



# GLUTEN VE ETKİLERİ

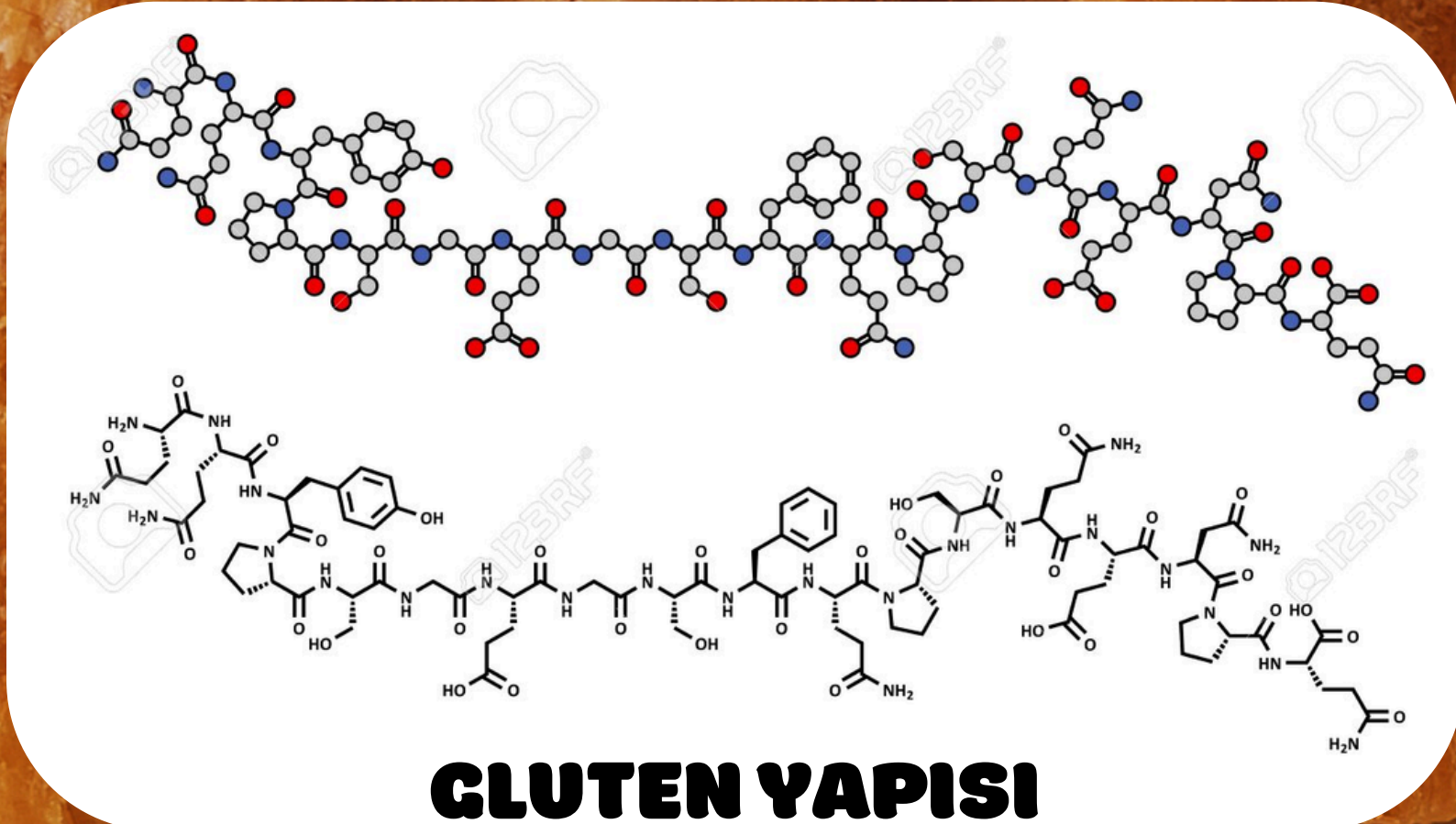
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ / FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ /  
KİMYA BÖLÜMÜ**

**NAZLI KANDEMİR / 202010105029**



**Gluten, buğday, arpa ve çavdar dahil birçok tahılda doğal olarak bulunan, gıdaların şeklini korumasına yardımcı olan bir proteindir. Gliadin ve glutenin proteinlerinin bir kombinasyonu olan glüten çölyak hastalığını tetiklemesi ile bilinir. Esnek bir yapısı bulunan glüten, ekmek ve unlu mamullere çığnenebilir doku verir. Glutende bulunan peptitler mide asitlerine karşı dirençli olduğundan glüten içeren besinler tüketildiğinde bazı kişilerde olumsuz reaksiyonlar oluşabilir. Özellikle çölyak hastalığı, buğday alerjisi ve irritabl bağırsak sendromu gibi rahatsızlıkları olan kişilerin, gluten içeren gıdalardan kesinlikle kaçınması gerekir. Buğday, glüten içeren tahıllar içerisinde en bilinenidir. Ayrıca işlenmiş gıdaları bir arada tutan ve onlara şekil veren bir bağlayıcı madde olarak da işe yarar.**

