

Çölyak Hastalığına Dikkat

Gönderen : tansu - 12/11/2007 03:31

Bebeğime ek besinleri vermeye başladığımda hazır aldığım tahıllı mamaların üzerinde gluten içermez ibaresini okuyordum cahilliğimi hoşgörün ne demek olduğunu pek anlamıyordum. Sadece demek ki sakıncalı ki insanlar böyle bir ayrıntıyı yazmıyordu diyordum. Merakımın üzerine gidip bir araştırma yaptığımda gerçekten önemli bir uyarı olduğunu anladım. Hem bebeğim için bizler için dikkat etmem gereken çok güzel peyler keşfettim. Keşfimi sizlerle paylaşmak istedim. Umarım faydalı bilgiler aktarabilirim.

<http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/colyak.jpg>

Buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan gluten proteinine olan duyarlılık çölyak hastalığına neden olmaktadır. Hastalığın nedeni de ameliyatla tedavisi olanaklı. En önemlisi yaşam boyunca gluten içermeyen besinler tüketmek.

Gluten içeren yiyeceklerin başında ekmek, makarna, kek, pizza ve kurabiyeler gelmektedir. Ancak, içinde gluten olup olmadığının belirlenmesi zor bir çok yiyecek de var; çünkü işlenmiş gıdalarda genellikle gluten bulunuyor. Özellikle; çorba, sos, mayonez, keşçap, reçel, konserve yiyecekler ve hardal da gluten bulunma riski çok fazla. Araştırmalarımda pek çok glutensiz yemek tariflerine de rastladım.

Çölyak hastalığı 1888 yılında, hastalığın gıdalarla bağlantılı olduğunun farkına varan bir İngiliz doktor tarafından tanımlandı. Sonra İkinci Dünya Savaşı nda Hollandalı bir doktor, ekmek tüketimlerini azaltan hasta çocukların iyileştiklerini fark ettiğinde; bu tüketiminde hastalığı etkilediği anlaşıldı. Yeniden ekmek yemeye başladıklarında, rahatsızlıklarda yeniden görülmüştü.

Çölyak hastalıklarının belirtileri araştırıldığında farklı kişilerin hastalıda farklı tepkiler verdiği ortaya çıkmaktadır. Belirtiler arasında ağrısız, ishal, kansızlık, gaz oluşması, kilo kaybı, sinirlilik, halsizlik ve depresyon bulunmaktadır. Yakıcı kabıntıya yol ačan ishal görülebiliyor. Çocuklarda büyüme durması, karında ıiddetli kasılma, ishal de belirtiler arasında. Bu belirtiler diğer hastalıklarda görülebileceğinden, doktorlar kimi zaman gerçek nedeni belirleyemiyorlar. Hastalara yanlılıkla ülser, kalın bağırsak iltihabı, kronik yorgunluk sendromu tanısı konulabiliyor. Ancak, eđer asıl rahatsızlık olan çölyak tedavi edilmezse; bu durum yaşamı tehdit eden bir duruma bile dönüşebiliyor.

Diğer bir yandan, glutensiz beslenme ile hasta hemen iyileşmeye başlıyor. Ancak, glutensiz beslenme büyük bir özen gerektiriyor. Yiyeceklerin etiketlerini okumak zor olabiliyor ve onlara her zaman güvenemiyoruz. Glutensiz özel ürünlerden bulmak da kolay olmuyor; bu ürünlerin fiyatları da çoğunlukla pahalı oluyor. Kimi kişiler de, ekmek gibi bir temel besinin o denli tehlikeli olamayacağını düşünüyor ve glutensiz beslenme gerekliliğinin farkına varamıyorlar.

Türkiye de 15 yıl önce çölyak hiç bilinmese de bugün durum oldukça farklı. Çölyak hastalığını tanıtıycı ve hastalarına yardım eden Çölyak Dernekleri bulunmakta. Üniversitelerle ve doktorlarla işbirliği yapan bu dernekler, glutensiz yiyeceklerin yaygınlaşması, gıda kanunları ile etiketleme düzeninin gelişmesi ve kişilerin çölyak hakkındaki bilgilerinin artması için yoğun çaba harcıyorlar.

=====