

Çölyak hastalığı nedir?

Coeliac (Çölyak) nasıl okunur? **Sil I iak.**

Çölyak hastalığı glutenli gıda **yiymemek** demektir. Gluten buğday, çavdar, arpa ve yulaf ta bulunur. Eğer gluten yerseniz, kendinizi kötü hissedersiniz.

Hangi gıdalar gluten içerir?

- Makarna
- Ekmek
- Bisküvi
- Pasta
- Çörek
- Hamur İşi
- Tahıl
- Bira
- Yulaf, örneğin yulaf lapası
- Sos
- Salata sosu
- Sos. Örneğin, soya sosu, makarna sosu ile karışım
- Kızartma
- Şekerleme
- Sahte et. Örneğin, sosisli, straz

Çölyak hastalığı olan ve bu gıdaları yiyen insanlar kendini kötü hisseder. Gluten yediğinizde, vücudunuz kötü olduğunu düşünür.

Nasıl hissedersiniz?

Gluten yediğinizde vücudunuz size uyarıcı belirtiler verir. Sizde bu belirtilerden 1 veya daha fazla olabilir.

Yaygın belirtileri

- Şiddetli karın ağrısı
- Karın şişliği
- Aşırı gaz
- Baş dönmesi hissi
- Kusma
- İshal
- Kabızlık
- Yorgunluk hissi
- Kilo kaybı
- Ağız ülserleri

Çok ciddi belirtileri

- İnce ve zayıf kemikler
- Diyabet
- Hamile kalamama sorunu
- Kanınızda düşük demir
- Depresyon, üzgün hissetme
- Kötü diş ve diş eti sağlığı
- Kanser

Çölyak Hastalığına kimler yakalanabilir?

Herkes çölyak hastalığına yakalanabilir. Çölyak hastalığı bulaşıcı **değildir**. Çölyak hastalığı doğuştandır. Sizde çölyak hastalığı olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Hastalık yaşamınızın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkabilir. Bunun sebebi vücudumuzun değişiyor olmasıdır.

Doktorunuza gidin

Çölyak hastalığı çok ciddidir. Doktorunuza gidip görünmeniz gerekir. Doktorunuz testleri yaparak çölyak hastalığınız olup olmadığını kontrol edebilir. Doktorunuz size ne yapmanız gerektiğini söyleyecektir.

Sizde çölyak hastalığı olup olmadığını nasıl öğrenebilirsiniz

Sizde çölyak hastalığı olduğunu düşünüyorsanız, önce doktorunuzla görüşmelisiniz. Doktorunuz uygun testleri yapacaktır.

1 Glüttenli gıda tüketmeye devam edin

Genelde yediklerinizi yemeye devam edin. Glüttenli gıdanın vücudunuzu nasıl etkilediğini görmek için doktorunuzun kan testleri yapması gerekmektedir.

Glüttenli gıda yemeyi bırakmış olabilirsiniz. Yine glüttenli gıda yemeye başlamanız gerekli. Böylece kan testiniz okunurken daha doğru bir sonuç alınacaktır. Kan testiniz öncesinde, 6 hafta boyunca her gün 4 adet ekmeğe yemelisiniz. Bu ilk başta zor olacaktır. Kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Ama zamanla kolaylaşacaktır.

2 Bir kan testi yaptırmak için doktorunuza görünün

Kan testi, çölyak hastalığına sahip olup olmadığınızı göstermenin bir yoludur. Çölyak hastalığı için yapılan kan testleri bazen yanlış çıkabilir. Kan testiniz normal olabilir ama glüttenli gıda yedikten sonra kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Başka bir kan testi için doktorunuza danışabilirsiniz.

3 Bağırsak testi yaptırabilirsiniz

Bu test endoskopi olarak tabir edilir. Doktor boğazından aşağı bir boru salar. Doktor ilkin size bir enjeksiyon verir, böylece uykuya dalarsınız ve boru acıtmaz. Doktor midenizin içine bakmak için bu boruyu kullanır. Test sadece 10 dakika sürer. Çölyak hastalığı varsa doktorunuz anlayacaktır.

Yaklaşık 2 yıl içinde bu testi yine yaptırmalısınız. Midenizin iyileşip iyileşmediğini gösterecektir.

