



"Nişasta bazlı şeker" üzerinden gündeme gelen "früktoz" konusunu değerlendiren Prof. Dr. Şükrü Karataş, früktozun aşırı tüketiminin başta obezite, kalp ve böbrek hastalıkları olmak üzere, gut hastalığına varana kadar birçok sorunu oluşturabileceğini söyledi.

"Aşırı fruktoz tüketimi birçok hastalığa neden oluyor"

Son günlerde Türkiye'deki üretim kotasının yüzde 2,5'e düşürülmesiyle tekrar gündeme gelen nişasta bazlı şeker (NBS) ile ilgili bir değerlendirmede bulunan İstanbul Aydın Üniversitesi (İAÜ) Gıda Uygulama ve Araştırma Merkezi (GAUM) Müdürü Prof. Dr. Şükrü Karataş, nişasta bazlı şekerin yüksek miktarda früktoz içerdiğini belirterek, "Aşırı früktoz tüketimi başta obezite, kalp ve böbrek rahatsızlıkları olmak üzere, gut hastalığına varana kadar birçok rahatsız-

konusunda toplumda çok büyük bir bilgi kirliliği mevcut. Piyasadaki gazlı, meyveli içeceklerde, hazır gıdalarda kullanılan yüksek früktoz içeren mısır şurubu, (nişasta bazlı şeker) hem pancar şekeri, (sakkaroz) hem de früktoz ve glikoz içerir. Gazlı, meyveli içeceklerden, şekerlemeye, çikolataya, bisküviye kadar pek çok üründe kullanılan nişasta bazlı şeker (NBS) olası sağlık risklerini tetikleyici özelliğinden dolayı Fransa, Hollanda, İngiltere gibi birçok Avrupa ülkesinde yasaklandı.

tu.

"Aşırı früktoz ürik asidi artırıyor"

Früktozun içeriğindeki glisemik indeksin düşük olması nedeniyle kandaki şeker miktarını ilk anda aşırı yükseltmediğine dikkat çeken Karataş, "Ancak früktoz, aşırı miktarlarda tüketildiğinde birçok hastalığın tetikleyicisi olarak değerlendirilir. Früktoz tüm şekerler arasında en hızlı yağa dönüşen şeker türüdür. Bu nedenle kandaki trigliserit

karışır. Aşırı früktoz tüketen bireylerde kalp ve böbrekler için zararlı olduğu bilinen ürik asit miktarları da artar. Ürik asidin artması gut hastalığının tetikleyicisi olarak bilinir" ifadelerini kullandı.

"Tip 2 diyabeti bile tetikliyor"

Früktozun tek başına birçok

or. Bunun sonucu olarak da karaciğerde yağa dönüşen früktoz insanlarda obeziteye ve aşırı şişmanlığa ve beraberinde birçok sağlık riskini beraberinde getiriyor. Yapılan bilimsel çalışmalar doğal meyvede bulunan früktozun normal miktarlarda alındığında ince bağırsakta metabolize edildiğini, ancak

nedenle özellikle işlem görmüş gıdalardan mümkün olduğu kadar uzak durmak veya az tüketmek doğal meyve tüketiminde de miktarına dikkat etmek gerekir. Ayrıca tüketilecek meyve seçimine dikkat edip nispeten az şeker ihtiva eden meyveleri tercih edip mevsiminde tüketmeye gayret gös-



zlığı tetikler" dedi.

"Aşırı tüketilmediği sürece yararlı"

Früktozun meyve ve sebzelerin büyük bölümünde doğal olarak bulunduğunu, aşırı tüketilmediği sürece yararlı bir şeker türü olduğunu belirten Karataş, "Früktozun insan sağlığına olumlu-olumsuz etkileri

ABD'de üretim kotası yüzde 10'dan yüzde 2'ye, ülkemizde de üretim kotası yüzde 5'ten yüzde 2,5'e düşürüldü. Kaldı ki ABD, dünyanın en büyük mısır şurubu üreticisidir. ABD'deki gazlı içeceklerin çoğunluğu dünya literatüründe HFSC (high fructose corn syrup-yüksek früktozlu mısır şurubu) olarak bilinen nişasta bazlı şekerden (NBS) üretiliyor" diye konu-

düzeyini çok yükseltir. Früktozun aşırı miktarda tüketilmesi durumunda karaciğerin bu fazla früktozu vücudun şeker olarak kullanabilmesi için hızla işlemesi ve işe yarayacak şekere dönüştürmesi gerekir. Ancak karaciğer, bu früktozu hızla işleyemediğinden dolayı bunun yerine yağ oluşturmaya başlar ve oluşan bu yağ da trigliserit olarak kana

hastalığın tetikleyicisi görmenin de doğru olmadığını altını çizen Karataş, "Hiç bir gıda maddesini tek başına hastalıkların tetikleyicisi olarak görmek doğru bir yaklaşım değil. Tüketilen besin miktarı, insanların beslenme ve yaşam biçimleri büyük oranda birçok hastalık riskini artırabilir. Günümüzde insanların tehdit eden dengesiz ve aşırı beslenme, hareketsizlik, olumsuz yaşam koşulları, vücudumuza aşırı oranda früktoz girmesine sebep oluy-

özelliikle işlem görmüş gıdalarla aşırı miktarda alınan işlem görmüş früktozun ince bağırsağı yordüğünü, karaciğere giderek orada yağa dönüştüğünü gösterir. Bu da Tip 2 diyabetin tetikleyicisi olduğu savını güçlendiriyor" dedi.

"Doğal gıdanın yerini hiçbir şey tutmaz"

Hiçbir işlem görmüş gıda maddesinin doğal gıda maddesinin yerini tutamayacağını hatırlatan Karataş, "Bu

terilmesi iyi olur. Çok fazla tatlandırıcı ihtiva eden, işlem görmüş aşırı miktarda mısır nişastası şurubu ihtiva eden gıda maddeleri ve içecekleri çok fazla kullanmamaya özen gösterilmeli. Paketlenmiş gıdalarda ürün etiketlerine bakarak içeriği mutlaka incelenmeli. Çünkü früktozun tatlılık oranı 174, çay şekerin 100 ve glikozun ise 74'tür. Söz gelimi çay şekeri bir birim glikoz ve früktozdan oluşmaktadır" şeklinde sözlerini noktaladı.

