

Glütensiz Tazelik

GLÜTEN INTOLERANSI HAKKINDA BİLGİLER

Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE



NORSK CØLIAKIFORENING

Utgitt av Norsk cøliakiforening
Oversatt til tyrkisk: Norsk språkservice
Tekst og layout: Norsk cøliakiforening
1. utgave 2015

Pita ekmeđi

5–6 dl su
½ paket maya
1 yemek kaşığı lif
2 yemek kaşığı sıvı yađđ
1 kahve kaşığı tuz
350 g Semper karışımı

1. Sıvıyı parmak değecek ısıya yani 37 dereceye kadar ısıtın ve mayayı karıştırın.
2. Lif i sıvıya karıştırın ve 5–10 dakika şişmesini bekleyin.
3. Yađđ, tuz ve unu karıştrarak ekleyin.
4. Hamur, gözleme hamuru gibi yumuşak olacaktır.
5. Fırının tepsisinin üzerine koyduğunuz pişirme kâğıdının üzerine bir kaşık yardımıyla koyun ve sıvıyla ıslatılmış bir kaşık yardımıyla yađđlayın.
6. 20–30 dakika kabarması için bekleyin.
7. Fırının orta yüksekliğinde 250 derecede yaklaşık 10 dakika kızartın.

Glüten intoleransı nedir?

Glüten intoleransı, çölyak hastalığının, dermatitis herpetiformis (DH), çölyak hastalığı olmayan glüten yoğunluğu ve bir çeşit un alerjisinin ortaklaşa adıdır.

Çölyak hastalığı ince bağırsakta oluşan ve ömür boyu devam eden oto kontrol bağıışıklık hastalığıdır. Çölyak hastası bir kişi glüten içeren bir besin yediği zaman ince bağırsak mukozasının zedelenmesine ve yıpranmasına yol açar. Bu da yenilen gıdaları besin maddelerinin emilme etkinliğini azaltır. Bugün itibarı ile Norveç halkının %1–2 oranının çölyak hastası olduğu düşünülmektedir.

Belirtiler:

- Periyodik olarak uzun süren ishal
- Kronik kabızlık ve hava toplanması
- Şişkinlik hissi
- Kronik demir ve vitamin eksikliği
- Hoşnutsuzluk
- Aşırı yorgunluk
- Açıklanmayan karın ağrıları
- Kemik erimesi
- Kilo alamamak (kilo kaybı) ve yeteri derecede büyümeme (çocuklarda)
- Dişlerde kalıcı yüzey hasarları

DH ufak su kabarcıkları içeren ve çok kaşıntı yapan bir cilt hastalığıdır. Glütensiz ve iyodu azaltılmış besinlerle birçok insanda hastalık belirtileri kaybolur ve ilaç kullanmaktan kurtulur. Birçok DH hastası karın/bağırsak sancıları çekmez ancak yapılan bağırsak biyopsilerinde bu hastaların %60–80'inin aynı zamanda çölyak hastası da olduğunu gösterir.

Hva er glutenintoleranse?

Glutenintoleranse er fellesbetegnelsen for cøliaki, dermatitis herpetiformis (DH), ikke-cøliakisk glutensensitivitet og noen former for hveteallergi.

Cøliaki er en livslang autoimmun sykdom som oppstår i tynntarmen. Når en med cøliaki spiser glutenholdig mat ødelegges tarmtottene i tarmslimhinnen. Dette gjør at evnen til å suge opp næringsstoffer reduseres. Man regner med at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki.

Symptomer:

- Periodevis/langvarig diaré
- Kronisk forstoppelse samt luftansamlinger
- Følelse av oppblåsthet
- Kronisk jern- og vitaminmangel
- Vantrivsel
- Påfallende tretthet
- Uforklarlige magesmerter
- Benskjørhet
- Manglende vektøkning (vekttap) og dårlig høydevekst (hos barn)
- Emaljeskader på permanente tenner

DH er en hudsykdom med små væskefylte blemmer og sterk kløe. Med et glutenfritt og jodredusert kosthold vil de fleste bli så godt som symptomfrie og slippe å bruke medisiner. Mange DHpasienter har ingen mage-/tarmplager, men ved tarmbiopsi viser det seg at 60-80 % også har cøliaki.



Çölyak olmayan glüten yoğunluğu çölyak çok daha sık görülür ve büyük bir olasılıkla halkın %5–7 sini kapsamaktadır. Çölyak olmayan glüten yoğunluğu hastalarında çölyak hastalarında görülen belirtilen görülür, ancak bu hastaların ince bağırsaklarında görünür hasarlar bulunmamaktadır. Araştırmacılar çölyak olmayan glüten yoğunluğunun neden kaynaklandığını henüz belirleyememişlerdir. Ancak bilinen şey bu hastaların gıdalarından glütene çıkardıklarında daha iyi olduklarıdır.

Un alerjisi solunum yollarında (bahar nezlesi, astım), karın/bağırsak kanallarında (acil karın sancıları kusma, ishal) rahatsızlara neden olur veya temas hallerinde isiliğe neden olur (temas alerjisi). Bu tür alerjisi olanlar undaki proteinlere çölyak hastalarının gösterdiklerinden daha değişik reaksiyonlar gösterir.

