



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# Çölyak Hastalığı

Glutensiz bir beslenmeyle  
yaşamak

türkisch

## Çölyak Hastalığı nedir?

Çölyak hastalığı ince bağırsağın, kıvam verici madde olarak kullanılan **gluten** adlı proteine karşı **ömür boyu süren ve kronikleşen** hassasiyetini ifade etmektedir. Bilhassa **buğday, kaplıca buğdayı, çavdar, arpa ve yulaf** gibi tahıllar gluten içerir.

Alınan gıda, ince bağırsakta bileşenlerine ayrıştırılıp bağırsak mukozası üzerinden kana karışır. Vücudumuzun yeterince gıda alabilmesini, ince bağırsakta çok sayıda bulunan ve villus çıkıntıları olarak adlandırılan kıvrımlar sağlar. Çölyak hastalığından muzdarip kişilerde **gluten alımı bağırsak mukozasında bir oto-immün reaksiyona yol açar** ve villus çıkıntılarının yok olma eğilimine girmesine neden olur. Böylece ince bağırsak yüzölçümü gittikçe azalır. Bundan dolayı yeterince gıda maddesi emilemez hale gelir. Sonuç itibarıyla beslenme yetersizlikleri görülür.

## Belirtileri

Çocuk ve yetişkinlerde en yoğun rastlanan belirtiler:

- Karın bölgesinde öne doğru şişkinlik
- Yaşa göre düşük kilo
- Kas zayıflığı
- Kansızlık
- Gaitada anormallik, büyük tuvalet ihtiyacının artması
- Kusma
- Bezginlik, ağlamsarlık
- İştahsızlık
- Büyüme geriliği
- Dil üzerinde yanma hissi, şişkinlik
- Gaz oluşumu, mide bulantısı, iştahsızlık
- Tetani ve kemik ağrıları
- Kanama eğilimi
- Soluk, hamurumsu cilt
- Sinirli hal, depresyon
- Diş minelerinde tahribat



## Tanı yöntemi

Çölyak hastalığının insan sağlığı üzerinde önem taşıyan birçok değişimlere neden olmasından dolayı güvenilir bir teşhisin konulması büyük önem arz eder. Transglutaminaz antikor, endomisyal antikor ve gliadin antikor tespiti üzere yapılan bir **kan tahlili** çölyak hastalığı yönünde ilk önemli ipuçlarını verir. Nihai tanı, bir ince bağırsak biyopsisi yardımıyla mümkündür.

Günümüzde genel olarak endoskopik şekilde gerçekleştirilen **ince bağırsak biyopsisi** herhangi bir risk taşımamakta olup 10-15 dakika sürmektedir. Bunun için ağız, yemek borusu ve mide yolu üzerinden ince bağırsağa kameralı bir sonda uzatılıp çeşitli doku örnekleri alınıp histolojik açıdan tahlil edilir.

Sadece bir **antikor testi**, bağırsak biyopsisinin yerini tutmaz. Bir gaita tahlilinden de güvenilir bir tanı elde edilemez.

## Tedavi şekli

**Sadece, ömür boyu glutensiz sıkı bir diyetin** uygulanması ile düzleşen ince bağırsak normal şekil ve işlevini tekrar kazanıp muhafaza edebilmektedir. Çok az miktarlarda alınan gluten, tahribatın tekrerrütmesine sebebiyet verir.

Glutensiz sıkı bir diyetin uygulanması süresince çölyak hastasının genelde bir şikayeti olmaz. Çölyak hastalığına karşı başka bir tedavinin bulunmamasından, çölyaktan muzdarip olanlar beslenme ve muhtemelen yaşam tarzlarını da tamamen değiştirmek zorundadırlar! Beslenme tarzının değiştirilmesinin ardından genelde birkaç gün içerisinde şikayetler belirgin derecede azalır. Genel sağlık durumunda olumlu gelişme ve ishalin gerilediği saptanabilir. Fakat şikayetlerin tamamen kaybolma süresi, diğer faktörlerin yanı sıra ince bağırsağın mevcut tahribat derecesi, hastanın yaşı ve beslenmenin ilk aşamasında (bilinçsiz) yapılan hatalara bağlı olarak değişebilir.

