



Hemşirelik Bilimi Dergisi

Journal of Nursing Science

<http://dergipark.gov.tr/hbd>

e-ISSN:2636-8439

Önsöz

26.12.2025

Çocuklarda Kullanılan Besin Destek Ürünlerinin Çocuk Sağlığındaki Yeri

Günümüzde, modern annelerin temel hedefi çocuklarının sağlıklı olmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini arttırabilmeye odaklanmıştır. Ancak, son yıllarda çocuklarda akut ve kronik hastalık görülme sıklığının giderek artmasıyla ailelerin kaygı düzeyi de artmıştır. Bu nedenle aileler bu hastalıkların engellenebilmesi için çeşitli tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri arayışına girmiştir. Bundan dolayı son yıllarda, çocuklarının sağlığını korumak ve bağışıklığını güçlendirmek amacı ile annelerin çocuklarına Gıda Takviyesi olarak da adlandırılan çeşitli Besin Destek Ürünleri (BDÜ) kullandıkları saptanmıştır. Gıda Takviyesi olarak da adlandırılan BDÜ'nün 2013 yılında Resmi gazetede yayınlanan Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği ile "Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantrasyonları 20 veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri ifade eder." şeklinde tanımlanmıştır.

Günümüzde, yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar ve ergenler arasında da kullanımı oldukça yaygın olan BDÜ, dünya çapında popüler hale gelmiştir ve dünya nüfusunun yaklaşık %80'inin BDÜ kullandığı tahmin edilmektedir. Sağlığını korumak ve iyi olma hallerini sürdürebilmek için bireylerin BDÜ'ye ilgisinin artması ile birlikte gıda takviyesi endüstrisi de giderek gelişmiştir. Özellikle çocukların tüketimini arttırabilmek amacı ile çocuklara yönelik geliştirilen ve onların ilgisini çekecek şekilde tasarlanan birçok BDÜ geliştirilmiştir. Hâlbuki çocukların sağlıklı olmak için ihtiyaç duydukları besinleri almanın en iyi yolu, meyve ve sebzelerden oluşan "gökkuşağı" renkli, uygun miktarda protein, lif ve karbonhidrat içeren ve işlenmiş şeker miktarı sınırlı olan dengeli bir diyet uygulamaktır. Çünkü dengeli bir diyet çocuğun büyümesini ve gelişmesini arttırırken, sağlıksız bir diyet ise kısa ve uzun vadeli sağlık sorunlarına neden olabilir ve okul performansını olumsuz etkileyebilir.

Çoğu ebeveyn, bir doktor tavsiyesi olmaksızın çocuklarına gıda takviyesi ürünü vermektedir. Çocuğuna BDÜ kullanan annelerin, kullanmayanlara göre besin tercih bilgisinin daha düşük, doktora güvensizliklerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde ebeveynlerin çocukları için gıda takviyeleri kullanımının birçok sebebi olduğu belirtilmiştir. Bunlar: çocukların genel sağlığını iyileştirmek, sağlıklı kalmalarını sağlamak, vitamin veya mineral eksikliklerini gidermek, bağışıklığını güçlendirmek, soğuk algınlığı, grip ve enfeksiyonlara karşı korumak, büyüme ve gelişimini desteklemek, daha hızlı iyileşmelerini sağlamak, sağlık sorunlarını önlemek, sağlıklı bir cilde/saçlara/tırnaklara sahip olmalarını sağlamak, iştahını arttırmak, kilo kontrolünü sağlamak, beyninin düzgün gelişmesini desteklemek, kemik sağlığını desteklemek, enerji alımını arttırmak, anemi durumunda düşük demir seviyelerini düzeltmek, düzgün büyümesini sağlamak, ruh sağlığını korumak, fiziksel ve mental olarak zindelik sağlamak, bağırsak/kolon sağlığını korumak, diş çürümelerini önlemek şeklinde sıralanabilir. Ancak bir yaşından büyük sağlıklı çocuklarda ve diyetlerinde çeşitli besinler bulunan ergenlerde BDÜ'nün rutin kullanımı önerilmemektedir. Dengeli bir beslenme, genç organizmaların ihtiyaç duyduğu tüm vitamin ve mikro besinleri sağlasa da birçok ebeveyn besin takviyesi kullanmayı gerekli görmektedir.

Oldukça farklı kategorilerde incelenebilen BDÜ, çoğunlukla vitamin-mineral, bitkisel ve hayvansal kaynaklı ürün kategorileri altında toplanmaktadır. Vitamin-mineral gıda takviyelerinin, doğal veya sentetik bileşenlerle elde edilen ve tekli ve/veya çoklu içeriğe sahip olduğu, bitkisel kaynaklı olan gıda takviyelerinin bitkilerin çeşitli kısımlarından elde edildiği, hayvansal kaynaklı olanların ise arı ve balık gibi deniz ürünlerini içerdiği bilinmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde, çocuklarda ve yetişkinlerde hekim tavsiyesi olmaksızın BDÜ'nün kontrolsüz kullanımı önemli ölçüde artmıştır. Ancak BDÜ'nün aşırı alımı, çeşitli olumsuz sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Çocukların

yetişkinlere kıyasla farklı doz ve içeriklere ihtiyaç duyabilmesi nedeniyle, ailelerin bu takviyeleri doktor önerisiyle kullanmaları çok önemlidir. Ayrıca, bazı besin takviyeleri, özellikle bağışıklık sistemi takviyeleri için çocuklara yönelik olarak uygun bir doz önerisi olmadığı için çok dikkatli kullanılmalıdır.

