

## GLUTENSİZ DİYETLER SAĞLIĞI NASIL ETKİLİYOR?

“Bilim Bunu Konuşuyor” platformu aracılığıyla sağlık ve beslenme alanlarındaki en güncel konuları kamuoyunun gündemine taşıyan Sabri Ülker Vakfı, son dönemde yaygın olarak uygulanan glutensiz beslenme ve sağlık ilişkisine dair bilimsel verileri aktarıyor.



**G**lutensiz diyetler; buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıllar ve bu tahıllardan elde edilen ürünlerde bulunan bir proteindir. Genetik ve çevresel etmenlere bağlı olarak bazı bireyler gluten proteinlerini sindirmekte zorlanır ya da hiç sindiremez. Bu durum çölyak hastalığı olarak da bilinen gluten enteropatisine veya gluten intoleransına yol açabilir.

Çölyak Hastalığı (Gluten Enteropatisi) Alerjik bir sindirim sistemi hastalığı olan çölyak hastalığında gluten, ince bağırsak duvarlarında ve üzerinde bulunan sindirimden sorumlu villuslarda hasarlar meydana getirir. Bu hasarlar, mide bağırsak sisteminde sorunlara ve inflamasyona, diğer adıyla yangıya sebep olur. Çölyak tanısı alan bireylerin beslenmesinden gluten çıkarılarak yani elimine

edilerek, hastalığın semptomları tedavi edilir. Glutensiz diyetle, buğday, arpa, çavdar ve yulaf içeren besinlerin yanı sıra gluten içerebilecek diğer işlenmiş ürünler de diyetten çıkarılır. Gluten intoleransı Çölyak hastalığındaki gibi bağırsak hasarının ve alerjik bir tepkinin oluşmadığı gluten intoleransı da dikkat edilmediğinde hayat kalitesini düşürebilen



**SABRİ ÜLKER**  
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ  
VAKFI

Sabri Ülker Vakfı, kurulduğu 2009 yılından bugüne toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru bilgiyi aktarmak ve bir referans noktası olmak hedefiyle çalışmalarını sürdürüyor. Vakıf, “Bilim Bunu Konuşuyor” platformuyla sağlık ve beslenme alanında gündemdeki konuları, bilimsel ve en güncel bilgileri tarafsız bir yorum ve anlaşılır bir dille kamuoyuyla paylaşarak, bu konulardaki bilgi karmaşasının önüne geçmek için çalışıyor.



sindirim sistemi rahatsızlıkları ile kendini gösterir. Gluten intoleransı olan bireyler gluten tükettiklerinde oluşan sindirim sistemi yanıtını gözlemleyerek ve bu belirtileri hekimleri ile paylaşarak, uygun görülürse glutensiz diyet uygulayabilirler. Gluten intoleransı olan bireyler çölyak hastalarında olduğu gibi, az da olsa gluten içeren yiyecek ve ürünlerden kaçınmada katı bir yaklaşıma gerek duymayabilirler. Peki sağlıklı bireyler için glutensiz beslenme ne anlama geliyor? Gluten enteropatisi veya intoleransı olmayan sağlıklı bireylerde, zayıflama amaçlı veya farklı nedenlerle glutensiz diyet uygulamak farklı sonuçlara yol açabilir. Yakın zamanda çölyak hastası olmayan bireylerde glutensiz beslenmenin kronik hastalık riski üzerindeki etkilerini inceleyen büyük ölçekli bir araştırmanın

sonuçları yayınlandı. Harvard Üniversitesi'nde yürütülen ve 110.000'dan fazla sağlıklı bireyin 25 yıl süre ile izlendiği, araştırmada, en fazla gluten tüketen ve en az gluten tüketen bireylerin, kalp krizi geçirme sıklığı arasında anlamlı bir fark bulunmamış ancak gluten dolayısıyla tam tahılları tüketmeyen bireylerin kalp hastalığı geliştirme risklerini arttırdığı gösterildi. Amerikan Kalp Birliği'nin 2017'de düzenlediği toplantısına ait raporda ise şeker hastalığı riskini %13 arttırabileceği bildirildi. Glutensiz diyet uygulamalarında, tahıl ve tam tahıl tüketiminden uzak durulması, posa ve B grubu vitaminler ile bazı minerallerin alımında kısıtlamaya gidilmesi besin ögesi yetersizliklerinin görülmesine sebep olabilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemli bir bileşeni olan tahılların ve özellikle tam tahılların yeterli ve dengeli tüketilmesi önemlidir.

#### KAYNAKLAR:

**Türkiye Halk Sağlığı Kurumu**, Çölyak ve Gluten, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=518> (Ağustos 2017)

**Harvard Health Publications**, Harvard Medical School, Think twice before going gluten-free, <https://www.health.harvard.edu/nutrition/think-twice-before-going-gluten-free> (Ağustos 2017)

**American Heart Association**, Low gluten diets may be associated with higher risk of type 2 diabetes, <http://newsroom.heart.org/news/low-gluten-diets-may-be-associated-with-higher-risk-of-type-2-diabetes?preview=43ac> (Ağustos 2017)