Gluten içerikli gıdalardan kaynaklanan, hissedilen derecede şikayetler ekseriyetle uzun süreler sonrası kendini gösterir, hatta bazen birkaç yıl sonra ortaya çıkar. Diyetin terk edilmesinin yıllar sonrası doğurduğu sonuçlar, tedavi edilmesi çok daha zor olan ağır hastalıklara neden olabilir.

**Diyetin uygulamasında yapılan ihlallere rağmen hasta tarafından hissedilebilir şikayetlerin oluşmaması, glutensiz beslenmeden asla vazgeçilmesi anlamına gelmez.**

## Başlangıç için tüyolar

**DZG Üyesi** olarak size kapsamlı bilgi edinme broşürleri gönderilecektir. Bu bilgilere, İnternet üzerinden üye girişi yaparak da ulaşabilirsiniz. “Glutensiz gıda maddeleri listesi”ni iyice gözden geçirin. Listenin Bölüm I’de yer alan genel bilgileri itina ile okuyun. Her seferinde, listelenen mamulleri, devamlı tükettiğiniz ürünlerin gluten içerip içermediği hakkında ve onların yerine alternatif olarak neler kullanabileceğiniz yönünde bilgi edinmek için dikkatle okuyun. Mutfak dolaplarınızın içinde bulunan gıda maddelerini ve yiyecek stoklarınızı kontrol edin: Yiyecek stoklarımızda, gluten içerdiğinden emin olduğunuz gıda maddelerini derhal ayırın.

Gluten ihtiva etme ihtimali bulunan yiyecek stoklarını, gıda maddeleri listesine göz atarak kontrol edin. Ayırmış olduğunuz mamullerin yerine, gıda maddeleri listesinde birçok sefer başka bir firmanın sunduğu glutensiz alternatif gıda maddeleri bulunur!

Yulaf ve yulaftan mamul, glüten içeren tahıllı katıksız ürünlerin glütensiz bir beslenme rejimi çerçevesinde tüketilmesine, tüketildiğinde herhangi bir yakınma ya da belirtinin meydana gelmemesi halinde, izin verilir.

**Yararlı bilgi: İnce bağırsakta tahribata yol açıp rahatsızlıklara sebebiyet vermek için sadece 1/8 gram buğday unu yeterlidir.**



**Bu işarete dikkat edin! Bu simge, gluten içermeyen gıda maddelerine işaret eder.**

## Münferit gıda madde gruplarına dair özel açıklamalar

Bu başlık altında sizlere glutenli (1) ve glutensiz (2) gıda maddelerini listelenmiş şekilde sunup hangi gıda maddelerinin (3) gluten ihtiva etme olasılığı bulunduğu yönünde hatırlatma yapmak istiyoruz.

### 1. Daima gluten içeren ve dolayısıyla katı suretle tüketilmemesi gereken gıda maddeleri

- **Tahıldan mamul ürünler/ekmek ve unlu mamuller/hamur işleri**  
Buğday, çavdar, arpa ve yulaf katkılı her tür ürün (örn. un, bunların kaba kırılmış mamulleri, irmik, bu tahılların ezmeleri ve öğütülmüş şekilleri, kepek, filizler, bulgur, kuskus) ve tüm Triticum türleri, buğdayın diğer türevleri, tempura unu, arpa ve buğdaydan üretilen sago, buğdaydan mamul Udon ve Somen makarna türleri



- **Balık/balık konserveleri/balık ürünleri/derin dondurulmuş balık**  
Kızartılmış ringa balığı, ringa balığı turşusu, pane harcı ile hazırlanan ürünler, Surimi
- **Et ürünleri/salam ve sosisler**  
Pane harcı veya una batırılmış et parçaları, sandviç salami, bulgurlu salam, un katkılı salamlar
- **Et yerine kullanılan mamuller**  
Seitan, Wheatys®, Vegarita®
- **İçecekler**  
Kahve yerine kullanılan içecekler, malttan mamul kahve, gluten içerikli tahıldan mamul kahve, piyasada satılan biralar, malt birası
- **Süt/süt ürünleri**  
Glutenli tahıllar içeren yoğurt

