

CD4+ T Hücre Aktivitesini Destekleyen Takviyeler

Takviye	Etki	Cocuk Dozu	Yetiskin Dozu
D Vitamini	T hucre cogalmasi ve dengesi	1000 IU/gun	1000-2000 IU/gun
Cinko	T hucre olgunlasmasi	5-10 mg/gun	10-20 mg/gun
C Vitamini	T hucre aktivitesi ve antioksidan	250-500 mg/gun	500-1000 mg/gun
Selenyum	Antioksidan ve hucre fonksiyonu	20-50 mcg/gun	50-100 mcg/gun
Beta-glukan	Makrofaj/T hucre stimulasyonu	100-250 mg/gun	250-500 mg/gun
Omega-3	Enflamasyon dengesi	250-500 mg/gun	1000 mg/gun
Astragalus	T hucre proliferasyonu	Doz bilincli urunle	500-1000 mg/gun
Probiyotik	GALT uzerinden regulasyon	5-10 milyar CFU	10-20 milyar CFU
L-glutamin	T hucre metabolizmasi	2-5 g/gun	5-10 g/gun

Notlar:

- Takviyeler, CD4+ duzeyi dusuk ancak stabil bireylerde destek amaciyla kullanilir.
- Ciddi CD4 dusuklugu (orn. $<300/mm^3$ eriskinde) varsa, HIV ve diger immun yetmezlik nedenleri dislanmalidir.
- D vitamini, cinko, selenyum gibi takviyelerde serum duzeyi kontrolu onerilir.