



## Ekstrak Bawang Putih Berpotensi Mencegah Kanker



**B**awang putih (*Allium sativum*) telah secara luas digunakan untuk bumbu masakan dan mengandung berbagai komponen seperti sulfur, *arginine*, oligosakarida, *flavonoid*, dan selenium yang bermanfaat bagi kesehatan.

Sejumlah studi telah membuktikan bahwa bawang putih dan komponen *allyl sulfur* organik merupakan penghambat kanker yang efektif; *allyl sulfur* menyebabkan sel kanker rusak karena menyebabkan sel menjadi rentan terhadap stresor yang dibentuk oleh produk pembelahan sel. Karena sel kanker membelah sangat cepat, maka akan membentuk stresor lebih banyak dibanding kebanyakan sel normal. Dari 37 studi observasi pada manusia yang menggunakan bawang putih dan komponen *allyl sulfur* terkait, 28 studi menunjukkan beberapa efek preventif kanker. Studi-studi ini menunjukkan bahwa manfaat bawang putih tidak terbatas pada spesies spesifik, jaringan khusus, atau karsinogen spesifik. Beberapa studi populasi menunjukkan kaitan antara peningkatan

asupan bawang putih dan penurunan risiko kanker tertentu, meliputi kanker lambung, kolon, esofagus, pankreas, dan payudara.

### Kanker Saluran Cerna

Salah satu studi populasi di Cina menemukan bahwa sering konsumsi bawang putih dan jenis bawang lainnya dikaitkan dengan penurunan risiko kanker esofagus dan lambung, penurunan risiko paling besar untuk tingkat konsumsi yang paling tinggi. Suatu analisis data dari 7 studi populasi menunjukkan bahwa makin tinggi konsumsi bawang putih mentah atau yang dimasak, makin rendah risiko kanker lambung dan kolorektal.

Tiga uji klinik acak juga telah menilai efek asupan bawang putih terhadap risiko kanker lambung. Dalam salah satu studi yang melibatkan lebih dari 5.000 pria dan wanita dengan risiko tinggi kanker lambung, peneliti membandingkan efek konsumsi kombinasi 200 mg *allitridium* sintetik (suatu ekstrak bawang putih yang digunakan sebagai obat di Cina selama lebih dari 3.000 tahun)

setiap hari dan 100 mcg selenium setiap 2 hari dengan plasebo, selama 5 tahun. Pada kelompok yang mendapat *allitridium* dan selenium, risiko untuk semua tumor turun 33%, dan risiko untuk kanker lambung turun 52% dibandingkan kelompok plasebo.

Namun, suatu studi acak lain pada individu dengan lesi lambung prekanker menemukan bahwa suplementasi ekstrak bawang putih 800 mg *plus* uap minyak bawang putih yang disuling, tidak memperbaiki prevalensi lesi lambung prekanker atau menurunkan kejadian kanker lambung.

Salah satu studi, yaitu *the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) yang merupakan suatu studi multinasional pada pria dan wanita dari 10 negara, yang meneliti efek nutrisi pada kanker, menemukan bahwa asupan bawang bombai dan bawang putih dikaitkan dengan penurunan risiko kanker usus.

Studi lainnya, yaitu *the Iowa Women's Study*



yang merupakan studi prospektif besar yang meneliti apakah makanan, distribusi lemak tubuh, dan faktor risiko lain terkait dengan kejadian kanker pada wanita yang lebih tua, menemukan adanya kaitan kuat antara konsumsi bawang putih dengan risiko kanker kolon. Wanita yang mengonsumsi jumlah bawang putih yang paling banyak mempunyai risiko kanker kolon distal 50% lebih rendah dibanding dengan wanita yang mengonsumsi jumlah bawang putih paling sedikit.

Suatu studi acak di Jepang yang membandingkan asupan ekstrak bawang putih dosis tinggi (2,4 mL/hari) dengan dosis rendah (0,16 mL/hari) setelah penggunaan 6 dan 12 bulan pada individu dengan adenoma kolorektal menunjukkan hasil bahwa pada akhir 12 bulan penggunaan, 67% dari kelompok asupan dosis rendah mengalami adenoma baru dibandingkan dengan 47% dari kelompok asupan dosis tinggi.