### 2. Gluten içermeyen güvenilir yiyecekler

- **Tahıl esaslı ürünler ve nişastalı yiyecekler\***  
Amaranth, karabuğday, darı (Teff/Sorghum), mısır (patlamış mısır), Quinoa, pirinç (yabani pirinç), patates, kestane unu, nohut unu, mungo fasulyesinden mamul nişasta, soya, tapioka (Farinha/manyok unu/Cassave), üzüm çekirdeği unu  
Manyok’tan yapılan sago – sago palmyesi iliğinden mamul

\*Lütfen, ‘Olası gluten katkılara dair özel açıklamalar’ adlı bölümü dikkatle okuyun, bilhassa muhtemel bulaşma riskine dikkat edin.

- **Hamur katkıları/katılaştırıcılar/bağlayıcı maddeler**  
Carrageen E 407, keçiboynuzu unu E 410, jelatin, Guar fasulyesi unu E 412, Kudzu (Kouzu), Pektin E 440, Maranta nişastası (Arrowroot), Tragant E 413, Xanthan E 415
- **Ekmeğe sürülen yiyecekler**  
Reçeller, jöleler, konfitürler, saf katı ekstreler, bal, akçağaç şurubu
- **Yumurtalar**  
Yumurtalar

### → Sirke

Baharat ve bitki ihtiva etmeyen tüm sirke çeşitleri, meyve sirkesi, sirke esansı, kırmızı şarap sirkesi, beyaz şarap sirkesi, Balsamico sirke, Aceto Balsamico

### → Balık/balık konserveleri/balık mamulleri/deniz ürünleri

Una batırılmamış, baharatlanmamış taze veya derin dondurulmuş balık  
Kendi su ve yağında balık konserveleri  
Midye, pavurya, jumbo karides, yengeç eti, karides ve istiridyeye  
(taze veya derin dondurulmuş)

### → Et mamulleri/salam ve sosisler

Una batırılmamış, baharatlanmamış taze veya derin dondurulmuş domuz, sığır, dana, kümes hayvanları etleri (yulaf ağırlıklı beslenen kazlar), kuzu, av hayvanları, sakatatlar

### → Et yerine tüketilen yiyecekler

Lupin protein ve Tofu (soya esaslı)

### → Sebze

Tüm türler (taze), tüm yapraklı salatalar, tüm çiğ sebzeler, katkı maddesi içermeyen derin dondurulmuş sebze

### → İçecekler

Kahve (neskafe), tüm maden suları, şifalı su ve ambalajlı içme suları, saf kara çay, bitki çayı, yeşil çay, meyve çayı (vitamin ve aroma katkısız), saf kakao tozu, saf meyve suları (%100 saf meyve suyu), meyve nektarı, meyve şurubu şarap, patlayan şarap, Prosecco, fermente edilebilir meyve suları, cider viski, saf kanyak, diğer kanyak türleri, rom, arrack, cin, buğdaydan üretilen alkollü içki, tekila, votka

### → Baharatlar/tatlandırıcı karışımları

Tüm baharatlar (tuz, karabiber, kırmızıbiber vs.), otlar ve saf baharatlardan imal edilen karışımlar (baharat karışımları), glutamat/sodyum glutamat (E 620 – 625)

### → Bakliyatlar

Tüm çeşitler (bezelye, kuru fasulye, mercimek, nohut, kırmızı fasulye vs.)

