

Fruktosa meningkatkan faktor risiko penyakit jantung dan berat badan



Pemanis yang kita sebut gula sebenarnya adalah gula ganda. Setengahnya gula yang disebut glukosa, bahan dasar energi tubuh. Setengahnya lagi gula yang disebut fruktosa. Para peneliti mencurigai fruktosa berdampak jelek, tapi bukti sampai sejauh ini masih tergantung keadaan. Fruktosa lebih buruk dibandingkan glukosa ?

Para peneliti di Universitas Kalifornia yaitu Peter J. Havel, Ph.D., Kimber Stanhope dan koleganya mendisain sebuah studi cerdas untuk mengetahui hal tersebut. Pertama, mereka membawa 23 orang dewasa kelebihan berat badan (*overweight*) dan kegemukan (*obese*), berumur 43 tahun sampai 70 tahun, ke pusat klinik mereka.

Selama dua minggu, para relawan diet yang dikontrol dengan sangat ketat. Mereka

mendapat diet tinggi karbohidrat (55%), lemak sedang (30%) yang telah diseimbangkan agar tidak ada kelebihan energi kepada mereka selain yang dikeluarkan untuk olah raga.

Setelah pengukuran faktor-faktor risiko penyakit jantung mereka, seperti lemak darah, kolesterol, dan berat badan, para peneliti memberi mereka kebebasan. Lalu, selama 8 minggu para relawan dibiarkan makan apapun yang mereka inginkan kecuali satu hal. Setiap orang harus minum 3 minuman ringan manis setiap harinya, yang memberikan 25% dari asupan energi harian yang direkomendasikan.

Setengah subyek minum dengan glukosa murni. Setengahnya lagi mendapatkan minuman ringan dengan pemanis fruktosa murni. Para peneliti meneruskan menguji faktor risiko penyakit jantung mereka. Setelah 8 minggu, para relawan diminta kembali ke pusat klinik, dimana mereka melanjutkan minum minuman ringan tapi harus kembali pada diet energi seimbang. Dua minggu setelah mereka mulai minum minuman ringan, sisi gelap gula menjadi lebih nyata. Mereka yang minum minuman ringan dengan pemanis fruktosa menunjukkan tanda-tanda peningkatan risiko penyakit jantung. Yang minum minuman ringan dengan pemanis glukosa tidak demikian. Peminum fruktosa terjadi peningkatan LDL (kolesterol jahat), lemak darah, dan tanda-tanda risiko penyakit jantung yang

memburuk. Sensitivitas insulin mereka menurun, suatu tanda risiko diabetes mereka juga meningkat.

Sebagai tambahan, peminum fruktosa memperoleh berat tambahan sekitar 1,5 kg, sedangkan peminum glukosa tidak. Kabar ini mungkin buruk. Stanhope mengatakan, data pendahuluan dari studi baru menunjukkan bahwa gula rutin dan sirup jagung tinggi fruktosa masing-masing berefek sama dengan fruktosa sendiri, walaupun keduanya hanya mengandung setengah fruktosa dan setengah glukosa (biasanya sirup normal mengandung 100% glukosa).

Masih terlalu awal untuk memberikan gambaran dari studi baru ini.

Namun Stanhope menyayangkan setiap orang yang memberikan label makanan kesehatan pada minuman ringan dengan pemanis. "Bukan ide yang baik untuk minum banyak minuman ringan. Kita memberikan orang-orang sebanyak 3 soda sehari. Sebagian minum sebanyak itu, beberapa orang lebih dari itu, dan beberapa hanya minum 1 kali sehari. Berikan saya waktu dua tahun dan kita akan mengetahui lebih banyak mengenai tingkat keamanannya".

Stanhope melaporkan temuan ini pada 67th Annual Scientific Sessions the American Diabetes Association pada tanggal 22-26 Juni 2007 di Chicago. ■

Sumber : Web MD Medical News, 25 Juni 2007