



**Fruktoz Bazlı Beslenme, Obesite, İnsulin Direnci
ve Kanseri**

¹ Yusuf AYDIN

**Fructose Consumption, Obesity, Insulin
Resistance and Cancer**

Sayın Editör

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

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

Fruktoz içerikli bu gıdalar obesite ile birlikte yağlı karaciğer hastalığı gelişmesini de artırmaktadır. Ayrıca tüketim sonucunda insülin direnci gelişmekte buna bağlı olarak obesite ve metabolik sendrom ortaya çıkmaktadır. Metabolik sendrom yağlı karaciğer hastalığında Tip 2 Diyabet gelişmesine yol açmaktadır.

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

Tüm bu olaylar sonucunda obesite, metabolik sendrom, insülin 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 çalıda diyabet prevalansı %13.7 gibi korkunç rakamlara ulaşmıştır. Bunun da en önemli sebebinin beslenme şekli ve hareketsizlik olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda özellikle içecek ve yiyecek sanayinde kullanılan yüksek fruktoz içerikli mısır ürünlerinin etkisi olduğu düşünülmektedir (3).

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

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

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

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

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

Corresponding Address
/Yazışma Adresi:

Dr. Yusuf AYDIN
Karahacımsu 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

Toplum olarak sağlıklı 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, McArthur DL, Boros LG, Nissen N, Heaney AP. Fructose induced transketolase flux to promote pancreatic cancer growth. Cancer Res. 1;70(15):6368-76, 2010