

UKSEAD



Gebelik · Beslenme

KANITA DAYALI REHBER

Gebelikte Beslenme

Hangi takviye, kime, ne kadar? WHO antenatal bakım önerileri ve güncel kanıtlar ışığında

Folik asit

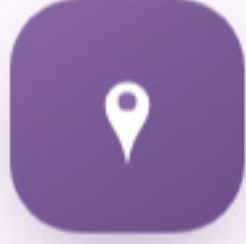
Demir

Kalsiyum

D vitamini

Dengeli diyet





FOLİK ASİT

Herkese, erkenden başla

DOZ

400–800 µg/gün (yüksek riskte* 4–5 mg)

NE ZAMAN

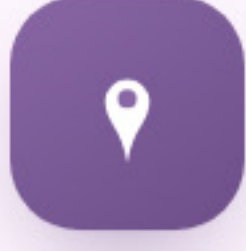
Gebelikten **en az 1 ay önce** → **12. haftaya** kadar

BESİN

Koyu yeşil yapraklı sebze, mercimek/nohut, narenciye, avokado, zenginleştirilmiş tahıl

→ **Nöral tüp defekti** riskini belirgin azaltır. *Yüksek risk: önceki NTD öyküsü, diyabet, antiepileptik, obezite.





DEMİR

Rutin demir + folat

DOZ

30–60 mg/gün elementer demir + 400 µg folat (WHO)

NE ZAMAN

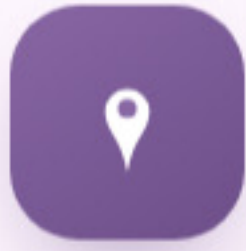
Gebelik boyunca; pratikte bulantı geçince ~12.–16. hafta

BESİN

Kırmızı et, tavuk, balık (hem); mercimek, kuru fasulye, koyu yeşil sebze, kuru kayısı, pekmez

İpucu: C vitamini emilimi ↑, çay/kahve ↓. **Nüans:** USPSTF asemptomatikte rutin için "kanıt yetersiz" (2024).





KALSIYUM

Kalsiyum: yeterli alım

DOZ

1,5–2 g/gün — diyet alımı **düşük** popülasyonlarda (WHO)

NE ZAMAN

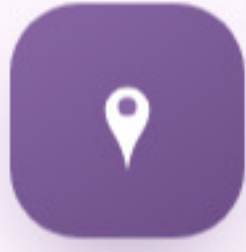
WHO önerisinde **20. haftadan itibaren**

BESİN

Süt, yoğurt, peynir, kefir; susam/tahin, badem, brokoli, kuru incir

İpucu: Kalsiyum ve demiri **ayrı saatlerde** al (emilimde yarışır). **Not:** Pre-eklampsiyi azalttığına dair kanıt **tartışmalı** — büyük çalışmalar net fayda göstermedi (Nicolaidis/Wright 2024; Cochrane 2025).





D VİTAMİNİ

Türkiye'de rutin destek

DOZ

1200 IU/gün rutin — T.C. Sağlık Bakanlığı, tüm gebelere

NE ZAMAN

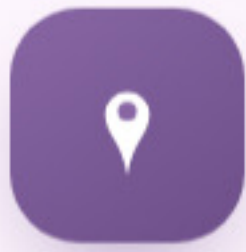
12. haftadan itibaren, doğum sonrası 6. aya dek

BESİN

Yağlı balık (somon, uskumru, sardalya), yumurta sarısı, zenginleştirilmiş süt/tahıl + güneş ışığı

Eksiklik tedavisinde **1000–2000 IU/gün** (≤ 4000 IU). Uluslararası kılavuzlar değişir → **sonraki karta bak.**





KILAVUZLAR NE DİYOR?

D vitamini: rehberler ayrışıyor

T.C. Sağlık Bakanlığı TÜRKİYE

✓ Rutin destek · 1200 IU/gün · başlarken rutin ölçüm gerekmez

NICE 2025 (UK)

✓ Rutin 400 IU/gün · eksiklikte 1000–2000 IU (≤ 4000)

Endocrine Society 2024

✓ Ampirik destek önerir · spesifik doz vermez

WHO 2020

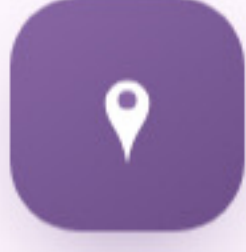
✗ Rutin önermez · şüpheli eksiklikte ~200 IU (RNI) / ulusal rehber

ACOG

Rutin ek doz için kanıt yok · eksiklikte 1000–2000 IU · evrensel tarama yok

Türkiye'de pratik: **tüm gebelere rutin 1200 IU/gün** (Sağlık Bakanlığı programı).



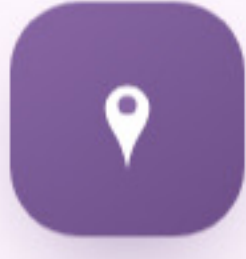


DENGELİ BESLENME

Çeşitli ve yeterli

- Yeterli **enerji ve protein**; sebze-meyve, tam tahıl, protein ve süt grubundan çeşitli seçimler
- **WHO**: sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite danışmanlığı önerilir
- Yetersiz beslenen popülasyonlarda **dengeli enerji-protein desteği**



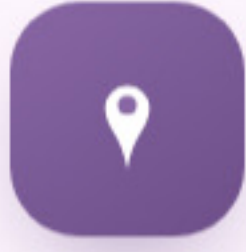


KAÇINILACAKLAR

Nelerden uzak dur?

- **Kafein:** sınırla — günde **<300 mg** ($\approx$ 2–3 fincan kahve)
- **Alkol:** güvenli bir düzeyi yoktur — tamamen bırak
- **Çiğ/az pişmiş** et-balık, pastörize olmayan süt/peynir, işlenmiş hazır etler → listeria & toksoplazma riski





UKSEAD



Özet

KİME NE?

Tek bakışta **takviye**

Folik asit

Herkese · 400–800 µg/gün

Demir+folat

Rutin (WHO) · 30–60 mg/gün

Kalsiyum

Düşük alımda · 1,5–2 g/gün

D vitamini

Rutin değil · eksiklikte

Öneriler **bireyseldir**; kendi hekimine danış. Kaydet & paylaş.



Kaynaklar: USPSTF Folik Asit 2023 · USPSTF Demir 2024 · WHO ANC 2016 · Cochrane CD003402/CD004736/CD008873 · Bilgilendirme amaçlıdır.