### → Peynir

Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Lindenberger, Grünländer, Parmesan vs. gibi tabii peynir türleri (rendelenmiş ve/veya zar şekli dahil), tabii krem peynir, şırat içerisinde Mozzarella peyniri, koyun peyniri, tabii keçi peyniri, şırat içerisinde beyaz peynir



### → Yerfıstığı, fındık ve fıstık gibi sert kabuklu kuru yemişler/çekirdekler

Tüm işlenmemiş badem ve kabuklu kuru yemiş türleri ve yerfıstığı, ayçekirdeği, kabak çekirdeği, keten tohumu, haşhaş, susam, çam fıstığı

### → Konserveler (meyve/sebze konserveleri/turşular)

İçindekiler ibaresinde sadece meyve veya sebze çeşitleri, su ve şeker, glikoz şurubu veya tuz bulunan konserveler

### → Süt/süt mamulleri/süt ürünleri

Malt ve/veya tahıl içermeyen tüm doğal süt ürünleri, örn. süt, yoğurt, ayran, şırat, peynir suyu, kesilmiş süt, kefir, kaymak, (köpük kaymak dahil), kahve kaymağı, köpük süt, Crème fraîche, yemeklerde konulan krema, ekşi krema (Schmand), süzme yoğurt, krem peynir, Mascarpone, tomurcuk peynir (Hüttenkäse), meyveli yoğurt, meyveli ayran, meyveli şırat, meyveli kesilmiş süt, meyveli kefir

### → Meyve

Tüm çeşitler (taze), derin dondurulmuş katkısız meyve

### → Katı ve sıvı yağlar

Sıvı yağlar, saf nebati yağlar, tereyağı, margarin, yemeklik tereyağı

### → Domates salçası/mayonez/hardal/bayır turpu macunu

Domates ve tuz içeren domates salçası, mayonez, hardal tohumu ve tuzdan mamul hardal, rendelenmiş bayır turpu ve tuzdan hazırlanan macun

### → Şeker

Tüm şeker türleri (beyaz şeker, pudra şekeri, kandis şekeri, kahverengi şeker...), katılaştırıcı şeker 1:1, 1:2 veya 1:3, doğal glikoz, meyve şekeri, renklendirici şeker

## 3. Katkı maddesi olarak gluten içermeye ihtimali bulunan gıda maddeleri

### → Hamur katkıları/katılaştırıcılar/bağlayıcı maddeler

Kabartma tozu, karbonat, yaş maya, kuru maya, organik maya, kuvertürler, glasierler, meyveli pasta jölesi, vanilya şekeri, aromalar, krema sertleştiriciler, boyanmış jelatin

### → Ekmeğin üzerine sürülen yiyecekler

Ekmeğin üzerine sürülen yiyecekler, fındıklı nugat kreması

### → Tatlılar

Puding, kremalı tatlılar

### → Dondurma/dondurma tozu/dondurma için malzemeler

Tüm dondurma çeşitleri

### → Sirke

Baharatlı sirke, baharat ve ot karışımı sirkeler, malt sirkeleri (arpa maltı)

### → Balık/balık konserveleri/balık mamulleri/deniz ürünleri

Soslu ve baharatlı balık konserveleri, soslu ve baharatlı midye, pavurya, jumbo karides yengeç eti, karides ve istiridyeye, sushi

### → Et ürünleri/salam ve sosisler

Baharatlı, terbiyelenmiş et mamulleri, tüm salam çeşitleri (jambon dahil), döner eti

### → İçecekler

Aromalandırılmış kahve & poşet kahve ve aromalandırılmış çay çeşitleri, kakaolu içecekler ve milkshake çeşitleri, toz şekli Cappuccino, posa ve/veya malt katkılı meyve ve sebze suları, limonata ve gazozlar, izotonik içecekler, likörler, viski, sıcak içilen şarap, punç

### → Tahıllı ürünler/ekmek ve unlu mamuller/hamur işleri

Cornflakes, karabuğday ekmeği, darıdan mamul makarnalar vs.

### → Baharatlar/baharat karışımları/tatlandırıcılar

Tatlandırıcı ihtiva eden baharatlar, baharatlı tuz, baharat aromalı tuz, tatlandırıcılar, baharat karışımları, tatlandırıcı soslar, toz köri (baharat karışımı), patates kızartması için baharatlı tuz

### → Baklagiller

Baklagillerden hazırlanan yemekler (konserveler)

### → Patates mamulleri

Patates kızartmasından mamul ürünler, kurutulmuş patates ürünleri, patates püresinden yapılan ürünler, şekillendirilmiş patates hamurundan mamul ürünler (kroketter, gnocchi, püre edilmiş patates ve undan hazırlanan hamur işi...), kızartılan patates ürünleri (patates mücveri, Rösti), rendelenmiş patatesten hazırlanan köfteler (Klöße), patatesten mamul çerezler (cips, stikler vs.)



