

# Bol Yağlı Besinler İçeren Diyetler Kanserin Yayılmasını Hızlandırıyor

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [ Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı

CD36 yağ asitlerinin hücre içine alınmasında görev yapar. Araştırma, çocukların çok tükettiği popüler bir gıdanın da hedef tahtasına yerleştirilmesine neden oldu. Çünkü bu araştırmanın sonucuna göre palm yağı kanserin yayılmasını artırıyordu ve bahsettiğimiz ürün de palm yağı içeriyor. Daha önce palm yağuna karşı başlatılan kampanyalar daha da alevlendi ve bu ürünün boykot edilmesi ile ilgili Avrupa'da geniş çaplı kampanyalar başlatıldı. Palm yağı ile ilgili daha özel değerlendirmeyi birazdan yapacağız. Bu noktada tekrar başlıktaki konuya dönelim.

Araştırmada elde edilen çok önemli bir bulgu daha vardı. Deneğin ilk aşamasında vücutlarına kanser hücreleri ekilen farelerin bir kısmı bol yağlı diyetle beslenmişti. Kontrol grubuna yani dengeli, normal diyetle beslenen farelere kıyasla aşırı yağlı diyetle beslenen bu farelerin kanserli hücrelerinin çok hızlı bir şekilde lenf bezlerine ve uzak organlara metastaz yaptığı

çok açık olarak görüldü. Deneğin ikinci aşaması da palm yağı ile gerçekleştirildi. Yine kontrol grubuna kıyasla palm yağı ile beslenen farelerde kanserin diğer bölgelere yayılması çok fazla artmıştı. Kanserden ölümlerin %80-%90'ı metastazlara bağlıdır. Çalışmanın sonucunu Salvador Aznar Benitah şöyle özetliyor: "Metastazı başlatan hücreler özellikle diyetle alınan yağlara bağımlıdır, bu nedenle diğer bölgelere yayılmayı onlar başlatır." İşin sevindirici yönü CD36 alıcılarının bloke edilmesi ile yeni bir tedavi umudu doğmuş olması. Öte yandan kanser hastalarının bol yağ almına dayalı diyetlerle beslenmesinin, kanserlerinin başka bölgelere yayılması tehlikesini de içerip içermeyeceği sorusu akla geliyor. Her ne kadar bu deney fareler üzerinde yapılmış olsa da, kanserle ilgili yeni mekanizmaların ve yeni ilaçların keşfine dair çoğu bilimsel çalışmaların bu tür klinik öncesi hayvan deneyleriyle başladığı unutulmamalı.

Ocak ayının hemen başında *Nature* dergisinde yayımlanan bir araştırma dünya gündemine bomba gibi düştü. Konu kanserin başka organlara yayılması yani metastaz yapması ile ilgiliydi. Kanserli bazı hücrelerin zarında yer alan yağ asitleri ile uyarılan CD36 adlı bir alıcının işlevini inceleyen araştırmanın bulguları, kanser tedavisi açısından gerçekten de büyük umutların doğmasına sebep oldu.

Ancak henüz bu mekanizmanın ve yağlı diyetin insanlarda da kanserin yayılmasını artırıp artırmadığı konusunda bir çalışma yapılmadı. Öyleyse kanser hastaları ne yapmalı? Daha önce belirttiğimiz gibi kanserin en tehlikeli yönü metastaz yapmasıdır. Bol yağlı diyetin de metastazları artırdığı bu çalışmada gösterilmiştir. Dolayısıyla hastalar, bu kadar önemli bir bulgu elde edilmişken ve aksi ispat edilene dek, çok yağlı diyetlerin faydadan çok zararlı olabileceği ve kanserlerin metastaz olasılığını artırarak hayati tehlike yaratabileceği konusunda bilgilendirilmelidir. Zaten diyetimizde belli miktarda yağ olması hayati önem taşır. Yani yağların diyetlerden tamamen çıkarılmasını tavsiye edemeyiz.

**"Karanlıktan korkan bir çocuk kolayca hoş görülebilir, hayatın asıl trajedisi koca adamların aydınlıktan korkmasıdır."**

Platon

Ancak bu yeni bilgi ışığında çok aşırı yağ tüketilmesini de hastalarımıza önermemiz uygun olmaz. Bilimde fanatizme yer olmadığı için, bu tür aşırı yağlı diyetleri savunan hekimlerin de hastalara gerekli uyarıları yapacağından kuşkusuz yok.

## **Palm Yağı Kanser Yapar mı?**

Palmitik asit doymuş bir yağ asidi türüdür, hayvansal yağların ve bitkisel kaynaklı bazı yağların ana ögesidir. Özellikle palm yağında çok yüksek seviyede bulunur. Üretim maliyetlerini düşük tutmak isteyen firmalar en ucuz yağ çeşidi olduğu için palm yağını tercih ediyor. Başta çeşitli gıda ürünleri olmak üzere, bazı kozmetik ve sağlık ürünlerinde de palm yağı kullanılıyor. Avrupa Gıda Güvenlik Kurumu (EFSA) geçtiğimiz yıl Mayıs ayında, çok yüksek sıcaklıkta işlenmesi sonucunda ortaya çıkan yan ürünler nedeni ile palm yağının potansiyel olarak kansere neden olduğunu duyurdu. Ancak palm yağının tüketimini kısıtlayıcı bir öneri yapmadı.

Palm yağının kullanılmadan önce rafine edilmesi gerekir. Yüksek sıcaklıkta rafine edilmesinin amacı doğal kırmızı rengini gidermek ve kokusunu nötralize etmektir. Ancak palm yağı rafine edilirken sıcaklığı 200° C'nin üzerine çıkarıldığında glisidil yağ asit esterleri (GE) gibi bazı zararlı yan ürünler oluşur. GE tüm rafine yağlarda ama en fazla palm

yağında bulunur. Glisidil yağ asit esterlerinin insanlarda sindirimi sonrası glisidol oluşur. Glisidol kategori 2A grupta kansere neden olan ajan olarak sınıflandırılmıştır. EFSA Mayıs ayında glisidolün genlerde hasara yol açtığına ve kansere neden olduğuna dair yeterli bilimsel kanıt olduğunu bildirdi. Bu açıklamadan çok kısa bir süre sonra da detaylarını yukarıda verdiğimiz ve yüksek miktarda palm yağı içeren diyetin farelerde kanserin metastazlarını yani yayılımını çok artırdığı saptanunca, durum 44 milyar dolar olduğu tahmin edilen palm yağı endüstrisi için bir tehdit haline dönüşmeye başladı. İlgili firmalar hemen savunmaya geçerek palm yağını yüksek sıcaklıkta rafine etmediklerini ve ürünlerinin güvenli olduğunu bildirdi. Bazıları ise artık ürünlerinde palm yağı kullanmayacaklarını açıkladı. Ocak ayı itibarıyla ABD Gıda ve İlaç Dairesi'nden palm yağı konusunda bir kısıtlama veya yasaklama açıklaması gelmedi. Bütün bunların yanı sıra maalesef palm yağı elde edilen ağaçları yetiştirmek için her yıl başta Malezya olmak üzere tüm dünyada çok yüksek oranda doğal ormanlık arazi yok ediliyor ve ekolojik dengeye çok ciddi zarar veriliyor. ■

### **Kaynaklar**

<http://www.nature.com/nature/journal/v541/n7635/full/nature20791.html>  
<https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/160503a>  
<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4426>  
<https://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol77/mono77-19.pdf>  
<http://www.nature.com/news/palm-oil-boom-ra>