Çölyak hastalığı belirti listesi

Çölyak hastalığı olan her kişi farklı hissedebilir. Sizdeki belirtileri görmek için bu kontrol listesini kullanabilirsiniz. Sizde bu belirtilerden 1 veya daha fazla olabilir.

- Bu listeyi doldurun
- Doktorunuza götürün
- Belirtiler hakkında doktorunuzla konuşun

Çölyak hastalığı olan çoğu insanda yaygın görülen belirtiler

- Yorgunluk ve zayıflık hissi
- Kanınızda düşük demir. Bunu test etmek için bir kan testine ihtiyacınız olacak
- Aşırı gaz ve mide şişkinliği
- İshal veya kabızlık
- Hem ishal hem de kabızlık
- Mide krampları
- Mide bulantısı ve kusma
- Yedikten sonra mide Boğaz
- Kilo kaybı
- Ağız ülserleri
- Kemik ve eklem ağrıları Örneğin, dirsek ve dizler
- Düşük vitamin seviyeleri. Bunu test etmek için kan testine ihtiyacınız olacak
- Cildinizde kaşıntılı döküntü
- Kötü diş ve diş eti sağlığı. Örneğin, dişiniz sarı veya kahverengi görünür

Çocuklarda görülebilen belirtiler

- Mide şişliği, ağrısı ve aşırı gaz
- Mide bulantısı ve kusma
- Kanınızda düşük demir. Bunu test etmek için bir kan testine ihtiyacınız olacak
- İshal veya kabızlık
- Hem ishal hem de kabızlık
- Büyük, çok kötü kokulu kaka
- Kilo alamama veya verememe
- Büyümede gecikme
- Ergenliğin gecikmeli başlaması
- Yorgunluk ve huysuzluk

Diğer sağlık sorunu türleri

Bu sağlık sorunları herhangi birine sahipseniz, doktorunuza söyleyin.

- Kolay kırılabilir Zayıf kemikler. Bu osteoporozu olarak adlandırılır
- Otoimmün tiroid hastalığı. Bu tiroid sorunları olduğunu.
- 1. Tür diyabet
- Multipl skleroz
- Olması düşükler ya da sorun hamile
- Depresyon, üzümlük hissi

Glütensiz Türk Mutfağı

***Bu bilgiler, sadece bir doktor veya uzman tarafından çölyak hastalığı teşhisi konulduktan sonra kullanılmalıdır. Tıbbi olarak ihtiyaç duyulduğu tanısı konulmadan önce glütensiz bir diyet yapmayın.**

Çölyak hastalığı için tek tedavi sıkı bir glütensiz diyet yapmaktır. Çölyak hastalığı, yenilen glütenin sizi kötü hissettireceği ve bağırsak astarınıza zarar verebilecek uzun ömürlü bir hastalık olacaktır. Glüten yerken kendinizi hasta hissetmeseniz bile, eğer çölyak hastalığınız varsa, glüten yine de bağırsaklarınıza zarar verecektir.

Çölyak hastalığında glüten yenilip yutulursa bir soruna sebep olur. Glüten içeren tüm gıda, aperatif, içecekler, ikram, ilaç ve takviyelerden kaçınılmalıdır. Glüten içeren kozmetik, sabun, enjeksiyon ve cilt kremleri bir soruna neden olmaz ve yine de kullanılabilir. Glütenin bir soruna sebep olması için yutulması ve sindirim sisteminizden geçmesi gerekir.

Avustralya'da nüfusun %1'i çölyak hastalığından muzdariptir, ancak, araştırmalara göre çölyak hastalığına Avrupa'da biraz daha fazla oranda rastlanmaktadır.

Size çölyak hastalığı tanısı konulduğunda:

1. Bireysel beslenme ihtiyaçlarını belirlemek ve şu anki yaşam tarzınıza glütensiz bir diyet dahil etmek için, bu belgeyi diyetisyeninize götürün.
2. Diğer aile üyelerinin çölyak hastalığı testine girmeleri için tavsiyede bulunun. Çölyak hastalığı genetik bir sağlık durumudur.

Glütensiz bir diyet sonrasında hemen iyileşmeyebilirsiniz, ama bir kaç hafta içinde daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Bazı insanların belirtilerden kurtulduğunu hissetmeleri diğerlerinden daha uzun sürer. Başlangıçta glütensiz diyet uygulamak zor gelebilir ancak zamanla çok daha kolaylaşacaktır.