### → Peynir/peynirli yemekler/eritme peynir

Peynir benzeri ürünler, Light peynir, Roquefort peyniri, Harz peyniri, eritme peynir, otlu peynir, yemek peyniri, peynirli yemekler, otlu krem peynir, küflü peynir

### → Çerezler/yerfıstığı, fındık ve fıstık gibi sert kabuklu kuru yemişler/çekirdekler

Haşhaş, kuru meyve içerikli hamur işleri, karışık kuru meyveler, cips, flips, stikler, şekerlemeler, glasürlü ürünler (örn. kavrulmuş, karameliz şekerli badem, elma şekeri)

### → Şekerlemeler/çikolata/pralinler

Çikolata tabletleri, bar çikolata, çikolatalı ürünler, dolgululu veya gofretli çikolatalar, akide şekeri, sakızlar

### → Konserveler (meyve/sebze konserveleri/turşular)

Aroma maddeleri, konserveleyici maddeler, tatlandırıcılar, asitlendiriciler ve, light ürün gibi ibareleri bulunan konserve türleri

### → Süt/süt mamulleri/süt ürünleri

Light ürünler, yoğurt mamulleri, krem peynirden mamul ürünler, kesilmiş süzme yoğurt mamulleri, düşük yağ oranlı ürünler

### → Hardal/ketçap/mayonezler/bayır turpu macunu

Ketçap, salata mayonezi, baharatlı mayonez, mayonezli krema, ot ve baharat katkıları içeren bayır turpu macunu ve hardal

### → Katı/sıvı mutfak yağları

Ot ve baharat içeren sıvı yağlar, baharatlı, sarımsaklı tereyağı, yarı mamul yağ ürünleri, diyet ürünleri

### → Kurutulmuş meyveler

,Unlu' konveyör bantlarından dolayı kontaminasyon riski

### → Tatlandırıcı soslar

Soya sosu, balık sosları, Chutneys (acı veya tatlımsı ekşimsi Hint sosu)

### → Şeker/tatlandırıcılar

Tüm şeker türü tatlandırıcılar (toz, tablet, sıvı halinde), aromalandırılmış glikoz, aromalı pelteleştirici şeker, pelteleştiriciler, aromalı şekerli stikler vs.

# Olası gluten katkılara dair özel açıklamalar

## Maya

Glutensiz bir diyet uygulamasında organik mayadan (küp şekli yaş maya, kuru maya) sağlığınız açısından uzak durmanız tavsiye olunur çünkü burada, buğday veya buğday sporları hastalığına zemin hazırlayabilirler.

## Dondurma

Dondurma ve yarı mamul dondurma ürünlerinin imalatında genelde stabilize edici, katılaştırıcı ve emülsiyon etkisi olan maddeler kullanılmaktadır. Dolayısıyla dondurmada gluten içerikli maddeler ve/veya buğday nişastası bulunma ihtimali söz konusudur. Bu durum **tüm** dondurma çeşitleri için geçerlidir (soft dondurma, ambalajlı dondurma, dondurmacı). Dondurma imalatında kullanılan ana maddelere dair bilgiler bul yıl da online <http://www.dzg-online.de> internet sayfasından veya üyelerin yazılı talebi üzere elde edilebilir.

## Balık

Sushi'ye dikkat! İçinde glutenli maddeler (örn. Surimi) bulunabilir. Yemeklerin bir tahta üzerinde hazırlanmasından dolayı bulaşma riski mevcut olabilir. Glutenli soya sosları ile tatlandırma nedeniyle Sushi pilavına gluten bulaşmış olabilir. Sushi restoranlarında ikram edilen makarna türleri çoğu kez fritözde pişirilir. Burada da yine, dışarıda yenilen diğer yemekler de dahil olmak üzere, bunların fritözde pişirilip pişirilmediğine dikkat edin.

