Mesut Erol [*merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr*

Jerome Tisne / Getty

Yutulan Sakız Vücutta Yıllarca Kalır mı?

Çiğnediğiniz sakızı yanlışlıkla yuttuğunuzda aklınıza o meşhur söylenti gelebilir. Dünya çapında yaygın biçimde ifade edilen ve kökeni bilinmeyen bu iddiaya göre yutulan sakız sindirilemediği için yıllarca midenizde ya da bağırsaklarınızda kalabilir. Bu söylentinin sindirimle ilgili kısmında bir gerçeklik payı olsa da vücutta kalma süresi yıllarla değil saatlerle ifade edilebilecek ölçüdedir.

Sakızın sindirim durumuna geçmeden önce besinleri nasıl sindirdiğimize bir göz atalım. Yiyeceklerin sindirimi ağızdaki mekanik süreçle başlar. Burada ezilerek küçük parçalara ayrılan yiyecekler, kas hareketleriyle sindirim kanalının sonraki duraklarına gönderilir. Tükürükte, mide öz suyunda ve bağırsaklarda çeşitli enzimler bulunur. Bu enzimler, temel besin maddelerimiz olan yağları, karbonhidratları ve proteinleri parçalayarak vücudun kullanabileceği basit bileşenlere dönüştürür. Çiğnenmiş besinler, mide öz suyundaki hidroklorik asit ile tuzlar sayesinde bulamaç hâline getirilerek daha kolay işlemden geçirilmesi için bağırsaklara iletir.

Sakızın ana bileşeni olan sakız bazı (sakız mayası) bir besin olmadığı için yutulduğu zaman sindirim kanalında tüm bu süreçlerden aynı şekilde geçeceğini söyleyemeyiz. Sakızda ayrıca şeker ya da yapay tatlandırıcılar, aroma vericiler, sakızın dokusal özelliklerini kazandırmak için yumuşatıcı ve hacim arttırıcı maddeler bulunur. Sakız bazı, doğal ya da sentetik kauçuktan üretilir. İdeal çiğnenebilirliği sağlamak ve kauçuk ağaçlarının aşırı kullanımını engellemek için günümüzde sakız üretiminde, bir sentetik kauçuk türü olan bütil kauçuktan yaygın biçimde yararlanılır.

Sakız bazındaki kauçuğun temel işlevi sürekli çiğnenebilirliği sağlamak olduğu için sakız, ağızdaki mekanik sindirimden pek etkilenmez. Sakızda düşük miktarlarda bulunan karbonhidrat ile yağ ise sindirilebilir besin özelliği gösteren maddelerdir. Sindirim kanalındaki enzimler karbonhidrat ve yağları parçalasa da insan vücudunda kauçuk polimerlerini sindirecek enzimler yoktur. Öte yandan kauçuk, mide öz suyundaki aside karşı da dayanıklıdır. Hatta bütil kauçuk gibi polimerler, bu dayanıklılıkları nedeniyle laboratuvar eldivenlerinin üretiminde de kullanılır.

Sakız bazındaki kauçuk sindirimden kurtulsa da tıpkı tamamını sindiremediğimiz besin maddelerinde olduğu gibi vücuttan kısa sürede atılır. Yutulan sakız da besin maddeleriyle birlikte sindirim kanalında ilerler ve ortalama 40 saatlik bir süre sonrasında dışkıyla vücuttan atılır. ■

Kaynaklar

livescience.com/health/does-gum-really-take-7-years-to-digest
mcgill.ca/oss/article/health/gum-and-7-year-myth
scientificamerican.com/article/fact-or-fiction-chewing-gum-takes-seven-years-to-digest