Glütenin Bulaşması

Glüten içermeyen ürünlere glüten bulaşabilir, hatta bir kırıntı bile kötü bir reaksiyona sebep olabilir.

Glütenin bulaşmasını önlemek için:

1. Glütensiz ürün ve malzemeleri birbirinden ayrı ve kapalı kaplarda saklayın. Bunları saklamak için en iyi yer kilerdeki en üst raflar veya glüten içeren gıdanın üzerindeki raftır. Böylece glüten içeren gıda dökülür veya düşerse glütensiz ürünlerle karışmayacaktır.
2. Glütensiz yemekleri mutfak farklı bir yerinde hazırlayın. Ya da ilk önce glütensiz yemeği sonrasında glüten içeren yemeği hazırlayın. Örneğin ilk önce glütensiz sandviçi daha sonra glütenliyi hazırlayın ya da önce glütensiz malzemelerle terbiyelenmiş balığı ardından una bulanmış balığın ızgarasını yapın.
3. Eğer ezme, sos ve margarin için kullandığınız bıçak ve kaşıқта glüten kalıntısı varsa onu asla glütensiz kaba koymayın, zira bu kaba glüten kalıntısı katmış olursunuz.
4. Salatalar veya yemek glüten ekmeği ile temas etmemeli veya servis edilmemelidir, sadece bir kırıntı hasara neden olmak için yeterlidir.

Glütensiz gıdalar nasıl elde edilir:

Glütensiz gıdaları bulmak için dört temel adım vardır:

1. Doğal olarak glütensiz gıdalar

- ✓ Taze Meyve ve Sebze
- ✓ Sade/tatlandırılmamış çerez ve tohumlar
- ✓ Taze Otlar ve baharatlar
- ✓ Yumurta
- ✓ Taze et (Dövülmemiş, kaplanmamış, marine edilmemiş, panesiz)
- ✓ Süt (Aromasız süt)
- ✓ Katı ve sıvı yağlar

2. Malzemesi glütensiz olanlar

Gıda etiketi üzerindeki içeriği okuyun ve arpa, çavdar, yulaf veya buğday içermediğinden emin olun

- x Buğday
- x Çavdar
- x Arpa
- x Yulaf

veya arpa, çavdar, yulaf veya buğdaydan elde edilmiş herhangi bir malzeme.

Örneğin:

- x Nişasta (buğday)
- x Maya (arpa)
- x Kepek (yulaf)
- x Un (çavdar)

ANCAK, bu kurallara 3 glütensiz istisna vardır:

- ✓ Glikoz şurubu (buğday)
- ✓ Karamel rengi (buğday)
- ✓ Dekstroz (buğday)

3. 'Glütensiz' olduğu iddia edilen ürünler

Eğer bir ürünün etiketinde veya ambalajında 'Glütensiz' yazıyorsa, Bu, glütensiz olduğu ve yemek için uygun olduğu anlamına gelir.

4. Coeliac Australia tasdik Logosu

Coeliac Australia glütensiz ürünleri tasdik eder.

Burada resmedilen logo, tasdikli ürünler üzerine yerleştirilerek glütensiz diyetle kullanım için güvenli olduğu gösterilmektedir.



Türkçe dilinde faydalı web siteleri:

www.colyak.org.tr

www.schar.com

Tipik Avustralya Yemekleri:

x	Anzak bisküvisi	✓	Glütensiz Anzak bisküvisi
x	Simit	✓	Glütensiz simit
x	Dövülmüş Balık	✓	Izgara balık (unsuz)
x	Ekmek	✓	Glütensiz ekmek
x	Pasta	✓	Glütensiz pasta
x	Tavuk Parçaları	✓	Glütensiz Tavuk Parçaları
x	Çikolata kalıpları (KitKat, Picnic)	✓	Glütensiz çikolata
x	Panelenmiş Et	✓	Glütensiz malzeme ile panelenmiş et
x	Hamburger	✓	Glütensiz hamburger ekmeği
x	Lamington	✓	Glütensiz lamington
x	Lazanya	✓	Glütensiz lazanya parçası
x	Etlı börek	✓	Glütensiz börek
x	Milo	✓	Nesquick
x	Müsli parçaları	✓	Glütensiz müsli çubukları
x	Müsli tahılı	✓	Glütensiz müsli
x	Yulaf	✓	Pirinç Lapası
x	Yulaf çubuklar	✓	Glütensiz yulaf çubukları
x	Yulaf lapası	✓	Pirinç lapası
x	Makarna	✓	Glütensiz makarna
x	Pizza	✓	Glütensiz pizza ekmeği kullanın
x	Tim Tams	✓	Doğal İyi D'Lush serisi benzerdir
x	Vegetemite	✓	Aussie Mite
x	Weetbix	✓	Glütensiz weetbix