Birçok Sushi restoranında genelde gluten ihtiva eden, Miso (fermente arpa) içeren bir meze sunulur. İkram edilen deniz ürünleri çorbalarının büyük bir kısmında yine çoğu kez Surimi (glutenli) bulunur.

## Et mamulleri/salam ve sosisler

Paketlenmiş hazır et ürünleri veya hemen masaya konulabilmek üzere hazırlanmış et ürünleri çoğu kez malzeme olarak nişasta, sandviç, tahıllı ürünler ve/veya hamur mamulleri içerir. Salam çeşitleri ise, yerel adet ve piyasa alışkanlıkları itibariyle sandviç (Semmel), bulgur ve başka tahıllı ürünler kullanılarak üretilir, örn. bulgurlu salam, sandviç salamı (Semmelwurst) ve unlu salam.

Etle ilgili mevzuat, et ürünleri imalatında nişasta ve bitkisel protein kullanımına izin vermektedir. Tahıl, meyve ve sebze gibi katkı maddelerinin kullanımı da serbesttir. Bu engredientlerin kullanımı ambalajlı ürünlerde, piyasaya sunum tanımında belirtilmelidir veya içindekiler ibaresinde okunabilir.



Jambonun kurumaması veya kuruma süresinin uzatılması için, buğday ve sudan oluşan bir karışım ile ovulması olağandır (→ kabuğunu kesip alın).

İthal edilen et ürünlerinde ve tatil seyahatlerinizde, Almanya'da geçerli olan mevzuata kıyasla ekseriyetle farklı malzemeler kullanıldığına dikkat ediniz. Avrupa Topluluğu'na mensup ülkelerde ambalajlı ürünlerin üzerinde glutenli katkı maddeleri belirtilmek zorundadır. Yurtdışında üretilip Almanya'da paketlenen ürünlerde kaynak ülke her seferinde yazılı değildir.

Ambalajsız satın alınan ürünlerde genelde, tezgahdaki satış elemanlarından gerekli bilgileri almak hemen hemen mümkün olmaktadır.

## Salam/sosis satın aldığınızda isabetli şekilde müteakipteki hususları sorun:

- Glutenli katkı ve bağlayıcı maddeler
- Glutenli baharat karışımları
- Salamura işleminde kullanılan glutenli maddeler
- Kıyma araç gereçleri (eti kıymak için kullanılan araçlar)
- Etin kırmızı rengini muhafaza edebilmek için kullanılan maddeler
- Tatlandırıcılar

'Gluten' kavramını açıklayın. Gereğinde, imalatçı tarafından kullanılan katkı maddelerini (baharat tedarikçisi vs.) öğrenip bunları, gıda maddeleri listesinde adı geçen firmalarla karşılaştırın. Yavaş ürün hakkında bilgi edinmek için şubemize bir yazı gönderin. Akabinde, kasabınızla memnuniyetle irtibata geçerez.



### Tahıl/ekmek ve un mamulleri/hamur işleri

Tahılınızı, gluten içermeyen diyetetik ürün olarak satın almıyorsanız, o zaman lütfen olası kontaminasyon riskini aklınızdan çıkarmayınız. Kendi sağlığınız açısından sadece kırılmamış tahıl (pirinç, mısır, darı, karabuğday, quinoa vs.) satın alıp bunları işleme prosedüründen önce kontrol edin, ayıklayın ve iyice temizleyin – bkz. „Mutfakta kontaminasyon riski” sayfa 13 Bölüm I).

„Mısır, pirinç, karabuğday ekmeği” tanımında, glutensiz diyetetik ürün ibaresi **bulunmaması** durumunda, gluten ihtiva etme ihtimali mevcuttur. Diyetetik olmayan bir soya ekmeği çoğu sefer sadece %10 civarında soya içerir. Genelde tüketilen, darı ve karabuğdaydan mamul makarnalar da ekseriyetle glutensiz değildir.