**Gladiin, glutenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin çoğundan sorumludur. Un suyla karıştığında, gluten proteinleri tutkal benzeri kıvamda yapışkan bir ađ oluşturur. Bu tutkal benzeri özellik, hamuru elastik hale getirir ve ekmeğin pişirme sırasında kabarmasını sağlar. Gltenin özellikle ekmek türlerine çiğnenebilir bir doku sağlar. Nitekim gluten, çeşitli işlenmiş gıdalarda dokuyu iyileştirmek ve nem tutulmasını teşvik etmek için sıklıkla bir katkı maddesi olarak kullanılır.**



## GLUTEN YAPISI

## Gluten Faydaları Nelerdir?

- Tahıllarda doğal olarak bulunan **glüten**, felç ve diyabet riskinin azalmasını sağlar.
- **Glüten** tüketmek bağırsaklarda yer alan iyi bakterileri besler.
- Protein karışımı olan **glüten**, bakteriler için probiyotik görevi görür.
- Oluşabilecek bağırsak hastalıklarının engellenmesinde yardımcı olur.

## Gluten Hangi Besinlerde Bulunur?

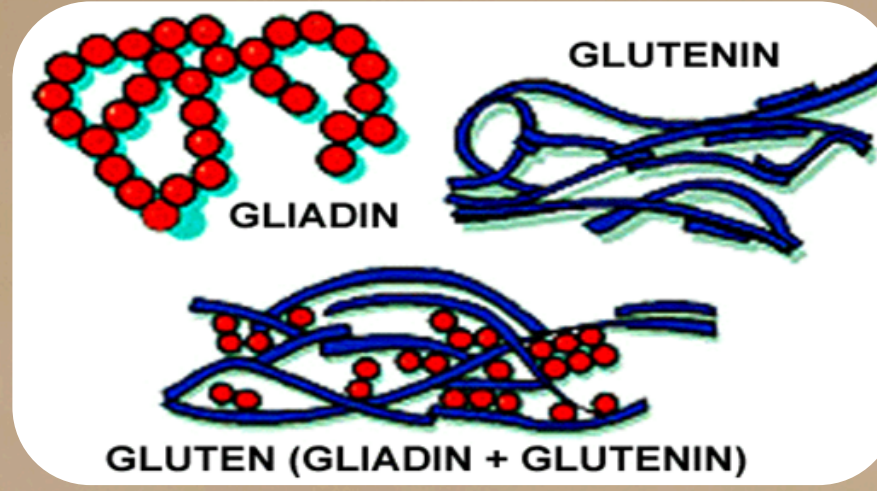
- Buğday kepeği, arpa, çavdar, tritikale gibi tahıllarda
- Ekmek, galeta unu, makarna gibi işlenmiş olan tahıl bazı ürünlerde
- İşlenmiş, marine edilmiş et ürünlerinde
- Patates cipsi, meyan kökü gibi atıştırılmalıklarda
- Malt sirkesi, soya sosu gibi yemeklerde kullanılan ürünlerde

## Gluten içermeyen Besinler Hangileridir?

- Kahverengi beyaz ve yabancı pirinç ,karabuğday, glutensiz badem unu ,hindistan cevizi unu ,mısır ,bezelye unu ,darı ,patates unu ,mısır nişastası ,guar sakızı ,kinoa ,patates ,soya unu ,sorgum ,teff unu ,karnıyarık otu tozu**

## Kimler Gluten Tüketmemelidir?

- **Çölyak hastalığı olanlar**
- **Çölyak dışı, gluten duyarlılığı yaşayanlar**
- **Huzursuz bağırsak sendromu hastalığı olan kişiler**
- **Buğday alerjisi bulunanlar**



## Çölyak dışı gluten duyarlılığı

**Gluten intoleransı bir diğer adıyla çölyak dışı gluten duyarlılığı, çölyak hastalığı veya buğday alerjisi testi pozitif olmayan bireylerin diyetlerinden gluten çıkarılması ile çözüm bulunabilen birkaç negatif semptomu ifade etmek için kullanılır. Çölyak dışı gluten duyarlılığının net bir tanımı yoktur. Yine de, bir kişi glutene olumsuz tepki verdiğinde doktor bu teşhisi koyabilir. Bireyin diyetinden gluten içeren besinler 1-3 ay boyunca çıkarılır. Bu süre boyunca negatif semptomların azalması ve glutenle beslenmeye devam edildiğinde negatif semptomların tekrar görülmesiyle birlikte bu tanı koyulur. Gluten intoleransı yani çölyak dışı gluten duyarlılığı sebeplerine dair yeterli bir bilgi olmasa dahi bu durumun tedavisi glutensiz bir diyet programına uymayı içerir.**

