



Kebanyakan Cola Menyebabkan Masalah pada Otot

Sebuah studi menemukan penurunan kadar kalium dapat mengakibatkan kelemahan ringan atau lumpuh sementara. Para ahli memperingatkan, minum terlalu banyak cola dapat meningkatkan risiko masalah otot yang disebut hipokalemia.

Pada orang dengan hipokalemia, penurunan kadar ion kalium darah menyebabkan masalah pada fungsi otot yang vital. Menurut para peneliti Yunani yang melakukan tinjauan terhadap orang-orang yang minum antara dua sampai sembilan liter cola sehari, gejala-gejalanya dapat berkisar dari ringan sampai kelumpuhan serius.

Dua di antara pasien adalah wanita hamil yang masuk rumah sakit dengan kadar kalium yang rendah. Salah satunya adalah wanita berumur 21 tahun yang minum sampai tiga liter dari cola sehari dan mengeluh kelelahan, kehilangan nafsu makan dan muntah. Para peneliti menjelaskan bahwa hasil elektrokardiogram mengungkapkan dia memiliki hambatan jantung, dan tes darah menunjukkan dia memiliki kadar natrium rendah.

Pasien kedua yang hamil, yang mengkonsumsi sampai tujuh liter cola sehari selama 10 bulan, mempunyai kadar kalium dan menderita kelemahan otot meningkat, para peneliti mencatat.

Kedua pasien mengalami pemulihan cepat dan penuh setelah mereka berhenti minum cola dan menerima suntikan atau bentuk oral dari kalium. Studi kasus yang dijelaskan di International Journal of Clinical Practice edisi Juni 2009.

Dr. Musa Elisaf, dari Universitas Ioannina, mengatakan "Kita lebih banyak minum softdrink dibandingkan sebelumnya, dan sejumlah masalah kesehatan telah diidentifikasi termasuk masalah gigi, demineralisasi tulang dan pengembangan sindroma metabolik dan diabetes. Ada banyak bukti bahwa konsumsi cola berlebihan mengarah ke hipokalemia.

Elisaf mengatakan tiga paling umum dalam bahan cola yaitu glukosa, fruktosa dan kafein, dapat memberikan kontribusi pada hipokalemia.

Menurut Elisaf, "Peran individual masing-masing bahan dalam patofisiologi hipokalemia yang diinduksi cola belum ditentukan dan mungkin berbeda untuk setiap pasien". "Namun demikian, dalam sebagian besar kasus yang kami kaji, kafein diperkirakan memainkan peran yang paling penting. Telah banyak studi kasus lainnya yang berfokus pada produk yang mengandung kafein tinggi, tanpa glukosa atau fruktosa."

Namun demikian, "Produk cola bebas kafein juga dapat menyebabkan hipokalemia karena kandungan fruktosanya dapat menyebabkan diare," kata Elisaf. (NFA)

Sumber: International Journal of Clinical Practice, berita rilis, 19 Mei 2009