

Çölyak Hastalığı ve Glutensiz Diyet

Emir Ayşe Özer¹, Şenol İbanoğlu², Esra İbanoğlu²

¹Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Adana
ayseozer@cu.edu.tr

²Gaziantep Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Müh. Bölümü, Gaziantep
sibanoğlu@gantep.edu.tr, ibanoglu@gantep.edu.tr

Özet

Çölyak, genetik kökenli bir ince bağırsak alerjisidir. Bu alerji buğday, arpa, yulaf ve çavdar gibi tahıllarda bulunan ve günümüzde pek çok gıdada (bisküvi, reçel gibi) kıvam verici madde olarak kullanılan, gluten adlı proteine karşı ince bağırsağın ömür boyu süren bir hassasiyet göstermesinden kaynaklanmaktadır. Yediğimiz her yiyecek yemek borusundan mideye, mideden ince bağırsağa, oradan da kalın bağırsağa gitmektedir. Midede hazmedildikten sonra sağlığımız için gerekli olan tüm besin maddeleri ince bağırsakta bulunan villus çıkıntıları sayesinde emilerek kana karışmaktadır. Villuslar olmadan vücut hiçbir besin maddesini emememektedir. Çölyak hastalarında gluten maddesi villusları yok ettiği için vücut gerekli olan besin maddelerini alamamaktadır. Bu durumda bağışıklık sistemi bozulur ve çölyak hastalığı ortaya çıkmaktadır Tamı konulduktan sonraki aşamada uyulması gereken tek tedavi yöntemi ömür boyu glutensiz diyet uygulamaktır. Codex Alimentarius'a göre kilogramda 20 mg'dan az az gluten içeren gıdalar glutensiz olarak kabul edilmektedir.

Buğday, arpa, yulaf ve çavdar yerine pirinç, patates, nohut, mercimek, kestane, soya fasulyesi, fındık gibi besinleri ve bu besinlerden elde edilen un ve nişastaları tercih edilmelidir.

Piyasada satışa sunulan glutensiz ürünlerin büyük çoğunluğu yurt dışından gelmektedir ve ürün çeşitliliği kısıtlıdır. Bu nedenle ürün geliştirme araştırmaları yapılmalı ve geliştirilebilen ürünlerin üretilmesi için çalışmalara yer verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Çölyak, Gluten, Diyet

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum