

Bölüm 3

GAPS DİYETİ

Hümevra ÇİĞDEM¹

GİRİŞ

GAPS (Gut and Psychology Syndrome) diyeti Dr. Natasha Campbell-McBride tarafından oğluna otizm tanısı konulduktan sonra geliştirilen bir beslenme yöntemidir. Dr. Campbell-McBride aslen nöroloji uzmanı olup oğlunu sağlığına kavuşturmak amacıyla nörolojik bozukluklar ve beslenme arasındaki ilişki üzerine teoriler üretirken yoğun araştırmaları sonucu GAPS diyetini geliştirmiştir.

Araştırmalarından elde ettiği verilere göre otizmin hasarlı bağırsak duvarı ve bozuk bağırsak florası nedeniyle beynin toksinleşmesi sonucunda ortaya çıktığını belirten Dr. Campbell-McBride, beslenme alışkanlıklarını değiştirerek tedavi etmeyi denediği oğlunu 'tamamen' iyileştirdiğini belirtmektedir (1). Bunun üzerine üç temel prensibi olan GAPS Tedavi Protokolü'nü geliştirmiştir.

GAPS TEDAVİ PROTOKOLÜ

Tedavi protokolünün amacı vücutta birçok hastalığa sebep olan anormal bağırsak florasını iyileştirmek ve sızdıran bağırsak sendromunu tedavi etmektir. Besinlerin en doğal halleriyle tüketildikleri diyete başlamak tüm bedenden detoksifikasyonla beraber toksinlerin uzaklaştırılması sağlayarak vücudun kendini iyileştirmesine katkıda bulunmaktadır. Protokolün uygulanması, bağırsak florasındaki probiyotik sayısının artmasını ve bağırsakta bulunan patojen mikroorganizmaların sayısının azalmasını sağlamaktadır. Diyetle beraber sızdıran bağırsak sendromu da tedavi edilmekte; bağırsak duvarı iyileşirken bağırsak bariyeri de güçlenmektedir (2). Bu sayede toksinlerinden arınan vücut kendini iyileştirerek hastalıkların tedavisini mümkün kılmaktadır.

¹ Uzm. Dyt. Hümevra ÇİĞDEM, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Beslenme ve Metabolizma BD, İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik YL.

- Safra taşları,
- Diş problemleri gibi birçok hastalığın tedavisinde GAPS diyeti uygulanmaktadır (2).

Sonuç

Birçok hastalığın tedavisi olarak GAPS diyetinin uygulanması ile ilgili yapılan akademik bir çalışma bulunmamaktadır. GAPS protokolü uygulamasının çeşitli hastalıklarda kısa veya uzun dönem etkileri net olarak bilinmemektedir. Bu nedenle bilimin ışığında yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: GAPS, tedavi, diyet

Kaynakça

1. GAPS TÜRKİYE (2018). Dr. Natasha Campbell-Mcbride 2018. (14.08.2019 tarihinde <https://www.gaps-turkiye.org/index.php?pg=kisidetay&qsicerikid=1> adresinden ulaşılmıştır).
2. Zeybek, G. (2018). *GAPS Protokolünü Destekleyen Bilgi ve Tedaviler*. İstanbul: Adalin Yayıncılık
3. Campbell-Mcbride, N. (2017). *GAPS Bağırsak ve Psikoloji Sendromu*. İstanbul: Adalin Yayıncılık