

Bölüm 6

GLUTENSİZ DİYET

Elif KARSLI¹

GİRİŞ

Gluten, batı ülkelerin genelin de günlük diyetinde tüketilen temel gıdalardan biri olarak bilinir. Buğday, arpa ve çavdarın yanı sıra yulaf da az miktar gluten bulunmaktadır. Gluten, ısıya dayanıklı bir maddedir. Genel olarak işlenmiş gıdaların yapısını homojen bir kıvama getirdiği için ve su tutucu özelliğinden dolayı da gıda sanayisinde çok sık kullanılmaktadır (1). Gluten, içeriğindeki moleküller yapı ile viskoelastikiyet özelliğinden dolayı, ekmek yapımında hamura elastikiyeti kuvvetini veren madde olarak da bilinir (2). Bugüne kadar gluten tüketimi çeşitli hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir. Bunlardan en yaygın ve en bilineni ise çölyak hastalığıdır. Ancak günümüzde, çölyak hastalığı dışında glutensiz diyet tedavisi çeşitli nörolojik rahatsızlıklar, otizm, depresyon, obezite gibi çeşitli sağlık problemleriyle ilişkilendirilmektedir (3). Özellikle son yıllarda çölyak hastalığının görülme sıklığının artışıyla birlikte, glutensiz diyet modeli önemli bir popülerite kazanmıştır. Amerikalı yetişkin bireylerin yaklaşık 1/3'ünün gluten içeren gıdalardan uzak durduğu ve glutensiz ürünleri tercih ettikleri görülmüştür (4). Gluten içermeyen gıdalara olan ilginin artışı ile glutensiz ürün pazarının 2020 yılına kadar %10,4'lük bir artış göstermesi ve Amerika Birleşik Devleti'nde (ABD) 2015 yılının da glutensiz ürünler için harcanılan 4,63 milyar dolarlık bütçenin, 2020 yılında 7,59 milyar dolara ulaşması beklenmektedir (5).

Gluten Nedir?

İnsanlar çok eski zamanlarda da, tahılların faydalarını keşfedip, zamanla tahıl yetiştirmeye başlamışlardır. Tahıllar hem insanlar hem de hayvanlar için temel besin kaynağıdır. Buğday, çavdar, yulaf, mısır, pirinç ve arpa tahıllara örnektir ve bu tahıllar insan beslenmesinde önemli yer tutmaktadır. Ülkemizde, genel olarak

¹ Diyetisyen, Elif KARSLI Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, dytelifkarli@gmail.com

olmaksızın sağlıklı bireyler de bağırsak mikrobiyotasını ve bağışıklık fonksiyonunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Barsak bakterileri, bağışıklık fonksiyonunu sağlayan konaklarına yönelik, antijenlere karşı sürekli mücadele halinde olduğundan, glutensiz diyet tedavisi gören çölyak hastaların da mikrobiyota ve barsak sağlığına yön verebilecek çevresel faktör olarak düşünülmektedir. Genetik olarak mevcut olan bir otoimmün, alerjik veya alerjik olmayan bir hastalığın olması durumunun da, glutensiz diyetin bireyin sağlığını da olumlu yön de etki gösterdiği yapılan çeşitli çalışmalar ile kanıtlanmıştır.

Glutensiz diyetin çölyak, gluten ataksisi, buğday alerjisi ve dermatitis herpetiformis gibi hastalıkların tedavisinin de kanıtlanmış bir beslenme tedavi yöntemidir. Bu hastalıkların da dışında, çölyak olmayan gluten hassasiyeti, çeşitli nörolojik hastalıklar, depresyon, migren ve otizmin tedavisine glutensiz diyetin dahil edilmesi sonucunun da glutensiz beslenme semptomlarının azalmasına neden olduğu da görülmüştür. Glutensiz diyet modeli özellikle son yıllarda, herhangi bir hastalık olmaksızın, günümüz popülasyonuna bağlı olarak uygulanan bir diyet haline almıştır. Buna karşılık, glutensiz bir diyetin özellikle yüksek doymuş yağ ve kalori bakımından zengin içeriği olabildiği ve mevcut posa düzeyinin standart olan diyetlere göre daha düşük olduğu aynı zaman da glutensiz diyeti sürdüren kişilerde; B vitamini, folat, demir ve mikro besin öğeleri bakımından eksiklik görülebileceği ve glutensiz diyetin toksik metal maruziyetini yükseltebileceği bilinmelidir (15, 17). Bununla birlikte, glutensiz diyet uygulayan bireylerin bağırsak mikrobiyotasının da etkilendiği bilinmektedir.

Glutensiz diyetin sonucunda bağırsaktaki yararlı bakteri türlerinin de azalma görüldüğü, zararlı bakteri türlerinin ise arttığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Glutensiz diyetin sağlığa etkileriyle ilgili yapılan birden çok çalışma bulunmasına karşın, glutensiz beslenen sağlıklı bireylere sağladığı avantajlar netlik kazanmamıştır. Glutenle ilişkili genetik bir hastalık olmadığına da, glutensiz ürünlere ulaşılabilirliğin zorluğu, glutensiz beslenmenin psikolojik, sosyal açıdan zorluğu, maddi yükü, bağırsak sağlığına ve immün sisteme etkileri göz ardı edilmemelidir.

