

GLUTEN ENTEROPATİSİ DİYETİ

Glutene karşı tahammülsüzlük nedeniyle meydana gelen kronik bir intestinal emilim bozukluğu hastalığıdır. Jejunum (ince bağırsakların orta kısmı), dümdüz olup villus (çıkıntı şeklinde minik tüycük) taşımaz. Diyetteki glutenin uzaklaşması ile klinik ve /veya histolojik (hücre seviyesinde) düzelme görülür.

Doğuştan bir kalıtım hastalığı olan çöliak, bazı gıdalardaki gluten'in gliadin fraksiyonuna karşı duyarlılıktır. Bu duyarlılığa bağlı olarak vücut savunmaya geçer ve lenfosit kompleksleri bağırsak duvarına zarar verir. Temel tedavisi glutensiz diyet olan bu hastalık için sizlere bazı gıdalardaki güvenilirliği vereceğiz.

Ancak, çok düşük miktarlardaki glutenin dahi iyileşmeyi durdurduğu, nüklere neden olduğu unutulmamalıdır. Glutensiz diyete yanıt vermeyen dirençli hastalarda, hastalık seyri ölümcül seyredebilir. Hastalar multivitaminler ile desteklenmelidir. Tedavi ve destekleme, hastalığın derecesi ile orantılıdır.

Dikkât edilecek hususlar:

1. Yemeği hazırlayan şahsın glutensiz diyeti tam olarak öğrenmesi gerekir.

Yiyecek etiketleri dikkâtle okunmalı ve aşağıdaki hububatları içeren yiyeceklerden kaçınılmalıdır:

Buğday, çavdar, arpa, yulaf, bisküvi, darı.

Şu yiyecekler ise gluten içermez ve rahatlıkla yenilir:

Mısır, patates pirinç, soya fasulyesi

2. Birçok katkı maddesi işlenirken bu maddeler kullanılabilir. Aşağıdaki katkı maddeleri gluten içerebilir:

- Hidrojene bitki proteini (HVP),

- Un ve tahıl ürünleri,

- Bitki proteinleri,

- Malt,

- Modifiye nişasta,

- Bitkisel sakız,

- Soya sosu,

- Distile beyaz sirke,

3. Aşağıdaki katkı maddeleri genellikle gluten içerir:

- Stabilizer,

- Nişasta,

- Tatlandırıcı,

- Emülsifer,

- Hidrolize,

- Bitki proteini.