



HB FARMA

HOŞGELDİNİZ

# GEÇİRGEN BAĞIRSAK İLE İLİŞKİLİ HASTALIKLAR

**BİLİMSEL NOT:**GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU, HENÜZ KLASİK TIP LİTERATÜRÜNDE TAM TANIMLANMIŞ BİR HASTALIK OLMASA DA BAĞIRSAK BARIYERİNİN BOZULMASIYLA İLİŞKİLİ BİRÇOK HASTALIĞIN PATOGENEZİNDE ROL OYNADIĞI DÜŞÜNÜLMEKTEDİR.



## ● ANEMİ VE VİTAMİN EKSİKLİKLERİ

1. DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ — HEPCİDİN ARTIŞI VE EMİLİM BOZUKLUĞU İLE İLİŞKİLİDİR
2. B12 EKSİKLİĞİ — NÖROLOJİK SEMPTOMLARLA BİRLİKTE SEYREDER
3. FOLAT EKSİKLİĞİ — MEGALOBLASTİK ANEMİ RİSKİ TAŞIR.
4. D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ — YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLERİN EMİLİM BOZUKLUĞU İLE BAĞLANTILIDIR.
5. BİOTİN, B5, B6 EKSİKLİKLERİ — EPİTEL YENİLENMESİ VE SİNİRSEL İLETİM SÜREÇLERİNİ ETKİLER.

1

## ✿ NÖROLOJİK VE PSİKİYATRİK HASTALIKLAR

1. DEPRESYON
2. ANKSİYETE BOZUKLUKLARI
3. OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUKLARI
4. ADHD (DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE)
5. MİGREN VE KRONİK BAŞ AĞRILARI
6. PARKİNSON HASTALIĞI — ERKEN MİKROBİYAL SİNYAL BOZULMALARIYLA İLİŞKİLİDİR
7. ALZHEİMER HASTALIĞI — BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ ÜZERİNDEN İNFLAMASYON ETKİSİ GÖSTERİR

## ● OTOİMMÜN VE İMMÜNOLOJİK HASTALIKLAR

1. HASHİMOTO TİROİDİTİ
2. GRAVES HASTALIĞI
3. ROMATOİD ARTRİT
4. SİSTEMİK LUPUS ERİTEMATUZUS (SLE)
5. MULTİPL SKLEROZ (MS)
6. TİP 1 DİYABET
7. SEDEF HASTALIĞI (PSÖRİASİS)
8. ÇÖLYAK HASTALIĞI
9. İNFLAMATUVAR BAĞIRSAK HASTALIKLARI — CROHN VE ÜLSERATİF KOLİT DAHİL

## 📌 METABOLİK VE ENDOKRİN HASTALIKLAR

1. İNSÜLİN DİRENCİ
2. HİPOTİROİDİ
3. POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PCOS)
4. OBEZİTE
5. METABOLİK SENDROM
6. ÜRİK ASİT YÜKSEKLİĞİ / GUT HASTALIĞI

## 📌 GASTROİNTESTİNAL HASTALIKLAR

1. İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU (IBS)
2. FONKSİYONEL DİSPEPSİ
3. KRONİK KABIZLIK VE İSHAL
4. DİVERTİKÜLİT
5. REFLÜ VE GASTRİT (BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ ÜZERİNDEN)

## 📌 DERMATOLOJİK HASTALIKLAR

1. EGZAMA (ATOPIK DERMATİT)
2. AKNE
3. ROSACEA
4. SEBOREİK DERMATİT
5. VİTİLİGO
6. ALERJİK KONTAKT DERMATİT

## 📌 DİĞER İLİŞKİLİ DURUMLAR

1. GIDA İNTOLERANSLARI VE ALERJİLER
2. HİSTAMİN İNTOLERANSI
3. KRONİK YORGUNLUK SENDROMU (CFS)
4. FİBROMİYALJİ
5. OTONOM SİNİR SİSTEMİ DİSFONKSİYONU
6. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNDE AŞIRI DUYARLILIK REAKSİYONLARI

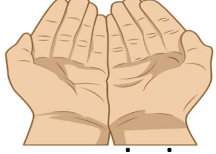


BOZULMUŐ GİS DÜZENİ, ANEMİ VE VİTAMİN–MİNERAL  
EKSİKLİKLERİNİN EN ÖNEMLİ NEDENLERİNDEN BİRİDİR

BÖLÜM 1

# YAŞAM SÖZLEŞMESİ 🌟🌟🌟



1. EN GEÇ 23:30'DA UYUNMALIDIR.
2. HER ÖĞÜNDE BİR AVUÇ  SEBZE TÜKETİLMELİDİR. İLK ÖNCE SEBZE TÜKETİLMELİ YAVAŞ YAVAŞ ÇIĞNENENMELİ
3. KİLOGRAM BAŞINA 30 ML SU İÇİLMELİDİR.
4. ŞEKER VE BEYAZ UN ÜRÜNLERİNDEN KAÇINILMALIDIR GÜNDE EN FAZLA 3 DİLİM TAM BUĞDAY EKMEĞİ TÜKETİLEBİLİR.
5. AYÇİÇEK YAĞI KULLANILMAMALIDIR; TEREYAĞI VE ZEYTİNYAĞI TERCİH EDİLEBİLİR.
6. TÜM YİYECEKLER YAVAŞ VE İYİCE ÇIĞNENEREK YENMELİDİR.
7. KABIZLIK YAŞANMAMALIDIR.
8. BAKLAGİLLER, BALIK VE KIRMIZI ET YEMEKLERDE YER ALMALIDIR VE YEMEKLER FIRINDA, IZGARADA VEYA TENCEREDE PİŞİRİLMELİDİR.
9. AKŞAM YEMEĞİ MÜMKÜN OLAN EN ERKEN SAATTE BİTİRİLMELİDİR. 20:00'DAN SONRA ATIŞTIRMALIK, KURUYEMİŞ, MEYVE, TATLI VE GAZLI İÇECEKLER TÜKETİLMEMELİDİR.
10. YEMEK ÜZERİNE MEYVE YENMEMELİ, MEYVE AÇKEN PROTEİNLE BİRLİKTE YENMELİDİR.
11. YEMEK SONRASI FİZİKSEL AKTİVİTE KURALLARI: OTURMA, YATMA, KOŞMA VE KALBİ YORMA HAFİF YÜRÜYÜŞ YAPILMALI; SABAHLARI AÇ KARNA HIZLI YÜRÜYÜŞ TERCİH EDİLMELİDİR. KALP TEMPOSU ARTMALIDIR

KAZBIZ İSE 2 AVUÇ SEBZE

BU SÖZLEŞME YASAK KOYMAZ KAÇAMAKLAR OLABİLİR AMA SAĞLIKLI BİR BEDEN İÇİN RUTİN BU OLMALIDIR

# YAŞAMI DESTEKLEMELİK İÇİN GIDA TAKVİYESİ

UYKU  
KİLO  
KABIZLIK  
GEÇİRGEN BAĞIRSAK  
VİTAMİN MİNERAL EKSİKLİĞİ  
ANEMİ .....

İLK ÖNCE METABOLİZMA İÇİN GEREKLİ  
OLANLAR TAMAMLANMALI  
GECE KONDUYA ALTIN KLOZET GEREKLİ Mİ?



# YAŞAMI DESTEKLEMELİK İÇİN GIDA TAKVİYESİ



UYKU  
KİLO  
KABIZLIK  
GEÇİRGEN BAĞIRSAK  
VİTAMİN MİNERAL EKSİKLİĞİ  
ANEMİ .....

İLK ÖNCE METABOLİZMA İÇİN GEREKLİ  
OLANLAR TAMAMLANDIKTAN SONRASINDA DAHA İYİSİ  
NEDEN OLMASIN..... AMA !!!!

HİÇBİR TAKVİYE, BOZUK BİR YAŞAM BİÇİMİNİ TAMİR EDEMEZ.  
DEĞİŞMEYEN RUTİN, DEĞİŞMEYEN SONUÇ ÜRETİR



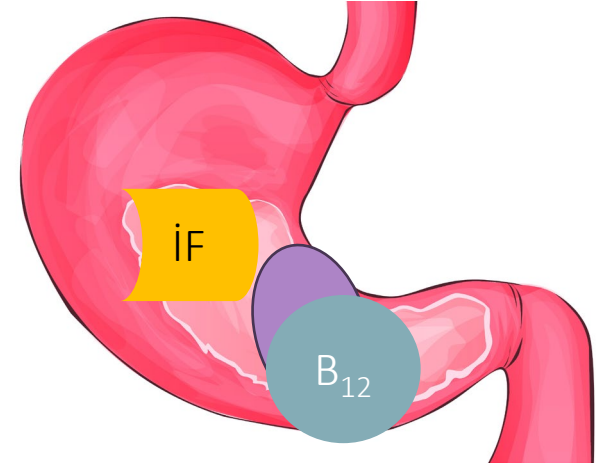
# B<sub>12</sub> VİTAMİNİ NEDEN EKSİLİR?

1. DÜŞÜK MİDE ASİTİ (İLK KAYIP)
2. İLAÇ KULLANIMI (METFORMİN, PPI, ANTİASİTLER V.B)
3. PARAZİTLER
4. MALABSORPSİYON
5. BAĞIRSAK MİDE AMELİYATLARI
6. YAŞLILIK
7. PERNİSYÖZ ANEMİ (OTOİMMUNİTE)
8. BAĞIRSAK MİDE AMELİYATLARI
9. YETERSİZ BESLENME (VEGAN VEJETARYAN- KÖTÜ BESLENME)
10. KRONİK HASTALIKLAR
11. KOBALAMİN TRANSPORT BOZUKLUKLARI

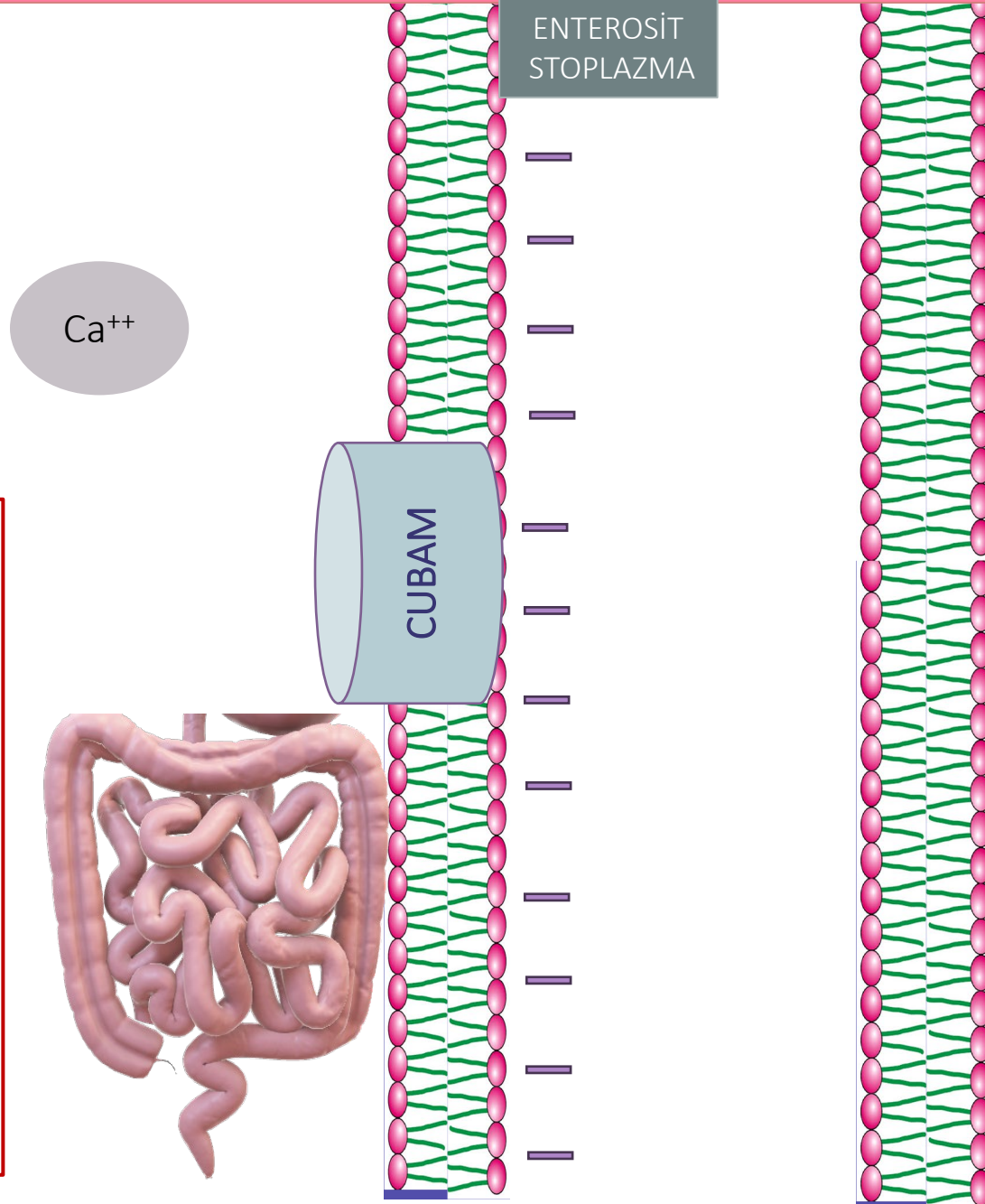
"KIRILGANIM  
HER ŞEY BENİ  
DERİNDEN ETKİLER!"



