

Şeker tatlı yapmaz, hasta yapar! (2)

Prof. Dr. Kenan Demirkol

İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi

İnsanın günde ne kadar şeker gereksinimi vardır?

Hiç. Evet, bu kadar yalın ve kesindir bu sorunun yanıtı. İtirazları duyar gibi oluyorum: “ama beyin enerji kaynağı olarak sadece glikozu kullanabilmektedir”. Doğru, ama bedenimiz beynin gereksinim duyduğu glikozu protein ve yağdan üretebilmektedir. Beyne glikoz göndereceğiz diye glikoz yememiz gerekmiyor.

O halde *insanın günde ne kadar şeker gereksinimi vardır* sorusundan çok, ***ne kadar şeker yersek hastalanma olasılığımızı azaltabiliriz*** sorusunu sormak gerek.

Şeker iki ayrı yoldan insanı hasta edebilmektedir. Bunlardan birincisine bir önceki yazımızda değindim: gerek glikoz gerekse de früktoz yağa dönüşerek dolaysız olarak şişmanlamaya yol açmaktadır. Bu açıdan özellikle früktozun insülin ve dolayısıyla tokluk hormonu olan leptini salgılatmadığı için daha tehlikeli olduğunu belirttik.

İkinci yol ise insülinin salgılanmasıdır. Bir yandan insülin salgılandığı için leptin de salgılanıyor ve bu tokluk sağlıyor. Fakat sürekli bol miktarda insülin salgılanması bizi kısa sürede yine acıktırıyor. Buradaki çelişkiyi anlamak için insülin hormonunun ne olduğuna bakmak gerekir.

Tıp kitaplarında insülin kan şeker düzeyini ayarlayan hormon olarak tanımlanır. Bu doğru. Glikozun insan bedenine zararlı olmasını engellemek için hemen devreye girer ve glikozu ya glikojene ya da yağa dönüştürür. Düşünün baklavanın şerbeti masaya dökülse nasıl yapış yapış olur. Kana karışan glikozun fazlası da hücreleri glikozlamaktadır. Örneğin “Hemoglobin A1c” glikozlanmış hemoglobindir. Hemoglobin kanda oksijeni taşıyan maddedir. Biz Hemoglobin A1c düzeyini ölçerek hastanın şeker hastalığının düzeyini belirleriz. Sadece hemoglobin değil birçok madde glikoz fazlasıyla şerbetlenmektedir. Şeker hastalığı sonucu oluşan körlük, böbrek hasarı, impotans, sinir hücrelerinin hasarı tümüyle bununla ilgilidir. İnsülin işte bunu engelliyor.

Fakat insülin kanı olmayan ilkel hayvanlarda da bulunan bir hormon. Hani kan şekerini düzenleyen hormondur? Kanı olmayan canlıda hangi kan şekerini düzenleyecek? Demek ki tıp kitaplarındaki tanımı eksik. Başka bir görevi daha olmalı insülinin.

Doğada hayvanlar her zaman besin bulamazlar. Hatta bu nedenle besin bulamayacakları kış aylarında enerji tüketimlerini azaltmak için kış uykusuna yatan hayvanlar vardır. Besin arzındaki dengesizliklerin hayvanın sağ kalımını olumsuz yönde etkilememesi için bir miktar enerjinin depo edilmesi gerekir. 1 gram yağ 9 kcal enerji verir buna karşın 1 gram şeker 3,5 kcal enerjiye sahiptir. En küçük hacimde en çok enerjiyi depolamanın yolu bulunan tüm

enerjiyi yağa dönüştürüp depolarmaktır. İşte insülinin görevi de budur. Enerji depolayabilmek için bulduğu tüm enerji verici maddeleri yağa dönüştürmek. Doğanın zor koşullarında yaşayan hayvanlar için yaşamsal bir görev.