Ikke-çöliakisk glutensensitivitet er mye mer vanlig enn çöliaki, og kan muligens omfatte så mange som 5-7 % av befolkningen. De som har ikke-çöliakisk glutensensitivitet har mange av de samme symptomene som ved çöliaki, men de har ingen synlige skader på tarmslimhinnen. Forskerne vet ennå ikke hva som er årsaken til at noen har ikke-çöliakisk glutensensitivitet. Det man vet er at de blir bedre når de kutter ut gluten fra kosten.

Hveteallergi kan gi plager i luftveiene (høysnue, astma), mage/tarmkanalen (akutte magesmerter, oppkast, diaré) eller utslett ved berøring (kontaktallergi). De med slik allergi reagerer hovedsakelig på andre proteiner i hveten enn de som har çöliaki.

Teşhis

Çölyak hastalığı için net bir teşhis koyulabilmesi için önce kan tahlili alınmalı daha sonra da bağırsağa biyopsi yapılmalıdır. DH tan şüphelenildiğinde bir cilt biyopsisi yapılmalıdır. Teşhis konulduğu andan itibaren kararlı bir şekilde ömür boyu sürecek glutensiz bir beslenmeye geçilmelidir. Glütensiz besinlere başlamak için birçok kişi hastalığın birçok belirtisini görmek ister. Tecrübeler birçok çölyak hastasının glutensiz gıda tüketimine başlaması ile birlikte çok çabuk bir şekilde iyileşme kaydettiğini göstermiştir. DH hastalarının belirtilerinin kaybolması ise daha uzun süre alır (2–7 yıl)

Uzun süredir çölyak olmayan glüten yoğunlu biliniyordu. Ancak yapılan teşhis analizlerinin eksikliği veya net biyolojik değişiklikler, hastaların kendilerinin glütene karşı reaksiyon gösterdiklerini söylemediği durumlarda, teşhisin doğru konulmasını zorlaştırmıştır. Kesin teşhis en güvenli şekilde hastaya çift uygulamalı plasebo kontrollü glüten testi yapıldığında alınmaktadır. Bugünkü sağlık sisteminde hiç kimse rutin olarak test araştırması yapmamaktadır ve bu nedenden dolayı çok uzun zaman almayan testlerle birlikte araştırmalara başlanmıştır.

Una karşı alerji doktorda yapılan testlerle belirlenir. Eğer test pozitif ise una karşı alerjisi var demektir ve bundan sonra bu kişinin un içeren tüm gıdalardan uzak durması gerekir – yani glüten ve buğday nişastası.

Diagnostisering

For å få en sikker cøliakidiagnose må man først ta en blodprøve og deretter biopsi av tarmen. Ved mistanke om DH må man ta en hudbiopsi. Så snart diagnose er stilt må man gå over på et konsekvent, livslangt glutenfritt kosthold. Ved å holde seg til glutenfri kost vil de fleste ikke merke mye til sykdommen. Erfaring viser at mange med cøliaki merker en rask bedring ved overgangen til et glutenfritt kosthold, mens enkelte bruker noe lengre tid. Personer med DH bruker lengre tid på å bli symptomfrie (2-7 år).

Man har lenge vært klar over ikke-cøliakisk glutensensitivitet, men mangel på diagnostiske tester eller klare biologiske forandringer har gjort det vanskelig å diagnostisere tilstanden utover at pasientene forteller at de reagerer på gluten. En sikker diagnose fås ved dobbelt blindet placebo kontrollert glutenprovosering. I dagens helsevesen er det i praksis ingen som gjennomfører slike undersøkelser rutinemessig, og man har derfor begynt å kartlegge denne tilstanden bedre i håp om å kunne identifisere nye diagnostiske tester som ikke tar så lang tid, og heller ikke krever så mye ressurser.

Hveteallergi diagnostiseres ved at man tar en allergitest hos lege. Hvis denne er positiv har man hveteallergi, og man må holde seg unna alle matvarer som inneholder hvete – det vil si både gluten og hvetestivelse.

Temel yardımlar

Kendilerine glüten intolerans teşhisi konulan tüm hastalar NAV'dan temel yardımlar için talepte bulunabilir. Bu temel yardımlar daha pahalı olan gıdalara karşı yardım amacıyla verilir. Bu konuda daha fazla bilgi için lütfen www.ncf.no ya bakınız.

Glüten nedir?

Glüten unda, çavdar da ve durum unu, spelt, tritikale ve kamut gibi bunların tüm çeşitlerinde bulunan bir proteindir. Glüten hamurun kabarmasını sağlar, hamurda bağlayıcı bir özelliği vardır ve hamurun daha kolay işlenmesini temin eder.