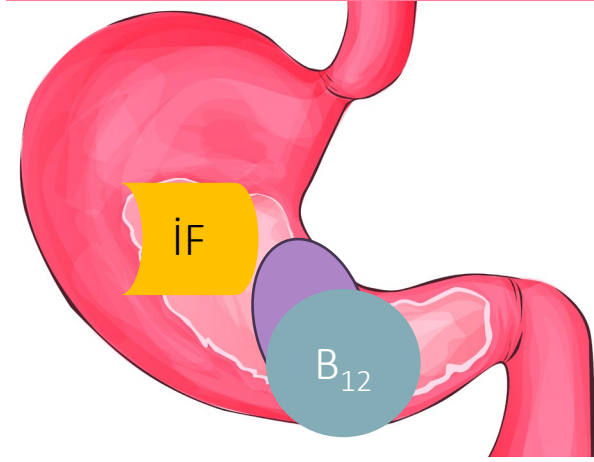
# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



1. B12 GIDADAKİ PROTEİNE BAĞLIDIR.  
ET, YUMURTA, SÜT ÜRÜNLERİ → B12  
PROTEİN MATRİKSİNE SIKI BAĞLI GELİR.
2. MİDE ASİDİ + PEPSİN BU PROTEİNİ PARÇALAR  
B12 GIDA PROTEİNİNDEN AYRILIR.
3. AYRILAN B12 HEMEN HAPTOCORİN'E  
BAĞLANIR.  
HAPTOKORİN (R-PROTEİN) TÜKÜRÜK  
BEZLERİ VE MİDE TARAFINDAN SALGILANIR
4. BU BAĞLANMA KORUYUCU BİR  
BAĞLANMADIR
5. ASİDİK ORTAMDA B12'NİN ZARAR  
GÖRMESİNİ ENGELLER



# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



DÜŞÜK MİDE ASİDİ (İLK KAYIP)

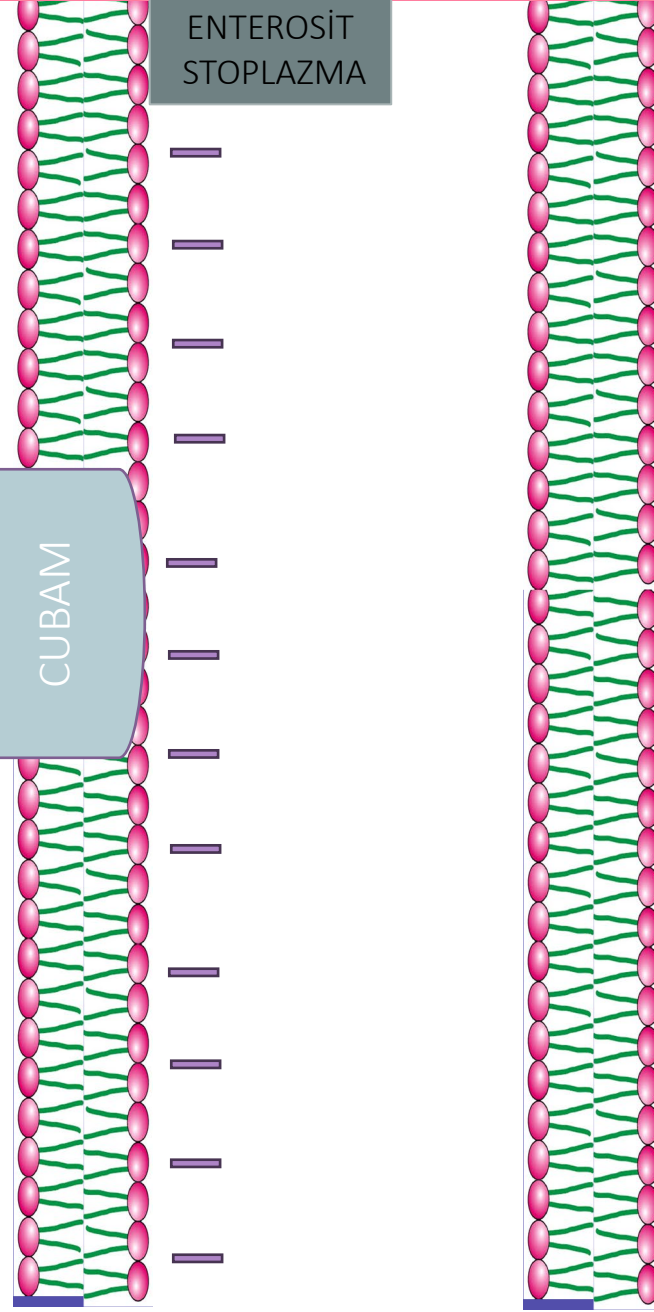
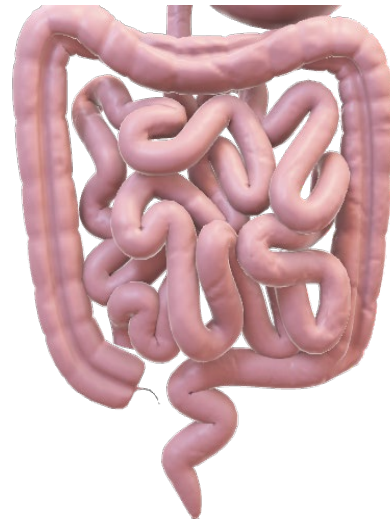
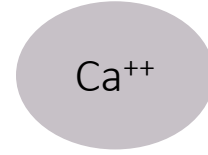
İF ÜRETİMİ AZALIR