Somen (Asya’da yaygın makarna türü), karabuğday veya buğday unundan elde edilir. Fermente olan glutenli tahıllar glutensiz değildir. Glutenli tahıllar, filizlenme sürecinden dolayı (örn. organik tahıldan yapılan Essener Brot -Essen Ekmeği-, Lebediges Brot -Canlı Ekmek- ve Kanne Brottrunk -tahıldan mamul içecek-) çölyak etkenliğini yitirmemektedir.

### Baklagiller

Yabancı tahıl tanecikleri kirlenmelere yol açabilir. Dolayısıyla, kullanım öncesi yabancı maddeler yönünde iyice kontrol edin. Mercimek yetiştirmede sarılma aracı olarak glutenli tahıl türleri (çavdar, arpa) kullanılabilir. Bu nedenle münferit ürünleri, glutensiz gıda maddelerini içeren güncel liste yardımıyla kontrol edin ve üretici bilgilerini göz önünde bulundurun.

### Patatesten mamul ürünler

Fast-Food zincirlerinde ve büfelerde glutensiz ürünlerin yanı sıra glutenli yiyecekler de fritözde pişirilmektedir. Bu nedenle, her yıl yaptığımız araştırmalar kapsamında itinalı hareket etme sorumluluğunu gündeme getirip, yiyeceklerin hazırlanmasında olası bulaşma riskine işaret ettik. Bir Fast-Food restoranına gittiğinizde, kendi sağlığınız açısından servis personelinin tekrar yiyeceklerin nasıl hazırlandığını öğrenin.

### Şekerlemeler

- Şekerleme imalatında çoğu kez malt (örn. arpa maltı) kullanılmaktadır.
- Şekerlemeler, dolgulu veya gofretli çikolatalar da gluten içerebilir. Blok çikolatalar, malt ilave edilerek üretilmiş olabilir.
- Renklendirici şeker gluten içermez. Bu maddenin, yiyeceklerde renk katıcı olarak kullanılmasına izin verilmiştir. Renklendirici şeker, asit ilave edilip ısı uygulanarak sakaroz veya diğer şeker türlerinden imal edilir.



### Tatlandırıcı soslar

Piyasada bulunan soya soslarının büyük kısmı, geleneksel imalat şekli çok zaman alıcı ve masraflı olmasından dolayı sanayi işlem kapsamında üretilir. Soya sosunun türüne göre %50’ye kadar ve daha yüksek oranda tahıl ilave edilir.

„Tamari” türü, %100 oranda soyadan imal edilir. „Koikucki sho-yu ve Shiro sho-yu” türlerine tahıl ilave edilir. Balık sosu/Chutney’i, glutensiz gıda maddelerini içeren güncel liste yardımıyla seçmenizi tavsiye ederiz çünkü kıvamına göre, ana malzemelerin yanında farklı malzemeler kullanılabilir.

## Evde glutenli yiyeceklerden bulaşma

Gluten içermez gıda maddeleri seçiminin yanı sıra gıda maddelerinin muhafaza edilmesi ve ön hazırlıklarının yapılması sırasında, özellikle bu hastalıktan muzdarip olmayan diğer aile bireyleri için aynı zamanda gluten içerikli yemek pişirilirken evde gluten içeren diğer gıda maddeleriyle birlikte karıştırılmaması büyük önem teşkil etmektedir.

### Mutfak tezgahları/Mutfak aletleri/Kap kakak

Yemek pişirmeye başlamadan önce mutfak tezgahlarının, mutfak aletlerinin, fırının, fırın tepsilerinin, çırpma telinin, yemek kaşıklarının vs. esaslıca temizlenmesi gerekir. Bulaşık bezlerinde, süngerlerde ve el bezlerinde gluten (un tozu, vs.) kalmamasına dikkat edin.