Glütensiz gıda

Bugün artık glütensiz gıdaları günlük yiyeceklerimizde, sağlıklı gıda ürünleri mağazalarında ve internet butiklerinde çok zengin bir şekilde temsil edildiğini görmekteyiz. Yeni başlayan biri olarak güvenli glütensiz gıda bulmak her zaman kolay olmayabilir. Burada en önemli kural birçok işlenmiş gıdanın ve birçok tam veya yarı fabrikasyon ürünleri tamamen glütenden arınmıştır. Buna ek olarak glütensiz ekmek çeşitleri, makarnalar, kekler, kurabiye ve kahvaltılık çeşitleri bulunmaktadır. Glüten intoleransı olan biri için bugün artık glütensiz birçok yiyecek ve içecek ürün bulunmaktadır. Glütensiz gıda hakkında daha fazla bilgiyi www.ncf.no da bulabilirsiniz.

Grunnstønad

Med sikker diagnose har alle med gluten-intoleranse krav på grunnstønad fra NAV. Denne stønaden kompenserer for et dyrere kosthold. Mer info om grunnstønad på www.ncf.no.

Hva er gluten?

Gluten er protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsortene som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut. Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg, fungerer som bindemiddel i deigen og gjør den lettere å jobbe med.

Glutenfri mat

I dag er det et godt utvalg av glutenfri mat i dagligvareforretninger, helsekost og nettbutikker. Det er ikke alltid lett å finne den trygge glutenfrie maten når man er nybegynner. En greit regel er at de fleste ubearbeidede matvarene og mange halv- eller helfabrikkerte er glutenfrie. I tillegg finnes det et godt utvalg av glutenfrie brøddvarer, pasta, kaker, kjeks og frokostblandinger. Det er veldig mye man fortsatt kan spise og drikke selv om man har glutenintoleranse. Mer informasjon om glutenfri mat finner du på www.ncf.no.

Glütensiz gıdayı gündeme getiriyoruz!

Norveç çölyak derneği (NCF) 10 000 den daha fazla üyeye sahip olan bir sivil toplum örgütüdür ve tüm ülkede etkinlikleri vardır. NCF glütensiz gıdaya ihtiyacı olan tüm kişilerin haklarını aramak, araştırmaların yapılmasını sağlamak ve glütensiz gıda miktarı ve çeşitlerinin ve satış yerlerinin artırılması için faaliyetlerde bulunmaktadır

Norveç çölyak derneğine üye olunuz çünkü:

Güncelleşmiş kapsamlı bilgiler sahibi olacaksınız.

- Yeni bir üye olarak hoş geldiniz paketi
- Arzuladığınız takdirde aynı durumda olan kişilerle iletişim
- Yılda dört kez üye dergisi glütensiz
- Yılda dört kez elektronik posta ile yenilikleri içeren mektup
- «Benim sayfam» a giriş hakkı

Tüm ülke çapındaki etkinliklere katılabilirsiniz.

- Pişirme kurslarında indirimli fiyat
- Üye toplantıları
- Doktorların ve beslenme uzmanlarının verdiği seminerler

Ayrıca size özel olarak

- İlginç ürünlerden size özel indirimler
- Pişirme yöneticisi, yönetim üyesi olarak kendi bilgilerinizi geliştirme olanakları

Norveç çölyak derneğine www.ncf.no ya girerek üye olunuz!

15 ile 26 arasında olanlar için

Norveç çölyak derneği NCF'nin bir yan kuruluşu olan (NCFU)'yu kurmuştur ve bu dernek 15–26 yaş arasındaki üyeleri kapsamaktadır. NCFU, gençlik kuruluşları ile temas halindedir ve yerel toplantılar düzenlemektedir. Buna ek olarak NCFU yaz ve kış kampları düzenlemektedir. NCFU hakkında daha fazla bilgi için www.ncfu.no ya bakınız.

Vi setter glutenfritt på dagsordenen!

Norsk cøliakforening (NCF) er en interesseorganisasjon med over 10 000 medlemmer og med aktive fylkeslag over hele landet. NCF arbeider for å ivareta interessene til alle med behov for glutenfri mat både i forhold til rettigheter og forskning og for å øke det glutenfrie tilbudet på spise- og utsalgsteder.

Bli medlem i Norsk cøliakforening fordi:

Du får omfattende og oppdatert informasjon

- Velkomstpakke som nytt medlem
- Kontakt med likeperson om du ønsker det
- Medlemsbladet glutenFRI fire ganger i året
- Nyhetsbrev via e-post fire ganger i året
- Tilgang til «Min side»

Du kan delta på arrangementer i fylkeslag over hele landet

- Redusert pris på bakekurs
- Medlemsmøter
- Foredrag med blant annet leger og ernæringsfysiologer

Og du får

- Egne tilbud til reduserte priser fra interessante aktører
- Mulighet til å utvide egen kunnskap ved å engasjere deg som bakeleder, likeperson eller styremedlem

Meld deg inn i Norsk cøliakforening ved å gå inn på www.ncf.no!

For deg mellom 15 og 26 år

Norsk cøliakforenings ungdom (NCFU) er en fristilt datterorganisasjon av NCF og omfatter aldersgruppen 15-26 år. NCFU har ungdoms-kontakter i de fleste fylkene og arrangerer lokale treff. I tillegg arrangerer NCFU sentrale sommer- og vinterleir. For mer informasjon om NCFU, se www.ncfu.no



NCF

Norsk cøliakiforening