B<sub>12</sub> PROTEİNDEN AYRILAMAZ

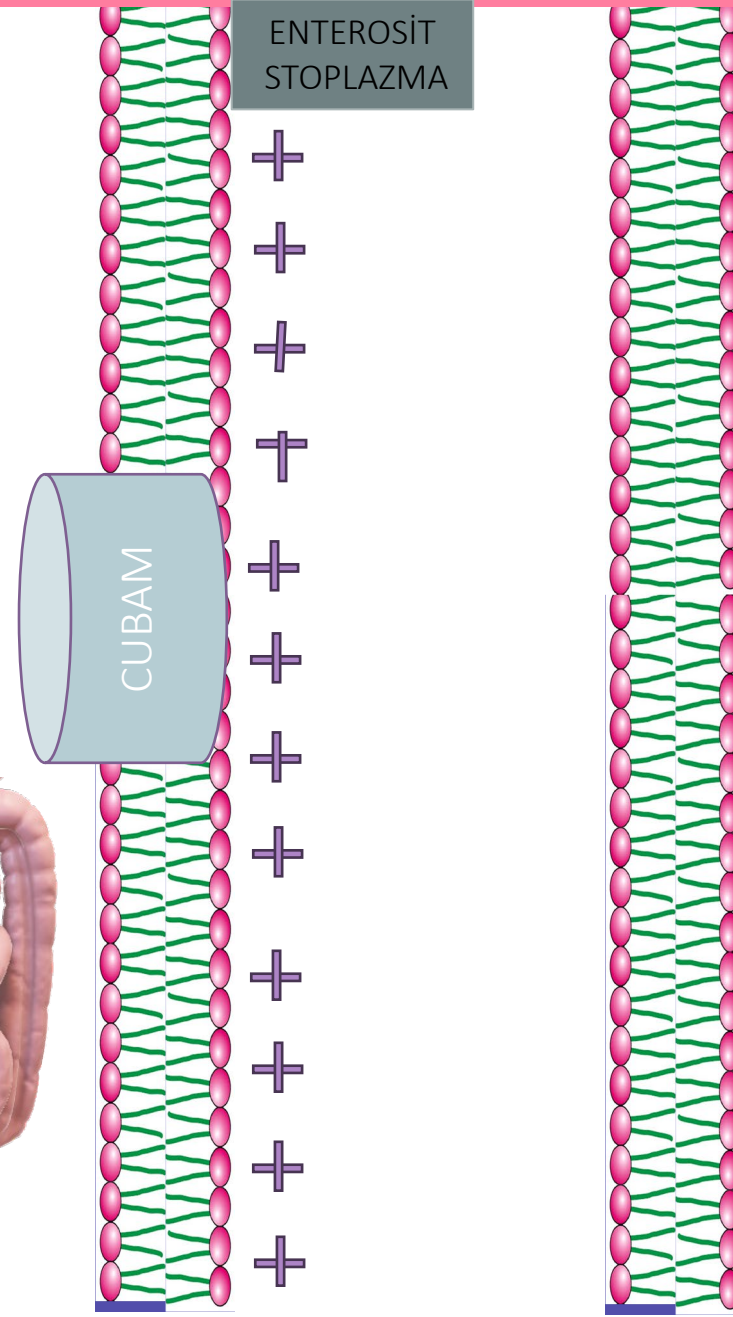
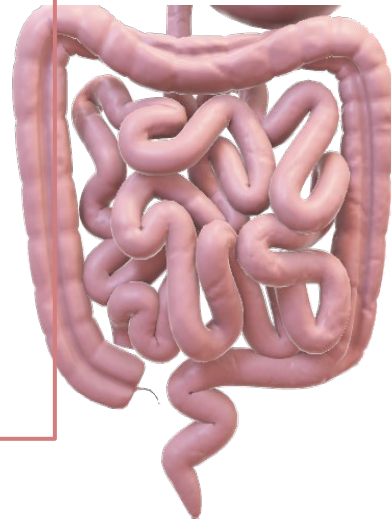
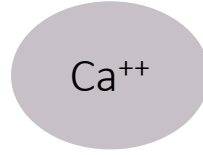
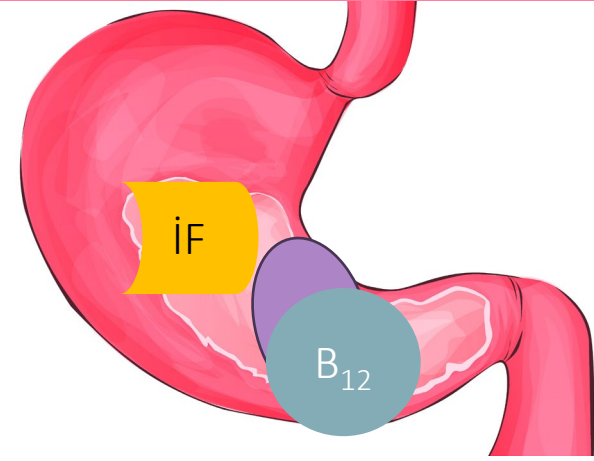
EMİLİM ZİNCİRİ DAHA BAŞTAN KIRILIR

İLAÇLAR (PPI –ANTİASİTLER)

YAŞLILIK İF VE EMİLİM AZALIR



# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



DAMAR

## METFORMİN KULLANIMI B12 EKSİKLİĞİ YAPAR

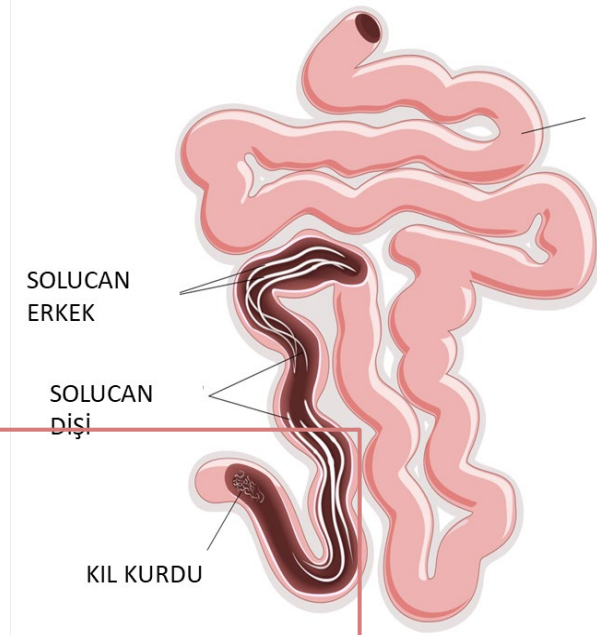
1. GENEL KULLANICIDA: %10
2. UZUN SÜRE + YÜKSEK DOZ + RİSK FAKTÖRÜ OLANLARDA: %20–40
3. AŞIRI RİSKLİ GRUPLARDA (YAŞLI, DÜŞÜK MİDE ASİDİ, PPI KULLANAN): %50+
4. BAZI ÇALIŞMALARDA: %93'E KADAR ÇIKABİLİYOR (SPESİFİK GRUPLARDA)

# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



BUNLARDAN KURTUL

- ✓ ORTAK OLUR
- ✓ DÜZENİ BOZAR
- ✓ İÇİNDEKİ DÜŞMAN (TRUVA ATI)

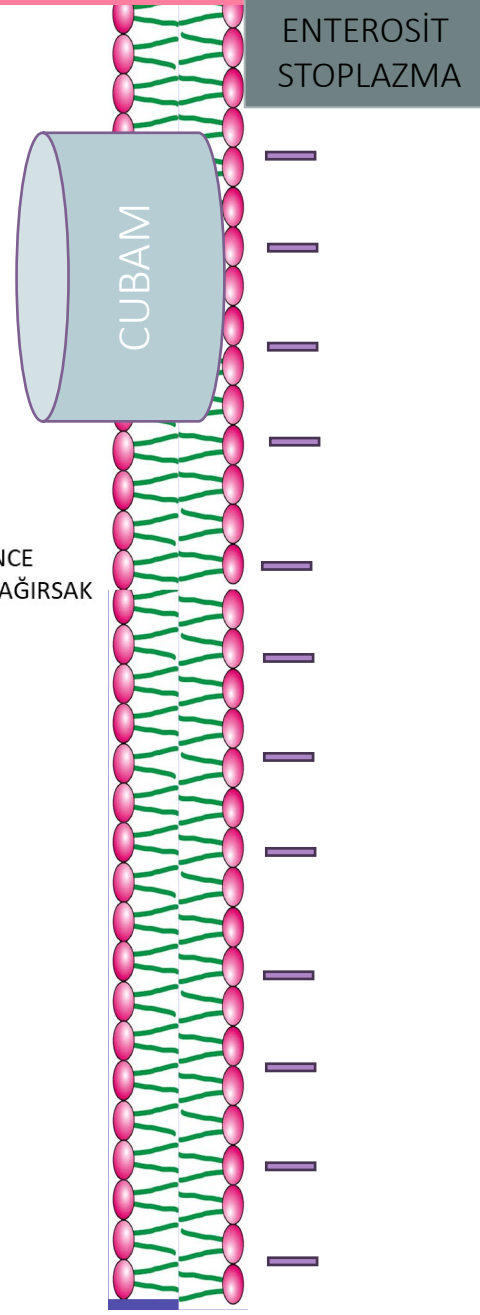


SOLUCAN  
ERKEK

SOLUCAN  
Dişi

KIL KURDU

İNCE  
BAĞIRSAK



ENTEROSİT  
STOPLAZMA

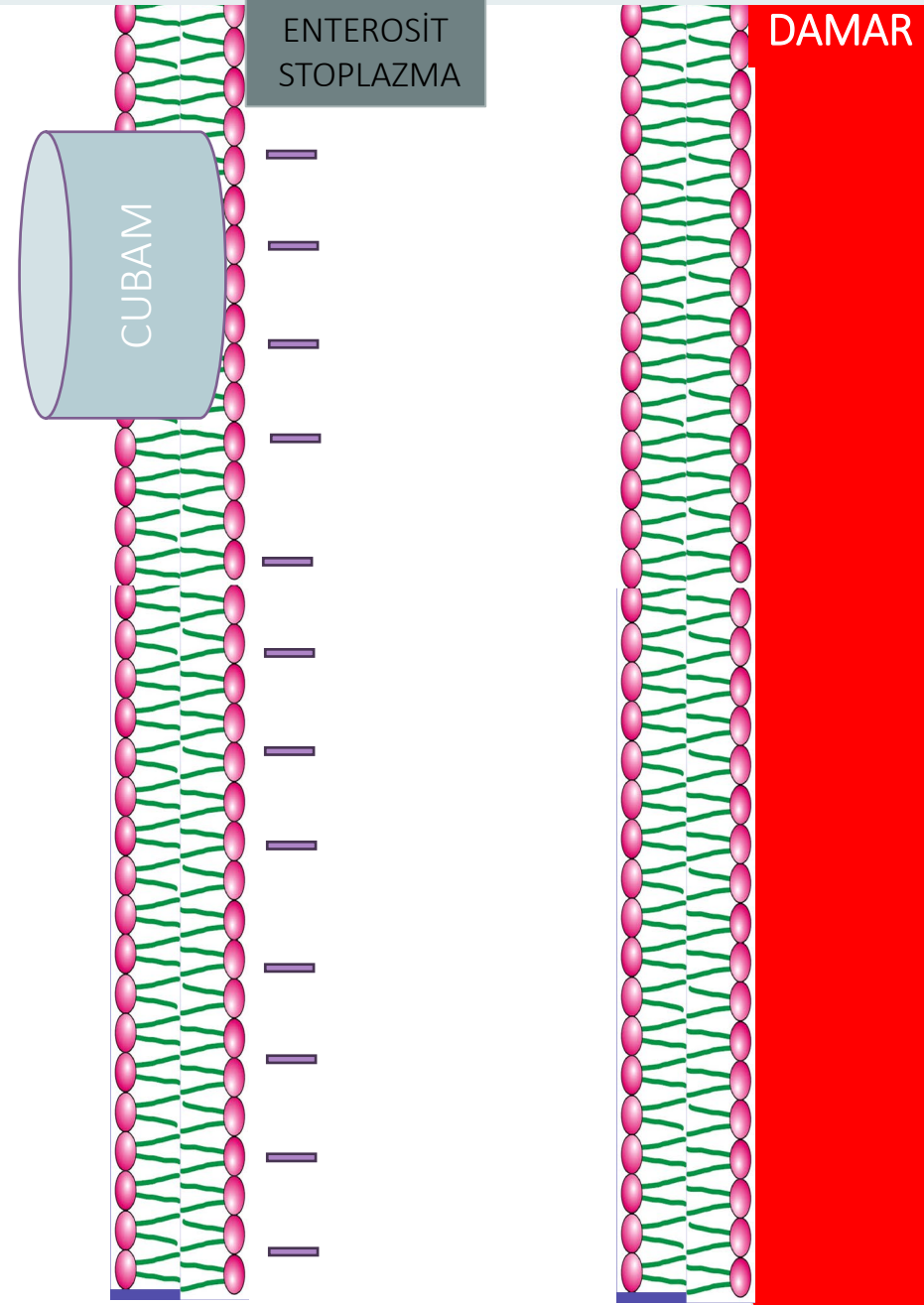
CUBAM

DAMAR

# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ

## MALABSORPSİYON

1. MİKROBİYOTA BOZUKLUĞU
2. GEÇİRGEN BAĞIRSAK
3. ENZİM EKSİKLİKLERİ
4. EMİLİM YÜZEYİNİN AZALMASI

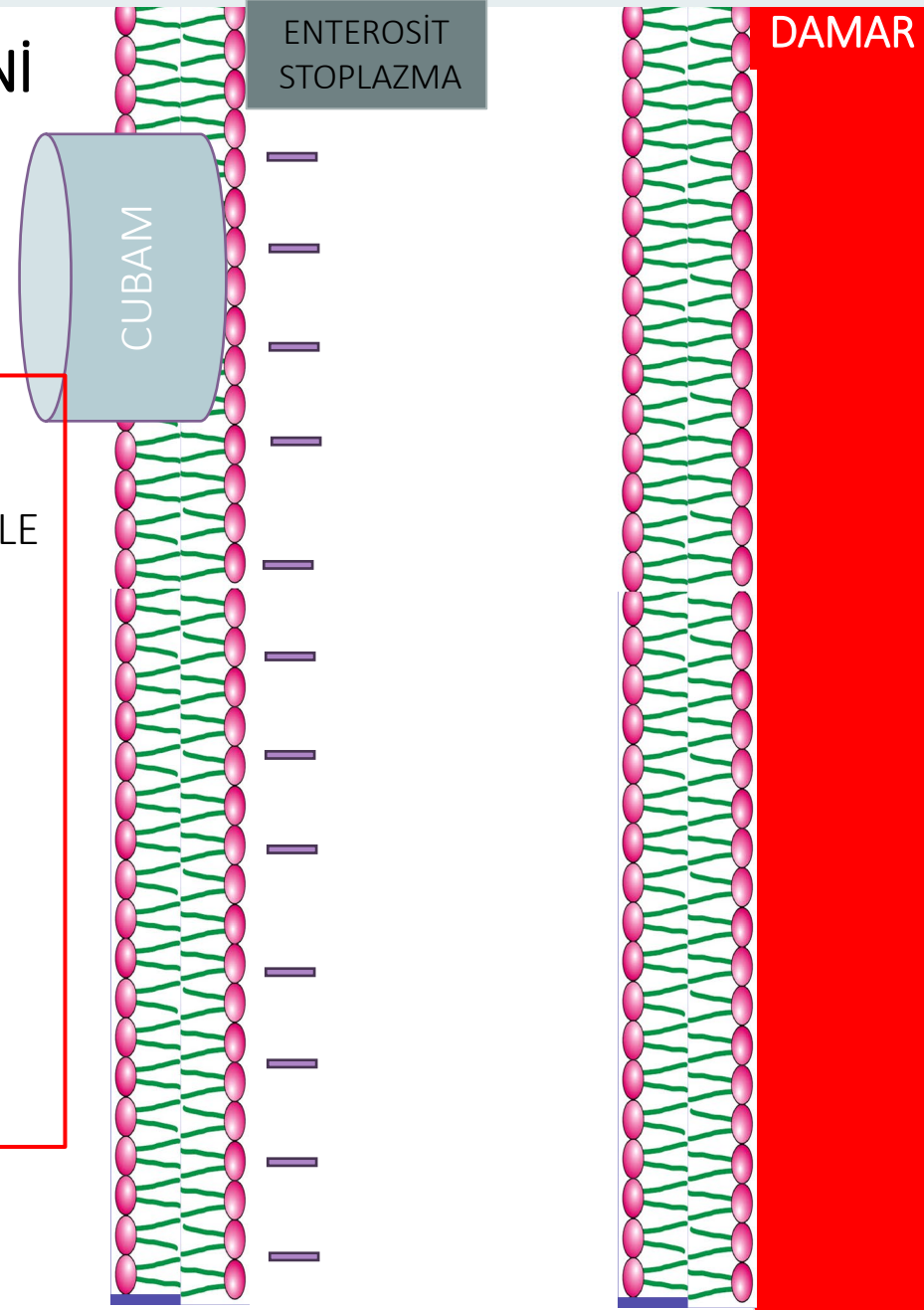


# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ

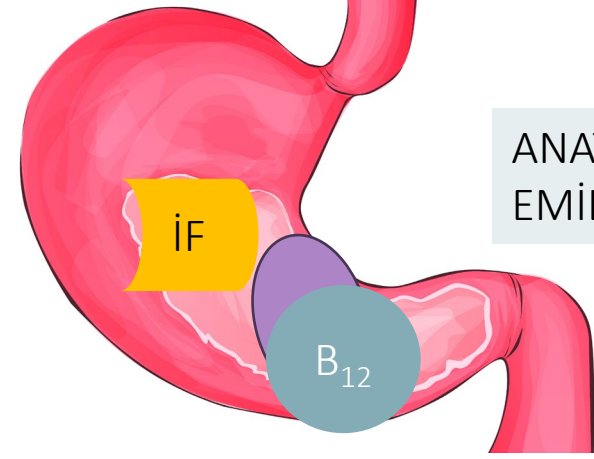