## Huzursuz bağırsak sendromu (irritabl bağırsak sendromu)

**İrritabl bağırsak sendromu yaşayan kişilerin büyük bir kısmı gluteni karşı hassasiyet gösterir. Nitekim irritable bağırsak sendromu bir diğer adıyla huzursuz bağırsak sendromuyla birlikte görülen semptomlar gluten tüketimiyle birlikte artış gösterebilir. Gluten diyeti uygulayan bazı hastalarda da, semptomların azaldığı gözlenmiştir. Huzursuz bağırsak sendromu aşağıdaki semptomlara neden olur. Kramp ,şişkinlik ,gaz ,ishal veya kabızlık , karın ağrısı.**

## Buğday alerjisi

**Buğday alerjisi olan kişiler sadece gluten proteinine değil, buğdayın kendisine karşı da hassasiyet gösterir. Nitekim buğday alerjisi olan birinin buğdaydan uzak durması gerekir. Ancak yine de buğday alerjisi olan kişiler arpa veya çavdar gibi buğday dışı kaynaklardan gluteni güvenle tüketebilir. Bununla birlikte, buğday alerjisi olan birçok insan, çoğunlukla glutensiz bir diyeteye uyar zira iki bileşen birbirine çok yakından bağlıdır ve aynı yiyeceklerin çoğunda bir arada bulunur.**

## Çölyak hastalığı

**Çölyak hastalığı, gluten intoleransının en şiddetli şekli, vücudun glutene yabancı bir istilacı olarak davrandığı bir otoimmün bozukluktur. Yani buğday, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan gluten adlı proteine karşı ince bağırsağın ömür boyu sürececek bir emilim bozukluğudur. Çölyak hastalığının tek tedavisi yaşam boyu buğday, arpa, çavdar yulaf tahıllarında bulunan glutenden uzak sıkı bir diyetdir. Az miktarda gluütenin bile vücuda zarar verebileceğini göz önünde bulundurulmalıdır.**

**Çölyak hastalığının en yaygın belirtileri şunlardır:**

- **Sindirim rahatsızlığı ,ince bağırsaklarda doku hasarı ,Şişkinlik hissi ,İshal ,Kabızlık, Baş ağrısı ,Yorgunluk ,Deri döküntüleri ,Depresyon ,Açıklanamayan kilo kaybı ,Kötü kokulu dışkı**
- **Bununla birlikte, çölyak hastalığı olan bazı kişilerde yorgunluk veya anemi (anemi) gibi başka semptomlar da olabilir.**

## KAYNAKÇA

<https://www.memorial.com.tr/saglik-reherber/gluten-nedir-gluten-hangi-besinlerde-bulunur#:~:text=Gluten%20%20bu%20%C4%Bfdan%20arapra%20ve%20%C4%7Avdar,%C3%A7%C3%86yak%20hastal%C4%B1%C4%B1n%20%C4%B2etkileri,2019%20yilinnir>

[http://ecampus.utmsi.gov.tr/imaj.aspx?tbln:ArdGcQmztH-ITtDDG-Q\\_UrhVw-eoNShbhujrECAEusappCAU](http://ecampus.utmsi.gov.tr/imaj.aspx?tbln:ArdGcQmztH-ITtDDG-Q_UrhVw-eoNShbhujrECAEusappCAU)

<https://www.google.com/url?url=https://f2mobill.diatal.com/%3FarticleDetail.asp%3Farticle%3D9626&psig=AovVawJ3nc4dmt7fe82Tut-tRtSg6Eust:171303724ui98000&source=images&cd=vfe&oeq=CBIQRqWTCNDJSS53vUUFQAAAAADAAAAABAJ>

[https://www.google.com/url?url=https://www.pwningwl.com/%2Ftr%2Fsearc%3fq%3Dgluten&psig=AovVaw6ghjXEOCtWoUNN\\_7QVohh&ust:171303724ui98000&source=images&cd=vfe&oeq=CBIQRqWTCNDJSS53vUUFQAAAAADAAAAABAJ](https://www.google.com/url?url=https://www.pwningwl.com/%2Ftr%2Fsearc%3fq%3Dgluten&psig=AovVaw6ghjXEOCtWoUNN_7QVohh&ust:171303724ui98000&source=images&cd=vfe&oeq=CBIQRqWTCNDJSS53vUUFQAAAAADAAAAABAJ)

[https://www.google.com/url?url=https://chicabook.com/%2Fprice/%2FLGIAND&psig=AovVaw6ghjXEOCtWoUNN\\_7QVohh&ust:171303724ui98000&source=images&cd=vfe&oeq=CBIQRqWTCNDJSS53vUUFQAAAAADAAAAABAJ](https://www.google.com/url?url=https://chicabook.com/%2Fprice/%2FLGIAND&psig=AovVaw6ghjXEOCtWoUNN_7QVohh&ust:171303724ui98000&source=images&cd=vfe&oeq=CBIQRqWTCNDJSS53vUUFQAAAAADAAAAABAJ)

**DANIŞMAN : PROF. DR. ONUR TURHAN**