

KAHVE TÜKETİMİ VE OSTEOPOROZ HASTALIĞI İLİŞKİSİ

LINA ELRAWADY -152806078

linaelrawady@gmail.com

ÖZET

Kahve tüketimiyle kemik metabolizması, kemik yoğunluğu ve kemik kırıkları arasındaki ilişki yıllardır tartışma konusudur. Bu fikri destekleyen ilk bulgu kahve tüketimiyle birlikte asidik yük oluşması sonucu üriner kalsiyum atımının artmasıdır. Vücut tamponlama mekanizmasında rol alan kemik kalsiyum tuzları asidoza karşı fizyolojik denge sunmaktadır. Son dönemlerde yapılan bazı çalışmalar yüksek oranlarda kafein tüketiminin (>300 mg/d kafein) riskli bireylerde kemik kaybına düşük kemik yoğunluğuna veya kırıklara neden olabileceğini göstermiştir

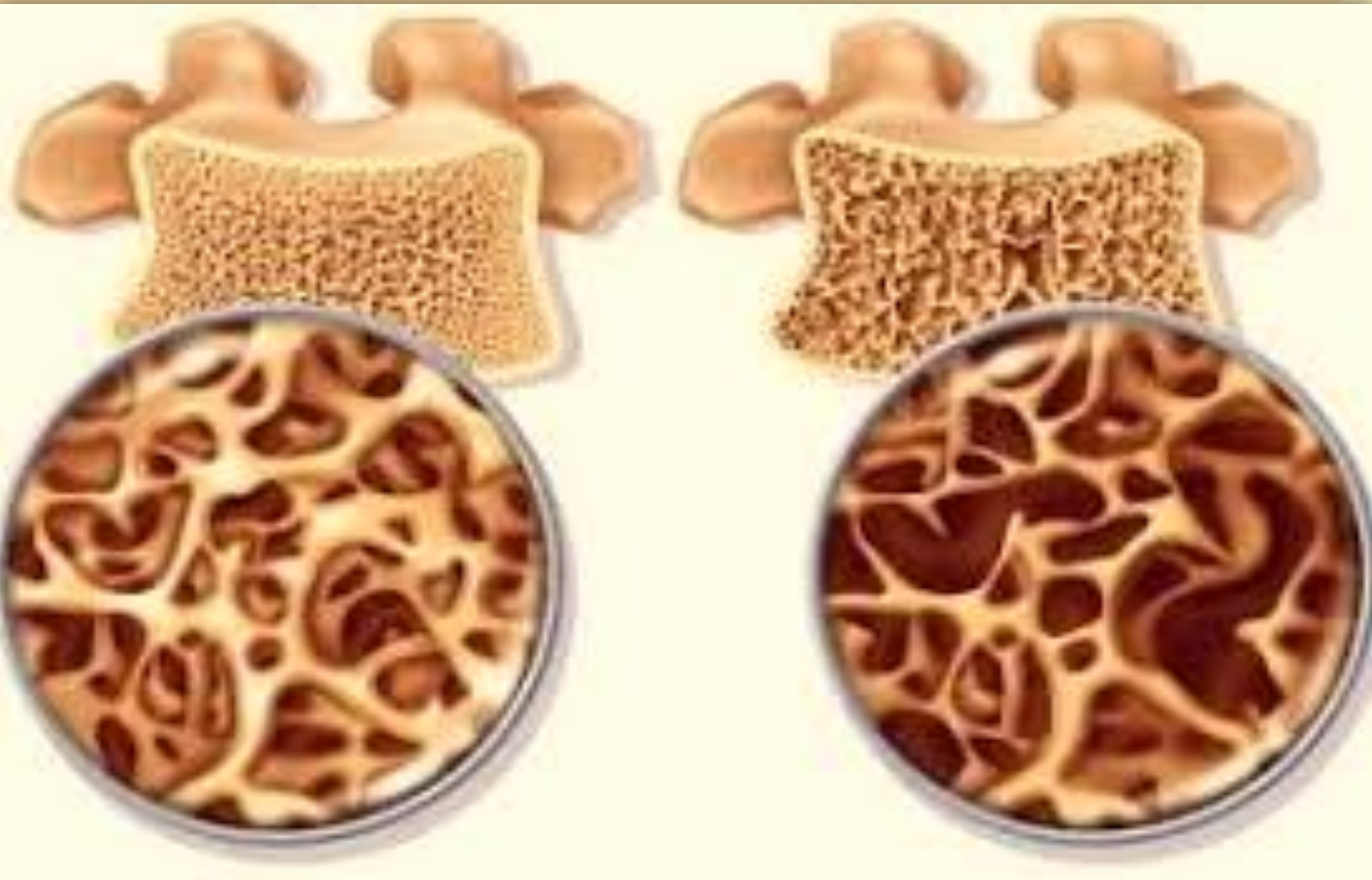


Anahtar kelimeler : Osteoporoz , Postmenopozal kadınlar , Kemik yoğunluğu

OSTEOPOROZ NEDİR ?

Osteoporoz kelimesi; Yunanca osteon/kemik ve poros/küçük delik kelimelerinden kaynaklanır ve bu hastalıkta kemik dokusunda meydana gelen değişiklikleri oldukça iyi tanımlar.