BDÜ'nün, bitkisel kaynaklı ya da gıda özlerinden yapılmış olması nedeniyle, ebeveynlerde bu ürünlerin doğal ya da çocuklar için zararsız olduğu yanılgısına sebep olabilmektedir. BDÜ, gıda ürünleri gibi değerlendirilse de kontrolsüz kullanım yerine aslında reçeteli ilaçların kullanımı gibi "doz ayarlaması" gereklidir. Çünkü bu ürünlerin kullanımı durumunda; farmakolojik etkiler, yan etkiler ve farmakokinetik özelliklerin yanı sıra kişiye özel yaş ve genetik, cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak, her bir çocuğun vücudundaki etkilerinde de farklılıklar olabilmektedir. BDÜ'nün bitkisel ürün satışı yapılan yerler, aktarlar ve sosyal medya platformları gibi ortamlarda satışının yapılması, satışı yapan kişi ve kurumların yeterli bilgi ve bilinç düzeyinde olmaması bu tüketimi yapan tüketiciler ve dolaylı olarak toplum sağlığı için tehlike oluşturmaktadır. Literatürde, gıda takviyeleri ürünlerinin problemleri kullanımı olarak yüksek doz, kaynağı net/belli olmayan ürünler ve içeriğinde yasaklı maddelerin ekli olduğu görülmüştür. Ayrıca gıda takviyelerinin başka ilaçlarla beraber kullanılmasının oluşturabileceği ilaç etkileşimleri ve aynı zamanda hastalıkları tedavi edecekmiş gibi gizli formülasyonlarla insanlara umut vererek pazarlanması tehlikeli sonuçlara yol açabilir. BDÜ'nün kişiden kişiye etkileri farklı olabileceğinden, güvenli doz aralıklarında kullanılmasına rağmen basit ve ciddi yan etkilere sebep olabilirler. Bunlar arasında; Multivitamin ve Mineral Kombinasyonlu Ürünler: mide bulantısı-kusma gibi sindirim sistemi sorunları ve alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. Kilo Vermek Amacıyla Kullanılan Kombine Ürünler: taşikardi ve aritmi yapabilir. Asit İçeriği Yüksek Ürünler: mide rahatsızlıkları, diş minesini kaybetmeye sebep olabilir. Ginseng Gibi Bazı Bitkisel İlaçlar: hipertansiyon ve tablet kaynaklı disfaji ya da boğulmaya sebep olduğu bildirilmiştir. A vitamini, C ve E vitamini gibi antioksidan BDÜ'nün aşırı ve uzun süreli kullanımı: kanser riskini artırabileceği ya da kalp hastalığı bulgularını kötüleştirebileceği bildirilmiştir. Ergenler tarafından sık kullanılan yeşil çay ve içinde bulunan epigallocatechin maddesinin: karaciğer yetmezliği riskini artırdığı gösterilmiştir.

Uygun şekilde kullanıldığında sağlık için faydaları olan BDÜ'nün içinde çok güçlü ve konsantre etken maddeler bulunduğundan dikkatli kullanılması son derece önemlidir. Gıda takviyelerini kullanırken özellikle dikkat edilmesi gereken durumlar: tıbbi ihtiyaç durumunun belirlenmesi, çocuğun yaşına göre dozun doğru ayarlanması, düşük kaliteli ve güvenli olmayan ürün kullanılmamasıdır. Çünkü Food & Drug Administration (FDA: Gıda ve İlaç İdaresi)'deki BDÜ kaynaklı istenmeyen zararlı etki raporları incelendiğinde, hastaneye yatış gerektiren, hayatı tehdit eden ve ölümlle sonuçlanan raporlar olduğu da görülmüştür.

Alan Editörü

Doç. Dr. Nesrin ŞEN CELASİN

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

KAYNAKLAR

- Akarsu Ö, Lanpir AD. (2023). Annelerin beslenme bilgi düzeylerinin ve siberkondriya tutumlarının 5-18 yaş arası çocuklarında besin takviyesi kullanımına etkisi: Kesitsel bir çalışma. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8 (Özel Sayı), 732-741.
- Filiz T, Yazıcıoğlu B, Oruç MA. (2024). 3-12 yaş çocuklarda gıda takviyesi kullanımı ve sağlıklı beslenmenin değerlendirilmesi. *Ahi Evran Medical Journal*, 8(3), 332-341.
- Koç O, Tosyalı M, Gökçe S, Koç F. (2024). Use of dietary supplements and influencing factors in children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 734.
- Or F, Kim Y, Simms J, Austin SB. (2019). Taking stock of dietary supplements' harmful effects on children, adolescents, and young adults. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 455-461.
- Piekara A, Krzywonos M, Kopacz M. (2022). Dietary supplements intended for children-proposed classification of products available on the market. *Journal of Dietary Supplements*, 19(4), 431-442.
- Savlak N, Çağındı Ö, Dedeoğlu M, İnce C, Köse E. (2022). Türkiye'de ve dünyada takviye edici gıdalara genel bir bakış. *GIDA/The Journal of FOOD*, 47(4), 576-590.

Hemşirelik Bilimi Dergisi 2025 8(3)

Şen Celasin N. (2025). Çocuklarda beslenme desteği için kullanılan ürünler ve bu ürünlerin çocuk sağlığındaki yeri. M. Yavaş Çelik (Ed.), *Pediatric hemşireliği ve güncel bakım yaklaşımları* içinde (s. 203-219). Lyon: Livre de Lyon.

University of Michigan Health, CS Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health. (2022). Healthy eating and use of dietary supplements in children. *Mott Poll Report*, 40(5), 1-2.