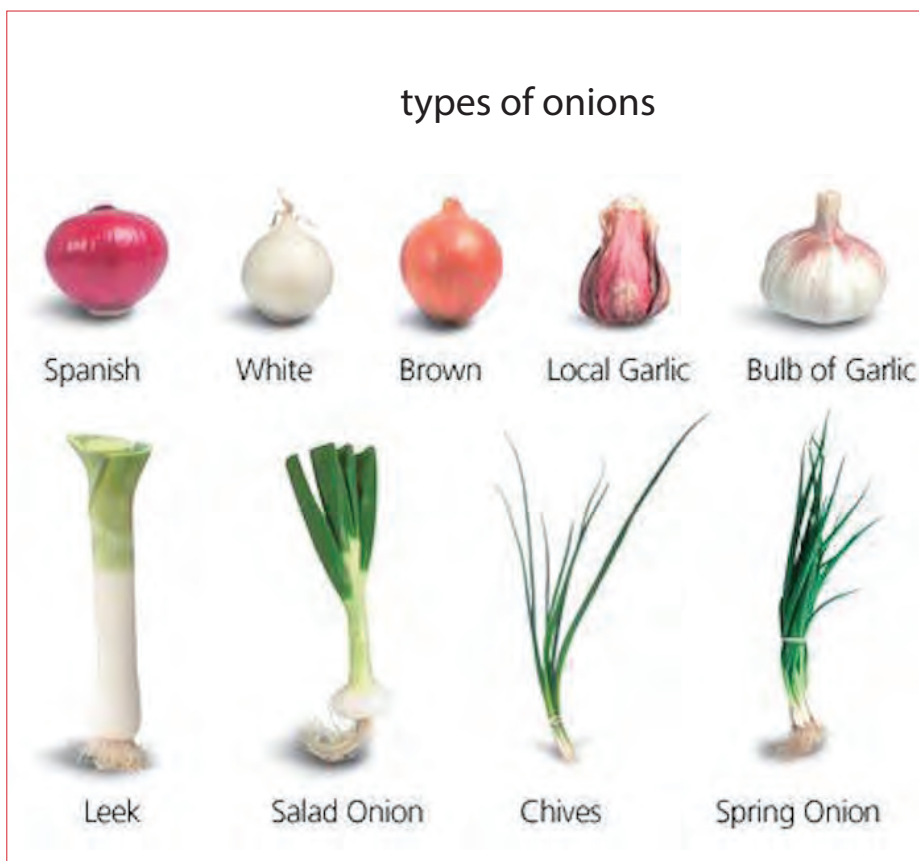
Bukti juga menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi bawang putih dapat menurunkan risiko kanker pankreas. Suatu studi di San Fransisco Bay menemukan bahwa risiko kanker pankreas 54% lebih rendah pada orang yang mengonsumsi bawang putih lebih banyak dibanding dengan orang yang mengonsumsi lebih sedikit.

**Kanker Prostat**

Suatu studi menunjukkan bahwa asupan *allium* yang lebih banyak (lebih dari 10 gram per hari vs kurang dari 2,2 gram per hari), khususnya bawang putih dan daun bawang, dikaitkan dengan penurunan risiko kanker prostat sekitar 50%.

**Kanker Payudara**

Studi di Perancis menemukan bahwa peningkatan konsumsi bawang putih dikaitkan dengan penurunan risiko kanker payudara yang secara statistik bermakna. Setelah mempertimbangkan asupan kalori total dan faktor risiko lainnya, risiko kanker payudara menurun pada orang yang mengonsumsi serat, bawang putih, dan bawang bombai



yang lebih banyak.

Efek protektif bawang putih mungkin berasal dari efek antibakteri, atau kemampuannya untuk menghambat pembentukan atau aktivasi substansi yang menyebabkan kanker, meningkatkan perbaikan DNA, mengurangi proliferasi sel, atau menyebabkan kematian sel.

Jumlah bawang putih yang pasti yang diperlukan untuk menurunkan risiko kanker sulit ditentukan, namun panduan WHO untuk memicu kesehatan secara umum pada dewasa adalah 2-5 gram bawang putih segar setiap hari, 0,4-1,2 gram bubuk bawang putih kering, 2-5 mg minyak bawang putih, 300-1000 mg ekstrak bawang putih, atau formulasi lain yang sama dengan 2-5 mg *allicin*.

Meskipun bawang putih telah digunakan secara aman dalam masakan, namun konsumsi

yang berlebihan dapat menyebabkan beberapa efek samping, di samping bau napas dan tubuh yang menyengat. Bawang putih terkadang dapat menyebabkan alergi, dan konsumsi dalam kondisi perut kosong terkadang menyebabkan *heartburn*, mual, muntah, dan diare. Beberapa studi pada hewan dan manusia menunjukkan bahwa bawang putih dapat menurunkan kadar gula darah dan peningkatan insulin, serta dapat bekerja sebagai antikoagulan alami.

Meskipun beberapa studi telah menunjukkan manfaat bawang putih dalam menurunkan risiko kanker, namun studi yang didesain dengan baik pada manusia dengan menggunakan jumlah bawang putih yang telah ditentukan sebelumnya, diperlukan untuk menentukan asupan yang secara potensial efektif. Studi secara langsung yang membandingkan berbagai sediaan bawang putih juga diperlukan.(EKM)

**REFERENSI :**

1. Garlic and cancer prevention [Internet]. 2015 [cited 2015 Dec 14]. Available from: <http://www.oncologynurseadvisor.com/fact-sheets/garlic-andcancerprevention/article/458702/>
2. Does garlic prevent cancer? [Internet]. 2015 [cited 2015 Dec 14]. Available from: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=23591>