PERNİSİYÖZ ANEMİ “NADİR” DENMESİNİN NEDENİ  
ÇOĞU ZAMAN TANI KONULAMAMASIDIR

RİSK GRUPLARINDA İSE BELİRGİN ŞEKİLDE ARTAR:

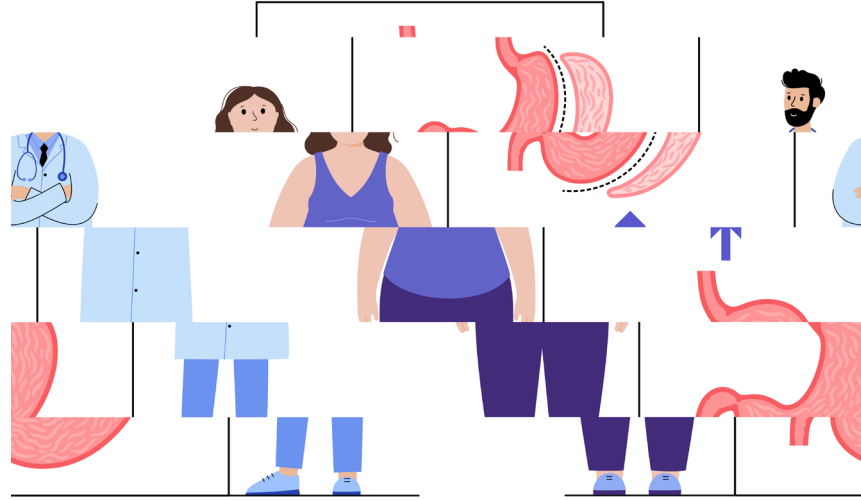
1. 50 YAŞ ÜSTÜ BİREYLERDE  
PARIETAL HÜCRE KAYBI + OTOİMMÜNİTE ARTIŞI NEDENİYLE  
DAHA SIK GÖRÜLÜR.
2. AİLESİNDE OTOİMMÜN HASTALIK OLANLARDA  
TİROİD, VİTİLİGO, ÇÖLYAK, TİP 1 DİYABET GİBİ  
HASTALIKLARLA BİRLİKTE GÖRÜLME EĞİLİMİ YÜKSEKTİR.
3. UZUN SÜRE PPI / ANTİASİT KULLANANLARDA  
MİDE ASİDİ BASKILANINCA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İF'E KARŞI  
DAHA KOLAY REAKSİYON GELİŞTİREBİLİR.
4. KADINLARDA  
OTOİMMÜN HASTALIKLAR GENEL OLARAK KADINLARDA  
DAHA SIK OLDUĞU İÇİN RİSK ARTAR.