x Glütensiz değil

✓ Glütensiz

Glütensiz alternatifler

	Glütensiz değil		Glütensiz alternatifler
x	Makarna	✓	Glütensiz makarna
x	Bira Mayası	✓	Ekmek Mayası
x	Ekmek kırıntıları	✓	Glütensiz ekmek veya pirinç kırıntıları
x	Mısır Gevreği	✓	Glütensiz mısır gevreği
x	Arpa	✓	Karabuğday, mercimek, kinoa, pirinç, darı, horozibiği
x	Bulgur	✓	Kinoa, karabuğday, pirinç
x	Kuskus	✓	Kinoa, karabuğday, pirinç
x	Bulgur	✓	Kinoa, karabuğday, pirinç
x	Yufka	✓	Glütensiz yufka
x	Freekah	✓	Kinoa, karabuğday, pirinç, tapyoka
x	Erişte	✓	Glütensiz/pirinç/maş fasulyesi eriştesi
x	Pide ekmeği	✓	Glütensiz pide ekmeği
x	İrmik	✓	Mısır irmiği, pirinç unu, tapyoka unu
x	Buğday kepeği	✓	Pirinç kepeği
x	Buğday unu	✓	Patates unu, pirinç unu, tapyoka unu, buğday unu
x	Buğday tohumu	✓	Pirinç kepeği, keten tohumu, LSA (keten tohumu, ayçiçeği, badem karışımı), badem yemeği

