

ilaç

HABER

AKTÜEL

ŞUBAT 2006



Egeli Eczacılar Buluşuyor EGE ECZACILIK GÜNLERİ

25 - 26 ŞUBAT 2006
E.Ü. ATATÜRK KÜLTÜR MERKEZİ



EÜ Eczacılık Fakültesi
Dekani Prof. Dr.
Erçin Erciyas
konuğumuz oldu

Bağ-Kur İl Müdürü
Necati Çetiner ile
yeni projeleri konuştuk

Eczacılar diabet,
obezite ve osteoporoz
sempozyumunda
biraraya geldi

Prof. Dr.
K. Hüsnü Can Başer'e
keten tohumunu sorduk

Organizasyon
DEVJANS
KUTUPKAYA PAZARLAMA VE İLETİŞİM
www.devjans.com

Keten Tohumu



Prof. Dr.
K. Hüsnü Can
BAŞER
Anadolu Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi
Eskişehir

Keten tohumunda, % 52-76 linolenik asit içeren sabit yağ, protein (% 20-25), müsilaj (% 3-10), steroidler, siyanojenik glikozitler (% 0.1-1.5) [bilhassa linostatin, neolinostatin, linamarin, lotaustralin], yüksek oranda çözünür ve çözünmez lif, memelilerde bulunan enterodiol ve enterolakton adlı lignanların prekürsörleri sekoizolarisirezol (SDG) ve matairezol bulunur. Lignanlar, baklagiller ve bilhassa soya fasulyesinde bulunan izoflavonlar gibi, diğer bir fitoöstrojen sınıfı bileşiklerdir. Mide-barsak sistemindeki enzimler fitoöstrojenleri dişilik hormonu östrojene benzer fenolik maddelere (enterodiol ve enterolakton) çevirirler. Lignanlar 2,3-dibenzilbutan yapısına sahip difenolik bileşiklerdir. Enterodiol ve enterolakton, doku ve konsantrasyona bağlı olarak, hafif östrojenik ve antiöstrojenik etki gösterirler. Östrojene bağlı kanserlerde muhtemel önleyici rollerinin olduğu düşünülmektedir. Keten tohumu lignanlarının menopoz semptomlarının, göğüs kanserinin ve osteoporozun (kemik erimesi) tedavisindeki etkileri araştırılmaktadır.

Kolon kanserini önleyici etkileri hayvan deneylerinde gösterilmiştir. Keten tohumu içeren gıda bütünleyicilerle serum kolesterol seviyesinde de düşme gözlenmiştir. Klinik çalışmalarda keten tohumu destekli gıdaların kanser ve lupus nefritis gibi hastalıkları başarıyla tedavi ettiği gözlenmiştir. Hiperlipidemik hastalarda aterosklerotik riski azaltır, arteriyel fonksiyonu

Keten (*Linum usitatissimum L.*), tarımı yapılan ilk ürünlerden biridir. Liflerinin dokumacılıkta kullanılması yanında, keten tohumu son 10 bin yıldır, gıda olarak da kullanılmaktadır. Vatanının Mısır olduğu sanılmaktadır ama günümüzde Türkiye ve Hindistan dahil tüm dünyada yetiştirilmektedir. Dünya çapında, keten tohumundan müleyyin (hafif laksatif) olarak ve lapa şeklinde yangıların topik (haricen) tedavisinde yararlanılmaktadır. ABD’de nutrasötik ürünlerin terkibine girer.