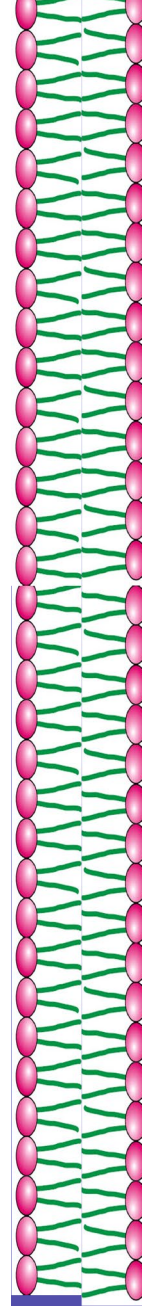
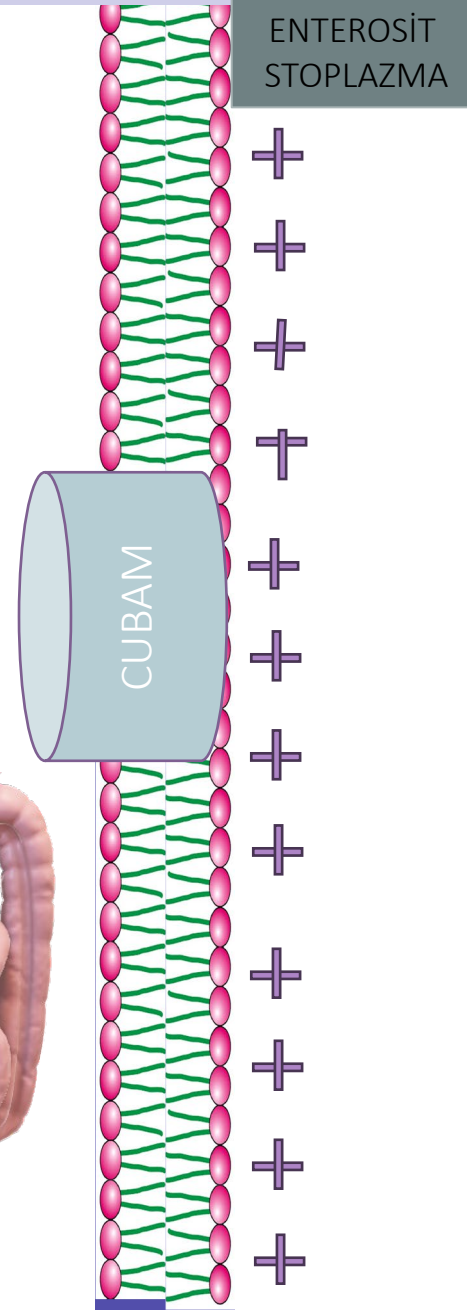
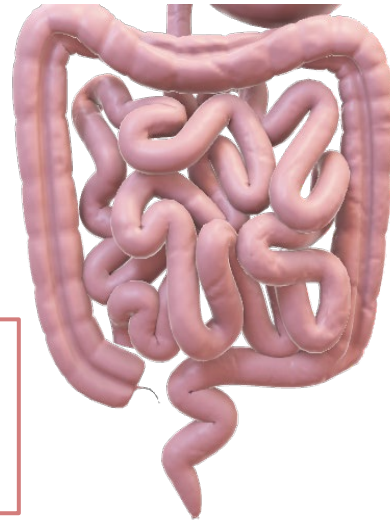
# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