Ekmek	<ul style="list-style-type: none"> x Buğday, çavdar, arpa veya yulaf ile yapılmış ekmek. x Ekmek, pide, simit, börek, poğaç, lavaş, pide ✓ Pirinç, patates, tapyoka veya mısır unundan yapılmış ekmek ✓ Glütensiz ekmek, pide ve sarma ✎ İpucu: Eğer sofrada buğday unu ile yapılmış bir ekmek sunulursa, bunu koymamalarını söyleyin veya glütensiz ekmek isteyin. ✎ Ekmek için genel un karışımı: 250g pirinç unu, 250g sorgum unu, 250g tapyoka unu 		
Et	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Taze balık, kırmızı et ve kümes hayvanları glütensizdir. ✓ Çoğu sosis glütensizdir, daima içeriğini kontrol edin. x Ekmeklik un ile birlikte pişirilen etler yere dökülür. ✎ İpucu: Terbiye karışımlarının içeriğini kontrol edin ✎ İpucu: Tüm glüten içeren kaplama veya unu kaldırmak için, pişirme öncesinde ızgarayı, barbeküyü veya tavayı temizleyin. ✎ İpucu: Kızartma yaparken, malzemeleri birbirine karıştırmamak için ilk önce glütensiz malzemeleri pişirin 		
Un	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> x Buğday x Çavdar x Arpa x Kızıl buğday x Yulaf x İrmik x Atta x Faro x Makarnalık Buğday x Buğday Nişastası x Kavuzlu buğday x Kamut ekmek x İrmik </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sagu ✓ Tapyoka ✓ Darı ✓ Mısır ✓ Patates ✓ Gram/Mercimek ✓ Mısır ✓ Pirinç ✓ Soya ✓ Horozibiği ✓ Ararot ✓ Karabuğday ✓ Sorgum/Teff ✓ Kinoa ✓ Besan/Nohut </td> </tr> </table> <p>✎ İyi bir sonuç almak için glütensiz unları karıştırabilirsiniz.</p> <p>✎ Her Amaca Uygun Glütensiz un karışımı: 200g beyaz pirinç unu, 100g karabuğday unu, 100g sorgum unu, 300g patates nişastası, 300g tapyoka unu, 50g süt tozu, 10g ksantan sakızı</p>	<ul style="list-style-type: none"> x Buğday x Çavdar x Arpa x Kızıl buğday x Yulaf x İrmik x Atta x Faro x Makarnalık Buğday x Buğday Nişastası x Kavuzlu buğday x Kamut ekmek x İrmik 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sagu ✓ Tapyoka ✓ Darı ✓ Mısır ✓ Patates ✓ Gram/Mercimek ✓ Mısır ✓ Pirinç ✓ Soya ✓ Horozibiği ✓ Ararot ✓ Karabuğday ✓ Sorgum/Teff ✓ Kinoa ✓ Besan/Nohut
<ul style="list-style-type: none"> x Buğday x Çavdar x Arpa x Kızıl buğday x Yulaf x İrmik x Atta x Faro x Makarnalık Buğday x Buğday Nişastası x Kavuzlu buğday x Kamut ekmek x İrmik 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sagu ✓ Tapyoka ✓ Darı ✓ Mısır ✓ Patates ✓ Gram/Mercimek ✓ Mısır ✓ Pirinç ✓ Soya ✓ Horozibiği ✓ Ararot ✓ Karabuğday ✓ Sorgum/Teff ✓ Kinoa ✓ Besan/Nohut 		
Otlar, Baharatlar ve Köri tozu	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Çoğu ot ve baharat glütensizdir ✓ Her zaman içeriğini kontrol edin x Baharat karışımlarına buğday nişastası eklenmiş olabilir, glütensiz olduğundan emin olmak içindekiler listesini okuyabilirsiniz. 		
Sos	? Her ürün birbirinden farklıdır, içindekileri kontrol edin.		
Sos ve Chutney	? Her ürün birbirinden farklıdır, içindekileri kontrol edin		
Turşu	? Her ürün birbirinden farklıdır, içindekileri kontrol edin		
Süt Ürünleri	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tüm süt ürünleri: süt, peynir, yoğurt, krema x Aromalı veya malt süt 		
Fasulye	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Her tür fasulye ? Soslu ise içindekileri kontrol edin 		
Pasta Hamuru	<ul style="list-style-type: none"> x Buğday unu veya irmik ile yapılan pasta hamuru ✓ Mısır, pirinç ya da mercimek unundan yapılan pasta hamuru 		
Baklagiller	<ul style="list-style-type: none"> x Her tür baklagil ? Soslu ise içindekileri kontrol edin 		
Katı ve Sıvı Yağlar	✓ Her tür katı ve sıvı yağ ve tereyağı glütensizdir		
İçecekler ve İçecekler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Her tür çay, kahve, meşrubat, meyve suyu glütensizdir ✓ Her tür alkollü içki ve şarap ✓ Glütensiz bira x Normal bira ve elma şarabı glütensizdir 		

Glütensizliğe uyum sağlamak için yemek tarifleri

Bu bölümde glütensiz bir yemek alışkanlığına nasıl uyum sağlanacağı anlatılmaktadır. Bazen bir yemek tarifi doğrudan glütensiz malzemelerle uygulanabilir ve bazen lezzet katmak ve yemeğin yapısını değiştirmek için ek malzeme gerektirir. Aşağıda glütensiz türlerine bazı örnek malzemeler verilmiştir.

Glütensiz Manti

Malzemeler (Hamur)

- 400g İyi Hamur Unu
- 1 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yumurta

Malzemeler (Dolgu)

- 225g doğranmış kıyma
- 1 soğan, rendelenmiş veya doğranmış
- tuz ve karabiber.

Malzemeler (Yoğurt sosu)

- 500g sade yoğurt
- 1 -2 diş sarımsak
- tuz

Malzemeler (Sos)

- 1 yemek kaşığı Türk acı biberi salçası
- 60ml zeytinyağı
- 2 çay kaşığı kurutulmuş nane
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 çay kaşığı Türk kırmızı pul biber

Glütensiz Simit

- 1 su bardağı susam
- 3 su bardağı çok amaçlı un / glütensiz ekmek karışımı
- 400g tapyoka unu
- ¼ fincan ılık su
- 2 yemek kaşığı maya
- ¼ su bardağı pekmez

Ispanaklı Börek

- 283 gr. dondurulmuş çözülmüş ve kuru sıkılmış ıspanak
- 1 ½ su bardağı beyaz peynir ufalanmış
- 1 büyük çırpılmış yumurta
- 1 çay kaşığı limon suyu
- ¼ çay kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi
- tuz ve karabiber
- 12 yaprak glütensiz filo hamur
- 2 yemek kaşığı susam