Kemik içerisindeki minerallerin asgari seviyeden daha aşağı düşmesi ve mikroskopik incelemeler yapıldığında kemik yapısının bozuk bir şekilde olması sonucudur



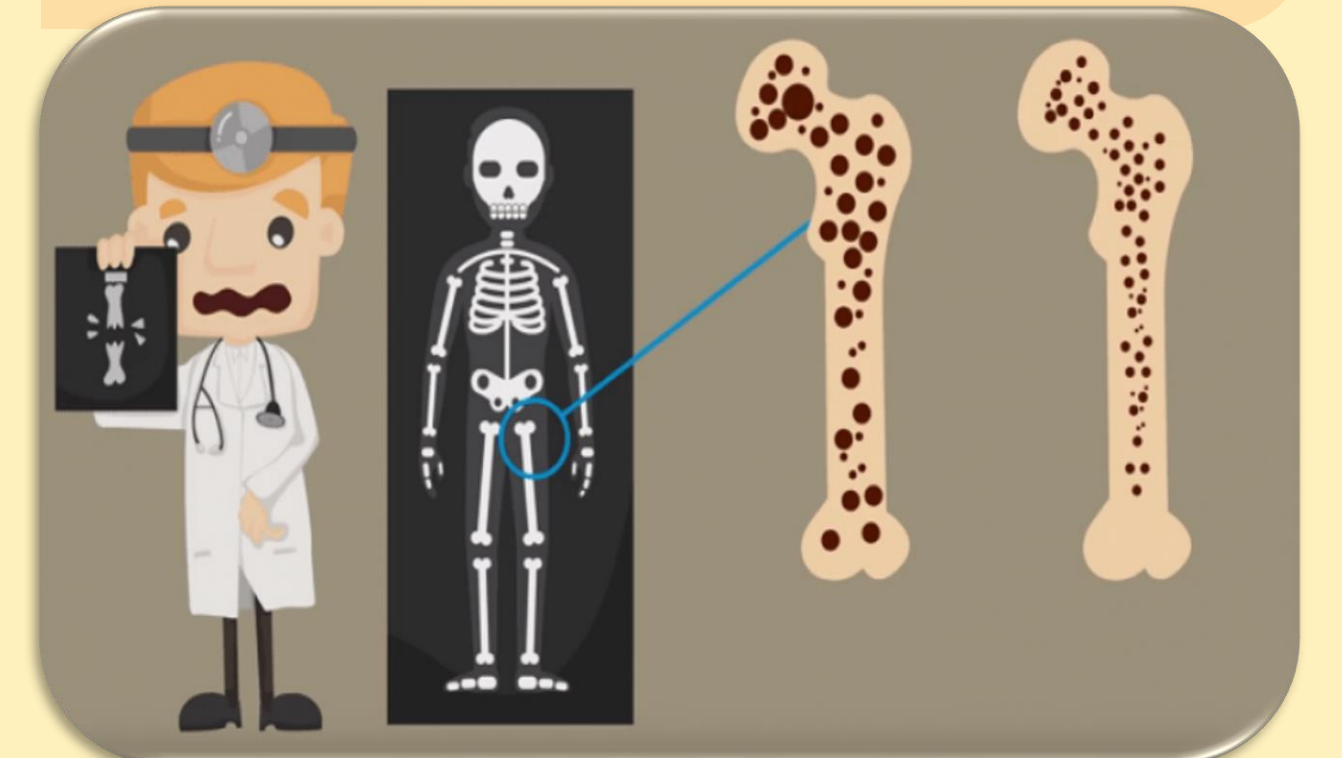
POSTMENOPOZAL KADINLAR

Postmenopozal kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, kahve tüketimi ile osteoporoz prevalansı arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur .

Ancak, uzunlamasına yapılan bir çalışmanın kesitsel analizi sonucunda günlük 120 ml kahve veya çay tüketenlerin hiç tüketmeyenlere göre kemik mineral yoğunluğunun olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir .

KEMİK YOĞUNLUĞU

Kemik mineral yoğunluğu ve beslenme (kahve tüketimi) arasındaki ilişkinin yapılan kesitsel ve uzunlamasına analizler doğrultusunda değişebileceği, kemik mineral yoğunluğu için yapılan kesitsel analizlerin bireylerin geçmiş beslenme alışkanlıklarını yansıtırken, postmenopozal kemik kaybını değerlendiren uzunlamasına yapılan analizlerin şuanki beslenme alışkanlıklarını yansıttığı ve farklılıkların nedeninin bu olabileceği belirtilmektedir



Kahve tüketimi ve osteoporoz arasındaki ilişki hala net olarak açıklanamamasına rağmen Dünya Sağlık Örgütü kırıklar için tahmini risk faktörleri listesinde kahveye yer vermemekle kahveyi risk faktörü olarak değerlendirmemektedir.

KAYNAKLAR

- Lemann J, Jr., Litzow JR, Lennon EJ. The effects of chronic acid loads in normal man: further evidence for the participation of bone mineral in the defense against chronic metabolic acidosis. J Clin Invest 1966; 45(10): 1608-14.
- Rapuri PB, Gallagher JC, Kinyamu HK, Ryschon KL. Caffeine intake increases the rate of bone loss in elderly women and interacts with vitamin D receptor genotypes. Am J Clin Nutr 2001; 74(5): 694-700.
- Korpelainen R, Korpelainen J, Heikkinen J, Vaananen K, Keinanen-Kiukaanniemi S. Lifestyle factors are associated with osteoporosis in lean women but not in normal and overweight women: a population-based cohort study of 1222 women. Osteoporos Int 2003; 14(1): 34-43.