

Kopi dan Kanker Pankreas



Beberapa penelitian terdahulu mengaitkan konsumsi kopi dengan peningkatan risiko kanker pankreas. Namun demikian, berdasarkan beberapa sumber termasuk Fakultas Kedokteran John Hopkins University, keterkaitan antara kopi dengan peningkatan risiko kanker pankreas belum dapat dikonfirmasi karena pada saat publikasi-publikasi tersebut muncul, belum terdapat bukti-bukti kuat yang mendukungnya. Faktanya, dua penelitian kohor yang besar menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya. Pada dosis rendah hingga sedang, kopi tidak meningkatkan risiko terhadap kanker pankreas.

Studi Awal

Beberapa penelitian dari tahun 1980an hingga 1990an mengindikasikan bahwa minum kopi dapat meningkatkan kemungkinan terkena kanker pankreas. Sebagai contoh, salah satu publikasi pada *The New England Journal of Medicine* tahun 1981 menyimpulkan bahwa konsumsi kopi dua cangkir per hari dapat meningkatkan risiko kanker pankreas. Risiko tersebut dapat meningkat seiring dengan peningkatan jumlah konsumsi kopi.

Bagaimana Dengan Dosis Tinggi?

Sebuah kajian pada tahun 1995 yang diterbitkan dalam jurnal *Pancreas* tidak menemukan suatu bukti adanya peningkatan risiko kanker pankreas pada konsumsi satu atau dua cangkir kopi. Meskipun begitu, para peneliti beberapa subjek penelitian dengan konsumsi kopi lebih dari 3 cangkir yang mengalami peningkatan perkembangan kanker pankreas. Namun demikian, hal yang menjadi catatan adalah data penelitian tersebut diperoleh dari studi wawancara bukan berasal dari pengumpulan data yang dapat dipercaya.

Kajian Kohor

Penelitian kohor adalah penelitian yang mengikuti perkembangan subjek uji dari waktu ke waktu serta merekam semua hasil observasi. Laporan penelitian yang diterbitkan pada *Cancer, Epidemiologi, Biomarkers and Preventions*, tahun 2001, mengklaim bahwa hasil dua hasil kajian kohor besar di Amerika memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi. Informasi yang diperoleh dari *Health Professionals Follow-Up Study* and *Nurse Health Study* menyediakan data yang memadai, 1.907.222 orang-tahun. Dari data-data yang diperoleh, para peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat suatu korelasi yang signifikan antara minum kopi dengan perkembangan kanker pankreas.

Pertimbangkanlah!

Konsumsi kopi dalam jumlah yang rendah hingga sedang kemungkinan tidak akan memicu perkembangan kanker pankreas. Namun demikian, sebaiknya batasi tingkat konsumsi Anda tidak lebih dari 3 cangkir per hari. Selain itu, hindari minum kopi saat perut kosong. Minum kopi disertai dengan cemilan atau setelah makan akan mengurangi efek kopi pada saluran cerna. Beberapa faktor risiko utama yang memiliki kecenderungan tinggi memicu kanker pankreas antara lain merokok, diabetes melitus, serta diet yang

kaya akan lemak, gula dan daging merah. Di samping itu, usia merupakan faktor utama dalam timbulnya kanker pankreas. Lebih dari 80% kanker pankreas terjadi pada orang yang berusia antara 60 hingga 80 tahun.

Sumber: <https://pulauherbal.com/jurnal/28-kopi-dan-kanker-pankreas.html>