DÜZCE TIP DERGİSİ
DUZCE MEDICAL JOURNAL

EDİTÖRE MEKTUP / LETTER TO EDITOR

Fruktoz Bazlı Beslenme, Obesite, İnsulin Direnci ve Kanser

Fructose Consumption, Obesıty, Insulin Resistance and Cancer

[1] Yusuf AYDIN

[1] Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Endokrinoloji ve Metabolizma BD. Düzce

Submitted/Başvuru tarihi:
29. 03. 2011
Accepted/Kabul tarihi:
30. 04. 2011
Registration/Kayıt no:
11 03 143

Corresponding Address /Yazışma Adresi:

Dr. Yusuf AYDIN
Karahacımusa Mh Memursen Konutları KB6/2-4, Düzce
Tel: 905326279539
Fax: +903805421358
E-mail:
dryusufaydin@yahoo.com

© 2012 Düzce Medical Journal
e-ISSN 1307- 671X
www.tipdergi.duzce.edu.tr
duzcetipdergisi@duzce.edu.tr

Sayın Editör

Obesite son yıllarda salgın halini almış bir sağlık problemidir. Toplumun %50 sini ilgilendirmektedir. Hatta günümüzde genç adolesanlarda da saptanmaktadır. Obesiteye yol açan sebepler arasında bir çok faktör ortaya konulmuştur. Bu faktörler arasında en önemlisi beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerdir.

Son yıllarda yüksek früktoz içerikli mısır şuruplarının bir çok besinin içerisinde kullanıldığı bilinmektedir. Günümüzde çok sık tüketilen kolalı içecekler, gazoz, meyve suları çok fazla miktarda bu ürünleri içermektedir (1).

Früktoz içerikli bu gıdalar obesite ile birlikte yağlı karaciğer hastalık gelişmesini de artırmaktadır. Aşırı tüketim sonucunda insulin direnci gelişmekte buna bağlı olarak obesite ve metabolik sendrom ortaya çıkmaktadır. Metabolik sendrom yağlı karaciğer hastalığı dışında Tip 2 Diyabet gelişmesine yol açmaktadır.

Yüksek fruktoz temelli beslenenlerde özellikle viseral obesite artmaktadır. Bu durum ise, ateroskleroz ve koroner arter hastalığı için en önemli risk faktörlerinden birisidir. Yüksek doz früktoz aynı zamanda dislipidemiye de yol açmaktadır (2).

Tüm bu olaylar sonucunda obesite, metabolik sendrom, insulin direnci artmakta sonuçta diyabet gelişmektedir. Diyabet koroner arter hastalığı açısından son derece riskli bir klinik durumdur. Son 20 yıldan beri diyabet çok hızlı şekilde artmaktadır ve en son Türkiye'de yapılan çalışmada diyabet prevelansı %13.7 gibi korkunç rakamlara ulaşmıştır. Bunun da en önemli sebebinin beslenme şekli ve hareketsizlik olduğu aşikardır. Son yıllarda özellikle içecek ve yiyecek sanayinde kullanılan yüksek früktoz içerikli mısır şuruplarının etkisi olduğu düşünülmektedir (3).

Diğer bir konu bu içeceklerin tüketilmesi ile pankreas kanseri arasında ilişki olup olmadığıdır. Früktoz kanser hücreleri için alternatif kaynak olup bu hücrelerin proliferasyonuna yol açabilir. Çalışmaların bazıları kanser hücrelerinin büyümesinde önemli etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yüksek glisemik indeksli gıdalar da insulin direncine yol açmaktadır. İnsulin direncinin belirgin olduğu kişilerde pankreas kanseri riski artmaktadır. Bazı çalışmalar bu verilerin yetersiz olduğunu düşündürmektedir (4,5).

Ancak bilindiği gibi obezlerde özellikle kolon kanseri artış gösterirken, Tip 2 DM hastalarında pankreas kanseri riski artmış olarak izlenir.

Beslenme bozuklukları 21. yüzyıldaki birçok hastalığın ana sebebi olarak göze çarpmaktadır. Yağlı beslenme, fast-food türü atıştırma alışkanlığının artması bunun yanı sıra fruktoz içerikli tatlandırıcıların aşırı tüketilmesi (gazoz, meyve suyu, kola, hazır diğer içeçekler) bu hastalıklara katkıda bulunmaktadır.

Toplum olarak sağlıksız beslenme alışkanlıklarından uzaklaşarak ve hareketi artırarak, obezite dolayısıyla diyabet ve bunların sonuçlarında görülebilecek kanser oranları azaltılabilir.

KAYNAKLAR

1.Samuel VT. Fructose induced lipogenesis: from sugar to fat to insulin resistance. Trends Endoc Metab. 22(2):60-5, 2011
2.Nseir W, Nassar F, Assy N. Soft Drinks consumption and nonalcoholic fatty liver disease. World J Gastroent. 7;16(21):2579-88, 2010
3.Tappy L, Le KA, Tran C, Paquot N. Fructose and metabolic disease: new findings and new questions. Nutrition. 26(11-12):1044-9, 2010
4.Hu FB, Malik VS. Sugar sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: Epidemiologic evidence . Physiolog Behav. 26;100(1):47-54, 2010
5.Liu H, Huang D, McArtur DL, Boros LG, Nissen N, Heaney AP. Fructose induced transketolase flux to promote pancreatic cancer growth. Cancer Res. 1;70(15):6368-76, 2010