Adım başı hamburgerci ya da dönerci, börekçi olan, her evde buzdolabı olan çağımız insan yaşamında insülinin enerji depolama görevini ne kadar kullanmalıyız? Olabildiğince hiç. İnsülinin enerji depolama görevini yapmamasını sağlamanın tek yolu, onun salgılanmasını önlemektir. Bunun da tek yolu şeker ve nişasta yememektir. Yok yok hiç yemeyin demiyorum. Günlük enerji gereksiniminize göre aldığınız enerjinin bir bölümünü bunlardan alabilirsiniz. Ancak söz konusu şeker olunca ikinci kısıtlayıcı unsur devreye giriyor o da günde 15 gramdan fazla früktozun yağa dönüşmesi. 15 gram früktoz 30 gram şekerde bulunduğuna göre günlük şeker tüketimimizi 30 gramla sınırlamalıyız. Nişanstayı gelince bunun için glisemik indeks ve glisemik yük kavramlarını bilip ona göre davranılmalıdır. Bir sonraki yazım bununla ilgili olacak. Biz şimdi yine şekerle dönelim.

Şişmanlamayı ve şişmanlama sonucu görülen kalp-damar hastalığı, şeker hastalığı, kanser gibi kronik hastalıklara maruz kalmamak için günlük şeker tüketimimizi 30 gramla sınırlamalıyız. 8 kesme şekeri 30 gram eder. Meyveden meyveye biraz değişmekle birlikte ortalama olarak 200 gram meyve 30 gram şeker içerir. “Meyve de mi yemeyeceğiz?” sorularını duyar gibi oluyorum. Elbette yiyeceğiz ancak gün içinde aldığımız şeker miktarı 30 gramı geçmeyecek miktarda yiyeceğiz. Çayı, kahveyi şekersiz içerseniz (tercih de bu olmalıdır), tatlı denen zehirlerden uzak durmuşsak 200 gram meyve yeme hakkımız olur. Meyve vitamin kaynağı ve her kez meyvenin sağlıklı olduğunu söyler. Evet meyve vitamin kaynağı ama aynı vitaminler hiç şeker içermeyen sebzelerde de var. O halde bol vitamin almak için meyve yerine sebze tercih edilmelidir. Hiç çikolata yemeyecek miyiz? Elbette bir miktar çikolata yiyebilirsiniz, ama hesap yapmalısınız. “Ben bu çikolata ile ne kadar şeker aldım, gün içinde 30 grama varana kadar daha ne kadar hakkım var” sorusunu kendinize sormalısınız. Her gün de 30 gram şeker hakkını çikolata ile doldurmamalısınız. Günlerin çoğunda 30 gram şekeri meyveden almalısınız. Arada bir çikolata veya bir parça tatlı yiyebilirsiniz.

Evde sıkılmış olsa bile meyve suları çok şeker içerir. Bir su bardağı portakal suyu 60-70 gr şeker içerir! Bu kesinlikle sağlıklı değildir. Bu kadar şekeri taze sıkılmış meyve suyundan bile alsanız sağlıksızdır, çünkü yağa dönüşür, kolesterolü oksitler ve şişmanlatır.

Bir kutu (330 ml) meşrubat ortalama 35 gram şeker içerir. Enerji içecekleri daha da fazla şeker içerir. Günlük en çok alabileceğimiz şekerden fazla! Değişik yiyecek ve içeceklerin şeker içeriğini aşağıdaki resimlerde görebilirsiniz.

Sonuç olarak çaya, kahveye şeker koymayın, meşrubat asla içmeyin, tatlı, çikolata ve meyveyi günde toplam 30 gram şekeri geçmeyecek miktarda tüketin.

Diyet meşrubatların içinde bulunan tatlandırıcıların ilerde değineceğimiz başka sakıncaları yanısıra dilde tatlı his yarattığı için insülin salgılanmasına yol açarak insülin fazlalığının tüm sakıncalarına neden olmaktadır. İnsülin fazla salgılandığında hücrelerde insülin direnci gelişir. Bugün bildiğimiz

yüksek tansiyon, kan kolesterol yüksekliği, kan yağlarının yüksekliği, şeker hastalığı gibi birçok kronik hastalık metabolik sendrom veya diğer adıyla insülin direnci sendromu başlığı altında incelenir. O halde kalori içermese bile dilde tatlılık yaratan yapay tatlandırıcıların insülin salgılatıcı etkisinden de kaçınılmalıdır.

Bir sonraki yazı glisemik indeks ve glisemik yük hakkında olacak.