



ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

Çölyak hastalığı buğday, çavdar ve arpada bulunan gluten adında bir proteinden kaynaklanan otoimmün bir hastalıktır. Çölyak hastalığı olan bir birey gluten tüketimine maruz kaldığında ince bağırsak hasarı gerçekleşir. İnce bağırsak harabiyeti makro ve mikro besin öğelerinin yetersiz emilmesine neden olur.

SEMPTOMLAR

Çölyak hastalığının semptomları ishal, karın ağrısı, şişkinlik, çocuklarda büyüme gelişme geriliği gibi klasik bulgular olabilirken; demir eksikliği anemisi, yorgunluk, osteoporoz gibi sindirim sistemi bulguları olmayan farklı bulgular ile de ortaya çıkabilmektedir. Birinci derece aile yakınları için çölyak görülme sıklığı %10; Tip 1 diyabet, tiroid gibi farklı otoimmün hastalıklarda ise sıklık %3-4'e çıkmaktadır.

PREVELANS

Ülkemizde çölyak hastalığı nüfusun yaklaşık %1-1.4'ünü etkiler. Her yaşta teşhis edilebilir.

ÇÖLYAK DIŞINDA HANGİ GRUPLAR GLUTENSİZ BESLENMELİDİR?

Çölyak olmayan gluten hassasiyeti, buğday alerjisi ve İrritabl Bağırsak Sendromu olan bireyler glutensiz beslenmelidir.

GLUTENSİZ BESLENME İÇİN 10 İPUCU

1. Doktorunuz veya diyetisyeninizden glutensiz diyet ile ilgili kapsamlı bilgi edinin.
2. Sadece glutensiz yiyecekler yiyin. Her zaman ürünün besin etiketi ve içindekiler kısmını okuyun, bazı yiyecekler gizli gluten kaynağı olabilir.
3. Birçok gıda doğal olarak glutensizdir. Kırmızı-beyaz et, kurubaklagiller.
4. 'Eser miktarda gluten içerir' ibaresi olan ürünler çölyaklı bireyler için uygun değildir.
5. Özellikle glutensiz ekmek ve un alırken ürünün yüksek lif / lif kaynağı olmasına özen gösterin. Koruyucu içermeyen glutensiz ürünlere beslenmenizde yer verin.
6. Güvenilirlik için sadece glutensiz ürün üreten markaları tercih etmeye çalışın. Yulaf ve karabuğday bulaş riski en yüksek olan tahıllardır.
7. Arkadaşlarınızı ve ailenizi diyet kısıtlamalarınız hakkında bilgilendirin.
8. Ortak mutfak kullanıyorsanız, önce glutensiz ürün hazırlığınızı yapın. Teflon ve tahta ekipmanlarınızı glutensiz için ayırın. Yüzeyleri temizleyin, bulaşık süngerinizi ayırın.
9. Diğer çölyaklı bireyler ile iletişim kurmak için çölyak derneklerine üye olun.
10. Glutensiz gıda üreticilerinden eğitim materyalleri ve ürünleri hakkında bilgi isteyin.



GLUTENSİZ YEMEKLERİN HAZIRLANMASI İÇİN YİYECEK LİSTESİ

	Serbest	Riskli	Yasak
	Glutensiz	İçindekiler listesini dikkatlice okuyun!	Gluten içerir!
Tahıllar ve baklagiller:	Mısır, pirinç, darı, kinoa, tapyoka, kestane, patates, kurubaklagiller Diğer tahıllar ile çapraz bulaşma riskine karşı etiketli ürünleri tercih edin.	Doğal glutensiz tahılların işlenmiş ürünleri (patates püresi, patates cipsi, vb.)	Tüm buğday çeşitleri, arpa, yulaf, çavdar, ve bunlardan elde edilen ürünler ile (bulgur, kuskus, tüm hamur işleri, pastalar, müslî) yapılan yemekler
Meyveler:	Tüm işlenmemiş meyveler	Kuruyemişler, şeker ile kaplı meyveler	Unlu kuru meyveler
Sebzeler:	Tüm işlenmemiş sebzeler	Hazır sebze ve baklagil yemekleri	Tahıllı sebze yemekleri, pane edilmiş veya unlanmış sebzeler
Süt ve süt ürünleri:	Süt, yoğurt, taze peynirler, beyaz peynir, dil peyniri	Hazır kremler, pudingler, rokfor peynir, kaşar peynirleri ve işlenmiş süt ürünleri	Maltlı yoğurt
Et, balık, yumurta:	Tüm işlenmemiş beyaz-kırmızı et ve yumurta	Eti ve balıklı hazır yiyecekler, hazır soslar, salam, soslar gibi işlenmiş et ürünleri	Pane edilmiş, unlanmış veya gluten içerikli soslara sahip et veya balık
Yağ, baharatlar, soslar ve pişirme malzemeleri:	Tüm sıvı yağlar, tereyağı, margarin, sirke, saf baharatlar, tuz, karabiber	Hazır soslar, soya sosları, çesniler, et suyu, bulyon, kabartma tozu gibi pişirme malzemeleri, hazır baharat karışımları	Gluten içerikli tüm soslar (beşamel sos)
Tatlılar ve şekerlemeler:	Tüm saf şeker çeşitleri, bal, reçel	Çikolata, şekerleme, kakao, dondurma, sakızlar, güllaç	Mısır gevrekli hazır kahvaltılıklar (mısırlı, çikolatalı ve pirinçli gevrekler), lokum
İçecekler:	Kola, limonata, kahve, çay, meyve suları ve meyve nektarı, gluten içermeyen alkollü içecekler	Kakaolu hazır karışımlar	Arpa ve malt içeren içecekler, bira, boza, işlenmiş kahve çeşitleri