düzeltilir ve platelet bileşimi ve işlevini olumlu yönde etkiler. Antikarsinojenik ve hipolipidemik etkileriyle, lupus erythematosus (SLE) ve eklem romatizmasındaki yararlı etkilerinin keten tohumunda yüksek oranda bulunan α -linolenik asit ve sekoizolarisirezol’den ileri geldiği sanılmaktadır. Keten tohumu uzun zincirli omega-3 yağ asitlerine dönüşen alfa-linolenik asitçe (ALA) zengindir. Balık yağları gibi, bu yağ asitlerinin eksikliğini gidermek amacıyla bitkisel bir kaynak tercih edenlerce gıda bütünleyici (gıda takviyesi) olarak kullanılabilir. Optimum ALA miktarı günde bir veya iki tatlı kaşığı (2-9 g) keten yağı alınmasıyla temin edilebilir. Tohum içinde yağ iki yıl süreyle muhafaza olur. Yağ elde edildikten sonra dikkatle saklanmalı, raf ömrü etiketine yazılmalı, ısı ve ışıktan korunmalıdır. Yağı dondurarak saklamak en iyi yoldur. Bitki yağları üretim sırasında genellikle hidrojene edildiğinden ALA zarar görebilir. Bu yüzden, tedavi amacıyla keten yağı satın alırken bu durum dikkate alınmalıdır. Bir grup sağlıklı genç kadınla yapılan bir araştırmada, günde 12g ALA keten tohumu yağı kapsülleri (günde 3 defa) gıdalara katılan keten tohumu unu ile mukayese edildi. ALA’nın biyoyararlanımı (vücuda emilimi) her iki durumda da aynı bulundu ve kan lipitlerini azalttı. İlaveten, keten tohumu güçlü enerji (280kcal/50g) veren bir ürün olmasına rağmen, dört hafta süreyle kullanımda deneklerde kilo artışı görülmedi. Aynı araştırmacıların yaptığı başka bir araştırmada, gıdalara serpiyen keten tohumu unu, aynı undan yapılan ekmele mukayese edildi. her biri günde 50 g keten tohumu sağlayan bu ürünler dört hafta süreyle deneklere yedirildi. İki grup arasında yağ asitleri profilinde önemli bir fark görülmedi ve yine kilo artışı gözlenmedi. Bundan çıkan sonuç, un, yağ veya pişmiş gıda şeklinde olsa bile ALA’nın biyoyararlanımında bir fark görülmemesidir.

Güvenirlilik

Keten tohumu ve keten tohumu yağı yüksek dozlarda bazı fertlerde görülen ishal dışında emniyetli addedilir.

Omega-3 yağ asitlerinin gebelikteki muhtemel yararları rapor edilmekle birlikte, emniyetle kullanılabilceği ispatlanmadıkça, gebelik ve emzirme döneminde keten tohumunun kullanılması önerilmez. Hem dövülmüş keten tohumu hen de keten tohumu yağı, çeşitli kronik hastalıkların tedavisinde (bilhassa kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde) ve hormona bağlı kanserlerden korunmada ümit vaat etmektedir. Bu nutrasötik saf yağ halinde veya normal diyetin parçası olarak gıda maddelerine katılarak kullanılır. Güvenirliğinin yüksekliği ve başka ilaçlarla etkileşmemesi nedeniyle ideal bir gıda bütünleştiricidir.

Dozaj ve veriliş şekli

Dahilen: Başka şekilde önerilmediyse: hafifçe dövülmüş tohumlar; keten tohumu müsilajı ve diğer preparatları hafifçe dövülmüş (toz edilmemiş) veya tam tohum: Günde 2-3 defa 1 çorba kaşığı tohum 150 ml suyla alınır. [Not: 1 çorba kaşığı = 10 g tohum].

Müsilaj: 2-3 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu 200-300 ml suyla karıştırılır ve 30 dakika beklendikten sonra süzülür.

Haricen: Başka şekilde önerilmediyse: keten tohumu unu

Kataplazma: 30-50 g keten tohumu unu suyla yarı katı pate haline getirilir ve derin yangıları cilde kan çekerek uzaklaştırmak için cilde lapa şeklinde uygulanır.

Not: Bu uygulama için geleneksel olarak keten tohumu unu hardal tozu ile karıştırılır. Kompres: 30-50 g keten tohumu unu ile hazırlanmış pate bir beze sürülür ve derin yangılarla ağrıları cilde kan çekerek yok etmek için sıcak olarak cilde sarılır.

Başer’e Tübitak bilim ödülü

Tübitak 2005 yılı Bilim Ödülü Sağlık Bilimleri alanında Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer’e verildi. Başer bu ödüle Türkiye florasının uluslararası düzeyde tanıtımına ve Türkiye’nin tıbbi ve aromatik bitkilerinin kimyasal, farmakolojik, teknolojik ve etnobotanik yönlerden araştırılmasına yaptığı uluslararası düzeyde üstün nitelikli çalışmaları nedeniyle layık görüldü.