

CD8+ Sitotoksik T Hücre Aktivitesini Destekleyen Takviyeler

Takviye	Etki	Cocuk Dozu	Yetiskin Dozu
D Vitamini	CD8+ cogalma, sitokin denge	1000 IU/gun	1000-2000 IU/gun
Cinko	Perforin/granzim uretimi	5-10 mg/gun	10-20 mg/gun
C Vitamini	Antiviral savunma	250-500 mg/gun	500-1000 mg/gun
Selenyum	Sitotoksik gen ekspresyonu	20-50 mcg/gun	50-100 mcg/gun
L-glutamin	Enerji kaynagi	2-5 g/gun	5-10 g/gun
Beta-glukan	Sitotoksik uyari	100-250 mg/gun	250-500 mg/gun
Quercetin	Antiviral/antiinflamatuvar	50-100 mg/gun	250-500 mg/gun
Reishi mantari	CD8/NK modulasyonu	100-250 mg/gun	300-500 mg/gun

Notlar:

- Takviyeler CD8+ duzeyi hafif/orta dusuk olan bireylerde destek amacli kullanilir.
- Ciddi CD8 dusuklugunde (ozellikle viral enfeksiyonlara yatkilik varsa) ileri tetkik gerekir.
- D vitamini, cinko, selenyum gibi mineraller duzeye gore baslanmalidir.