Anahtar kelimeler: gluten, çölyak, diyet

Kaynakça

1. Brietzke, E., Cerqueira, R. O., Mansur, R. B., McIntyre, R. S., (2018). Gluten Related Illnesses and Severe Mental Disorders: A Comprehensive Review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 84:368-375. Doi:10.1016/j.neubiorev.2017.08.009
2. Shewry, P. R., Halford, N. G., Belton, P. S., Tatham, A. S., (2002). The structure and properties of gluten: an elastic protein from wheat grain. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 357(1418):133-142. Doi: Hyperlink <https://dx.doi.org/10.1098/rstb.2001.1024> \t "pmc_ext" 10.1098/rstb.2001.1024

3. Biesiekierski, J. R., Muir, J. G., Gibson, P. R., (2013). Is Gluten a Cause of Gastrointestinal Symptoms in People Without Celiac Disease? *Current Allergy and Asthma Reports*, 13(6):631-638. Doi:10.1007/s11882-013-0386-4
4. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, (2016). Gluten: going against the grain? *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 1(2):85. Doi:10.1016/S2468-1253(16)30087-5
5. Kim, H. S., Demyen, M. F., Mathew, J., Kothari, N., Feurdean, M., Ahlawat, S. K., (2017). Obesity, Metabolic Syndrome, and Cardiovascular Risk in Gluten-Free Followers Without Celiac Disease in the United States: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2014. *Digestive Diseases and Sciences*, 62(9):2440- 2448. Doi:10.1007/s10620-017-4583-1
6. Baysal, A., (2015). Diyet Posası - Diyet Lifi. İinde A. Baysal, Beslenme, 16. Baskı, Ankara, Türkiye: Hatibođlu Basım ve Yayım, 363-371
7. Biesiekierski, J. R., (2017). What is gluten? *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 32 (1):78-81. Doi:10.1111/ jgh.13703
8. Elli, L., Branchi, F., Tomba, C., Villalta, D., Norsa, L., Ferretti, F., et al., (2015). Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. *World Journal of Gastroenterology*, 21(23):7110-7119. Doi:10.3748/wjg. v21.i23.7110
9. Hadjivassiliou, M., Sanders, D. D., Aeschlimann, D. P., (2015). Gluten-Related Disorders: Gluten Ataxia. *Digestive Diseases*, 33(2):264-268. Doi:10.1159/000369509
10. Trksoy, S., zkaya, B., (2006). Gluten ve lyak Hastalığı. Türkiye 9. Gıda Kongresi, 807-810
11. Leonard, M. M., Sapone, A., Catassi C., Fasano, A., (2017). Celiac Disease and Nonceliac Gluten Sensitivity: A Review. *The Journal of the American Medical Association*, 318(7):647-656. Doi:10.1001/jama.2017.9730
12. Rodrigo, L., Hernández-Lahoz, C., Lauret, E., Rodrıguez-Pelez, M., Soucek, M., Ciccocioppo, R., Kruzliak, P., (2016). Gluten ataxia is better classified as non-celiac gluten sensitivity than as celiac disease: a comparative clinical study. *Immunologic Research*, 64(2):558-564. Doi:10.1007/ s12026-015-8750-1
13. Pietzak, M., (2012). Celiac Disease, Wheat Allergy and Gluten Sensitivity: When Gluten Free Is Not a Fad. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 36(1):68- 75. Doi:10.1177/0148607111426276
14. Metin, S., (2016). lyak Hastalığında Nutrisyon. *Gncel Gastroenteroloji*, 20(3):259-262
15. Bulka, C. M., Davis, M. A., Karagas, M. R., Ahsan, H., Argos, M., (2017). The Unintended Consequences of a Gluten-Free Diet. *Epidemiology*, 28(3):24-25. Doi:10.1097/EDE.0000000000000640
16. Miranda, J., Lasa, A., Bustamante, M. A., Churruca, I., Simon, E., (2014). Nutritional differences between a gluten-free diet and a diet containing equivalent products with gluten. *Plant Foods for Human Nutrition*, 69(2):182- 187. Doi:10.1007/s11130-014-0410-4
17. Patel, N. K., Lacy, B. E., (2017). Another Reason to Avoid the Gluten-Free Fad? *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(2):184-185. Doi:1 HYPERLINK "https://doi.org/10.1016/j. cgh.2017.10.002" 0.1016/j. cgh.2017.10.002
18. Saturni, L., Ferretti, G., Bacchetti, T., (2010). The Gluten-Free Diet: Safety and Nutritional Quality. *Nutrients*, 2(1):16-34. Doi: Hyperlink "https:// dx.doi.org/10.3390%2Fnu20100016" \t "pmc_ext" 10.3390/nu20100016