**Vitamin D ve Bağışıklık Sistemindeki Önemli Rolleri**

Tülay BİCAN SÜERDEM1, İlke Ceren Kıral1

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Biyoloji Bölümü, 17020 Çanakkale, TÜRKİYE, e-mail: ilkeceren1759@gmail.com

**ÖZET**

D vitamini, doğal olarak gıdalarda bulunan ve yağda çözünebilen bir grup steroidin genel adıdır. Bağırsaklardaki kalsiyum, magnezyum ve fosfat gibi minerallerin emiliminden sorumlu olup sağlıklı bir bağışıklık sistemi için önemli parametrelerden biridir. Dolayısıyla bağışıklık sistemimizin en iyi ve sağlıklı şekilde çalışması için vücüdumuzun D vitamini rezervlerinin yeterli miktarda dolu olması gerekli koşullardan biridir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre erişkin bir bireyin günlük alması gereken D2 vitamini miktarı 600 IU/100 g olarak belirlenmiştir. Ancak her yaştaki birey için bu değer değişkendir.

Yapılan bilimsel araştırmalar D vitamini eksikliğinde romatizmal hastalıklardan kansere kadar uzayabilen şeker hastalığı, kalp hastalıkları, zihinsel gerilemeler, hafıza problemleri, depresyon, romatizmal hastalıklar, alerjiler, bağışıklık sistemi hastalıkları, enfeksiyona yatkınlık vb. bir grup akut ve kronik hastalığa zemin hazırladığını göstermektedir. Yapılan birçok çalışmada ise kandaki D vitamini düzeyi yüksek olan insanlarda bağırsak, meme yumurtalık, böbrek, pankreas ve prostat kanserleri görülme sıklığının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte D vitamini vücutta depolanabilen bir vitamin olduğundan vücuda fazla alınması da ayrıca böbrek taşları ve bazı başka sorunlara yol açabilmektedir. D vitamini gıdalarda yüksek miktarda bulunan bir madde olmamakla birlikte, güneş ışığı alarak doğal ortamlarında yetişen mantarlar özellikle shiitake mantarı (*Lentinus edodes*) önemli D vitamini kaynaklarıdır. Hayvansal gıdalarda kolekalsiferol (D3) ve mantarlar bitkisel besinlerdeki ergokalsiferol (D2) diyetle alınabilir. Özellikle yağlı balıklarda (somon, uskumru), balık karaciğeri yağı, yumurta sarısı, süt ürünleri ve yabani mantarlar *(Agaricus bisporus* ve *Pleuretus ostreatus*) gibi doğal ürünlerden almak bu önemli vitaminin vücudumuzdaki rezervlerini doldurmakta bize yardımcı olacaktır.

Covid 19’a karşı el hijyeni, maske ve sosyal mesafe ne kadar etkili korunma yöntemi ise, bağışıklık sistemimizi D vitamini yardımıyla bağışıklığımızı güçlendirmek de bu virüsten korunmamız için bir o kadar etkin bir role sahiptir. Bu durumda D vitamininden zenginleştirilmiş yiyecekler veya D vitamini destek tedavisinin önemi daha da artmaktadır.

**Key words:** Vitamin D,bağışıklık sistemi,makromantar