

LİFLİ BESİNLER ÖNEMLİ GASTROİNTESTİNAL HASTALIKLARI ÖNLEYEBİLİR(*)

Gastroenterolog Dr. W.D. Rees'e göre, lif bakımından zengin bir diyet, önemli gastrointestinal hastalıkları önlemede faydalı olabilir. Lif bakımından fakir bir diyetle uzun süre beslenme, pekçok gastrointestinal hastalığın ortaya çıkmasına neden olarak gösterilmektedir. Böyle bir nedensel ilişkinin varlığını gösteren kanıtlar zayıf olup, hemen tamamı lif bakımından zengin ve fakir diyetlerle beslenen ülkelerdeki farklı hastalık insidansıyla ilgili epidemiyolojik çalışmalara dayanan dolaylı kanıtlardır. Bu konuda daha fazla araştırmaya gerek vardır. Bununla beraber, elde ki kanıtlara bakarak, Dr. Rees lif bakımından zengin bir diyeti tavsiye etmektedir.

Diyette bulunan lif, nişasta olmayan polisakkaritler ile bitki hücre duvarlarındaki ligninin karışımıdır. Tüketimi İngiltere ve A.B.D.

nde düşük (yaklaşık 20g/gün), Asya ve Afrika'da ise daha yüksektir (Uganda'da 150g/gün). Lifin normal gastrointestinal sistem fonksiyonları üzerindeki etkileri şunlardır: Midenin boşalmasını geciktirmek, midedeki tampon kapasitesini artırmak, ince barsaktan geçiş süresini değiştirmek, rafine karbohidratların ve yağların absorpsiyonunu azaltmak; kolonda ise safra tuzu konsantrasyonunu düşürmek, geçiş süresini uzatmak ve dışkı ağırlığını artırmaktır. Lif alımı ile barsaktan geçiş süresi ve dışkı ağırlığı arasında yakın bir ilişki vardır. Yetersiz lif alımı nedeniyle, İngiltere nüfusunun %6'sı konstipasyondan yakınmaktadır.

İngiltere'de nüfusun %14'ünü etkileyen irritabl kolon sendromu da, lif bakımından yetersiz beslenme ile ilişkili olduğu iddia edilen bir hastalıktır. Bu hastalık, yüksek

(*) Vildan Bezci ve Tuba Muci (H.Ü. Eczacılık Fakültesi Son Sınıf Öğrencileri) tarafından Pharm. J., 230, 437, 1983'den çevrilmiştir.

oranda lifli besin alınan ülkelerde nadiren görülmektedir. Hastalıkta bozulan barsak geçişinin, diyetle lif katıldığında düzeldiği bulunmuşsa da; bu konudaki klinik çalışmalar yetersizdir.

İngiltere nüfusunun 70 yaşının üzerindekiilerin %50 - 70'ini etkileyen divertikül hastalığı, gelişmekte olan ülkelerde çok nadirdir. Divertikül hastalığı, hayvanlarda lif içermeyen diyetle uzun süre besleme ile başlatılabilir. Klinik çalışmalarda, lifli besin alımının artırılmasının, pekçok hastada semptomları hafiflettiği, komplikasyon insidansını ve cerrahi müdahale gereğini azalttığı bulunmuştur.

Lif alımı ile ilgili olabileceği ileri sürülen bir diğer hastalık, safra taşlarıdır. Lifin, safranin bileşimini değiştirebileceği konusunda kanıtlar vardır. Hayvanlarda, lif içermeyen diyetin safra taşı oluşumunu artırdığı ve kolesterolün safra taşı olarak çökmesine neden olduğu gösterilmiştir. Safra taşı prevalansı da lif alımı ile ilişkilidir.

Crohn hastalığı bulunan hastalar üzerinde yapılan küçük bir çalışmada, lif bakımından zengin olan diyetin hastaneye yatışları ve cerrahi müdahale gereğini azalttığı bulunmuştur. Daha geniş kapsamlı bir çalışma halen devam etmekte olup, hastalıkla lif alımı arasında bir ilişki bulunduğu sonucuna varmak için henüz erkendir.

Dr. Rees, kolon kanseri ile lifli besin alımı arasında nedensel

bir ilişki bulunabileceğinin ileri sürüldüğünü söylemiştir. Kolon kanseri A.B.D.'nde en yaygın, İngiltere'de ise ikinci sırada yer alan öldürücü kanser türüdür. Bu ilişki konusunda kesin kanıtlar bulunmakla beraber; dünyada kolon kanseri insidansının yüksek olduğu bölgelerde, lifli besin alımı ve dışkı ağırlığı belirgin bir biçimde daha düşüktür ve konstipasyon, kanserli hastalarda kontrollerden daha yaygındır. Lif bakımından zengin bir diyet, hayvanlarda kimyasal olarak oluşturulan kolon kanseri insidansını düşürebilmektedir.

Dr. Rees, fazla lif alımının olası istenmeyen etkileri üzerinde durmuştur. Böyle bir diyet; kalsiyum, çinko ve demirin absorbsiyonunu ileri derecede azaltabilir. Bu durum, nüfusun büyük çoğunluğu için önemli olmamakla birlikte, yaşlılarda ve Asyalı göçmenlerde önem taşıyabilir. Ayrıca, ağır adet gören kadınlarda demir eksikliğine yol açabilir. Lif bakımından zengin bir diyet, özellikle ince barsağında daralma olan ve mide ameliyatı geçirmiş hastalarda, akut barsak tıkanmasına neden olabilir. Sigmoid kolon düğümlenmesi (volvulus), İngiltere'de nadiren görülür, fakat lif bakımından zengin diyetle beslenen ülkelerde yaygın olan bir akut tıbbi acıdır. Dr. Rees'e göre bunun nedeni, lif bakımından zengin diyetle beslenme sonucunda artan dışkı ağırlığının, sigmoid kolonu gererek düğümlenmeye hassasiyeti artırması olabilir.