ANATOMİK BARIYERLER KAYBOLUR  
EMİLİM ALANI AZALIR

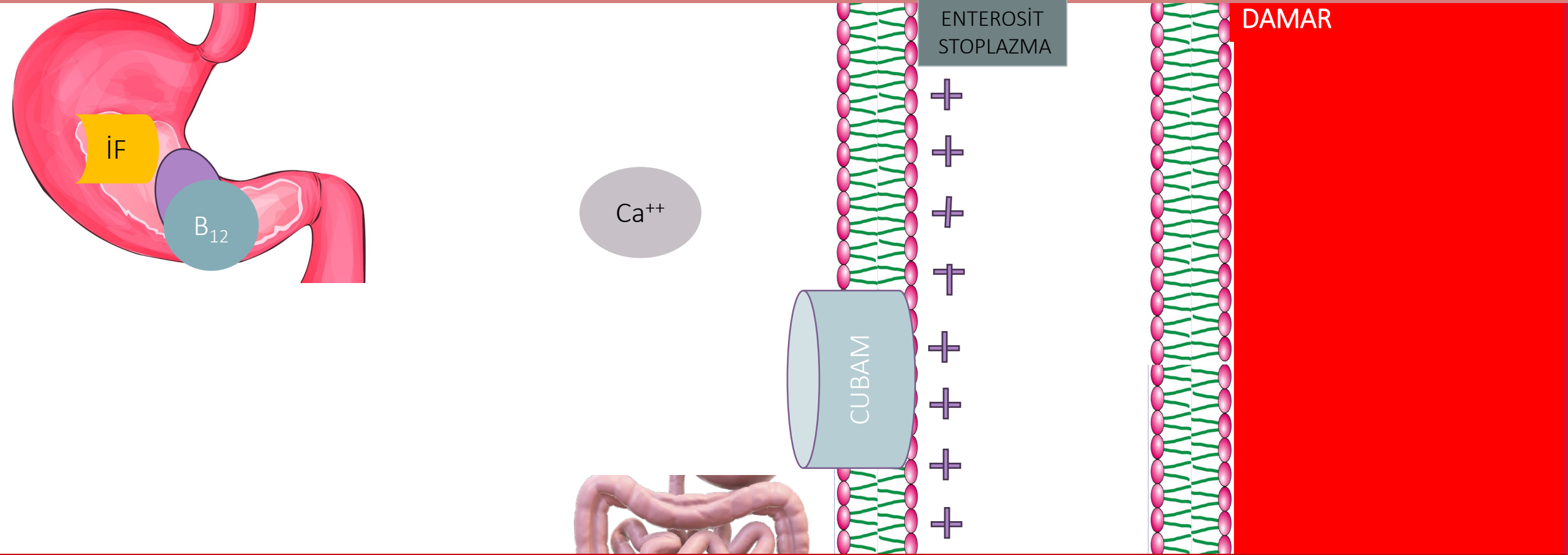


DÜZENİ BOZMA BAŞIN BELAYA  
GİREBİLİR 🤔



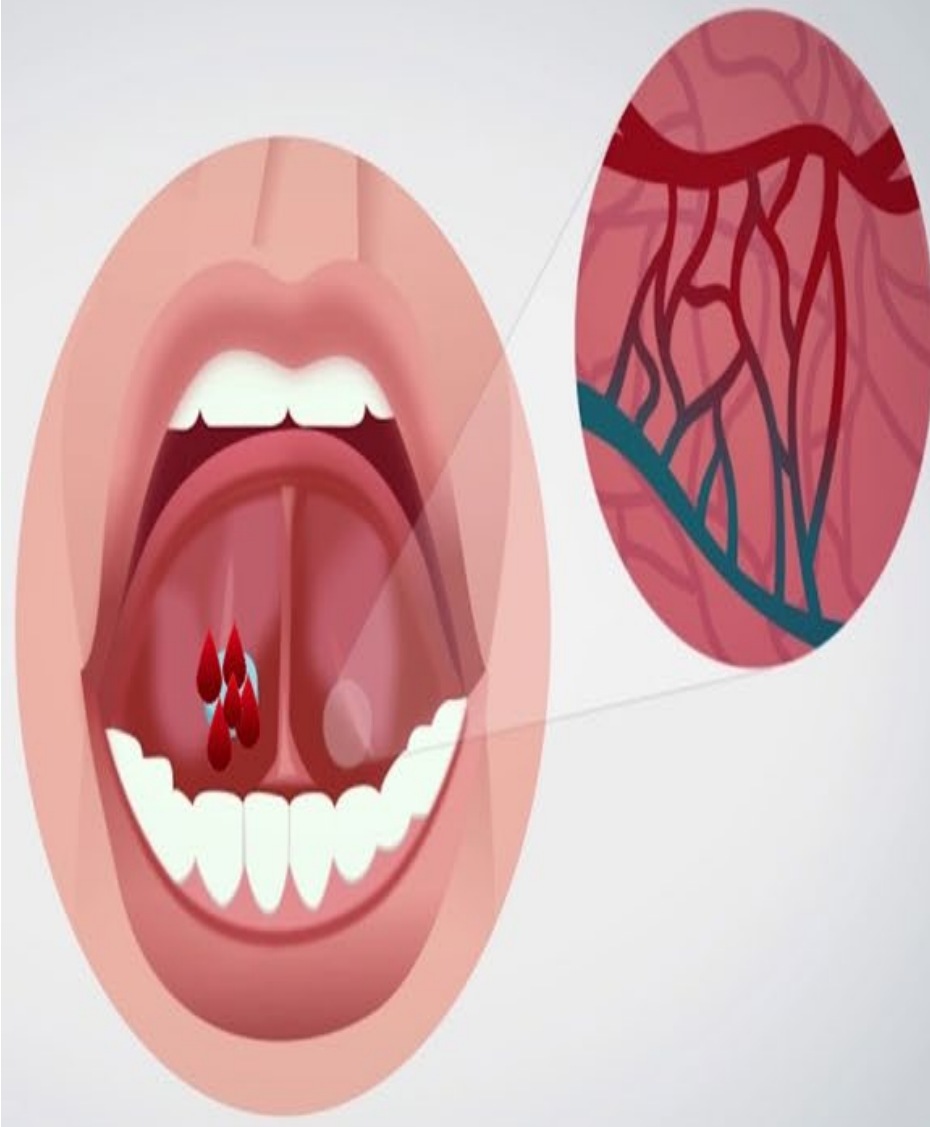
DAMAR

# İLEUM SON KISIM B12 VİTAMİN EMİLİMİ



1. MİDE ASİTİNİ AZALTAN İLAÇLAR B12 EMİLİMİNİ BOZAR
2. B12 HAYVANSAL GIDALARDA BULUNUR
3. BESLENME İLE B12 ALINAMIYORSA DİL ALTI DAMLA VEYA KAS İÇİNE ENJEKSİYON İLE ALINMALIDIR
4. VEGAN VEYA VEJETERYAN İSE ORAL TABLETLER KULLANILABİLİR

# DİL ALTI DAMLA OLMALI?



SARI ÖKÜZÜ HATIRLAYALIM

# SARI ÖKÜZ MİDE ASİDİ

ÇAKALLAR : LİFSİZ, ŞEKERLİ –UNLU GIDALAR ALKOL



## KISSADAN HİSSE

“SARI ÖKÜZÜ VERDİĞİMİZ GÜN MİDE ASTİTİNİ KAYBETTİK. VE ÇAKALLAR İÇERİ GİRDİ ARTIK SADECE SİNDİRİM DEĞİL BAĞIŞIKLIK ÇÖKTÜ

ÇAKALLAR KİM?- MODERN TEHDİTLER	
ÇAKAL	ETKİSİ
LİFSİZ HAZIR GIDALAR	MİKROBİYOTAYI AÇ BIRAKIR, BAĞIRSAK TEMBELLEŞİR
ALKOL	MİDE ASİDİNİ BASKILAR, EPİTEL HASARI OLUŞTURUR
ŞEKERLİ–UNLU GIDALAR	CANDİDA VE PATOJENLERİ BESLER, İNFLAMASYONU TETİKLER
ASİDİK İÇECEKLER (GAZLI–RENKLİ)	MİDE PH'INI BOZAR, MUKOZAYI ZAYIFLATIR
YÜKSEK İŞLENMİŞ PROTEİNLER	SAFRAYÜKÜNÜ ARTIRIR, SİNDİRİM ZORLAŞIR
GECE GEÇ YEMEK	ASİT ÜRETİMİNİ BOZAR, REFLÜ RİSKİNİ ARTIRIR

# BOZULMUŐ GİS, GEÇİRGEN BAĞIRSAK VE BAĞIŞIKLIK DENGESİZLİĞİNİN BEYİN ÜSTÜNDEKİ ETKİLERİ



TOPLAM ????

DİPLOMAYA AZ KALDI 4. BÖLÜM BİTTİ