkisel ürünler.

Yetersizlik Belirtileri: Basit guatr, büyümeye ve zeka geriliği, krenetizm, düşük ve ölü doğumlar.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde İyot eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Bakır

Zengin Kaynakları: Kırmızı et, kabuklu deniz ürünleri, kuru bakliyat, tam tahıllar, kabuklu yemişler.

Yetersizlik Belirtileri: Kan kolesterolinin yükselmesi, enfeksiyon riskinin artması, pigmentasyon bozukluğu, demir yetersizliği gibi anemi.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Bakır eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Manganez

Zengin Kaynakları: Kuru bakliyat, yağlı tohumlar, kabuklu kuru yemişler, yeşil yapraklı sebzeler ve çay.

Yetersizlik Belirtileri: Karbonhidrat-yağ metabolizması sorunları, cilt ülserleri, enfeksiyonlar, orta derecede zekâ geriliği.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Manganez eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Potasyum

Zengin Kaynakları: Kuru bakliyat, tahıllar, turunçgiller, muz, avokado, yeşil yapraklı sebzeler, patates, et ve kuruyemişler.

Yetersizlik Belirtileri: Yetersizliği hipertansiyona, kusma ve diyareye yol açar. Fazlalığı böbrek yetmezliğine neden olabilir. En önemli işlevi, sodyum ile beraber pompa sistemi oluşturarak hücrelere besin öğelerinin girmesine yardımcı olmaktadır.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Potasyum eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

Selenyum

Zengin Kaynakları: Hayvansal kaynaklı ürünler, etler, sakatat, deniz ürünleri ve sarımsak.

Yetersizlik Belirtileri: Genetik sinyal aktarımı, DNA tamiri, hücre döngüsü ve büyümeye faktörlerinde bozukluk; özellikle çocukların için olumsuz etkiler.

Bu tarz belirtiler hissettiğinizde Selenyum eksikliğiniz olabilir lütfen çocuk doktorunuza başvurunuz

meg: Mikrogram 1 mikrogram = 0.000001 gram

mg: Miligram

1 miligram = 0.001 gram