Tahta mutfak aletleri (kesme tahtaları, yufka açma tahtaları, kepeç ve diğerleri) sadece gluten içermez yiyeceklerin hazırlanması için kullanılmalıdır, çünkü bu aletlerin temizliği kıvrımlarından ve ek yerlerinden dolayı zordur. Ayrıca elle veya bulaşık makinesinde çok itinalı şekilde yıkanmasına dikkat edilmelidir.

Ekmek ve pasta pişirme kapları, pasta tepsileri ve fırın tepsileri renkli olmalı veya üzerine etiket yaptırılmalıdır. Fırın kalıplarına ve fırın tepsilerine pişirme kağıtlarının konulması da uygundur.

Ekmek kırıntılarının, vs. aşağıya düşerek diğerlerine bulaşma tehlikesini önlemek için gluten içermez gıdaların gluten içerikli gıdaların üzerine (farklı raflarda) konulması tavsiye edilmektedir. Un ve pasta mamulleri (kabartma tozu, maya, susam, haşhaş, vs.) gibi gluten içermez gıda maddeleri daima çok iyi paketlenmiş olarak (örn. plastik kaplar, kutular, kapaklı cam kavanozlar içerisinde) gluten içerikli gıda maddelerinden ayrı olarak muhafaza edilmelidir.



### Tahıllar

Gluten içermez tahılınızı diyet amaçlı değil de, gluten içermez ürün olarak alıyorsanız, diğer tahıllardan bulaşma ihtimalini düşününüz. Kendi güvenliğiniz açısından tam taneli ürünleri (pirinç, mısır, darı, kinoa, Amarant, vs.) satın alın ve pişirmeye başlamadan önce düz bir tepsi içerisinde dökün ve içinde yabancı madde olup olmadığını kontrol ederek ayıklayın ve iyice temizleyin.

Tahılı kendiniz öğüttüğünüz zaman diğer tahıllarla karışmaması için değirmen makinesinde veya mutfak robotunda sadece gluten içermeyen tahılların öğütülmesine dikkat edin. Yukarıda bahsedilen sebeplerden dolayı gluten içermeyen tahılların sağlık ürünleri mağazalarında, Bio mağazalarda, vs. öğütülmemesi tavsiye edilmektedir.

Bir tahıl öğütücüsü (değirmen makinesi) satın aldığınızda makinenin gluten içermeyen tahılların öğütülmesi için kullanılmasına dikkat edin, böylece sizde sadece gluten içermeyen tahıl çeşitlerini “öğütebilirsiniz”.

### Ekmek ve hamur işleri

Kendinizin yapmış olduğu gluten içermeyen ekme ve hamur işlerini daima (folyo ile sarın veya poşet içerisinde tutun) gluten içeren yiyecek maddelerinden ayrı yere koyun. Sadece gluten içermeyen ekme/hamur işleri için ayrı bir ekme sepeti/ayrı bir tost makinesi kullanıldığında gluten içeren ürünlerden gluten bulaşma tehlikesi ortadan kalkar. Ayrıca alternatif olarak bir nevi „ToastaBag“ (tost çantası) kullanılabilir. ToastaBag tekrar kullanılabilen bir folyo çanta olup bunun içerisinde diğer tahılların bulaşması riski olmadan bir tost ekmeği hazırlanabilir. „ToastaBag’ler“ ayrıca tatil ve diğer geziler için idealdir.

### Hamur işlerinin pişirilmesi

Gluten hastası olmayan aile bireyleri için aynı zamanda gluten içerikli makarna pişirildiğinde lütfen ayrı bir tencere ve karıştırmak için ayrı kaşıklar kullanılmalıdır! İlk önce gluten içermeyen makarnalar süzgeçten geçirilmeli, soğuk su ile yıkanmalı (yapışması önlenir) ve ayrı bir kaba konularak servis yapılmalıdır.

## Üyelik

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. derneğinin yıllık üyelik ücreti, her takvim yılı başına 45,- Euro’dur. Yeni üye olanlardan bir sefere mahsus 15,- Euro işlem harcı alınır. DZG derneğine üye olan aile fertlerinden de her takvim yılı için 3,- Euro maktu harç alınır. Gelirleri çok düşük olduğunu belirleyen kişilere, dilekçe ibrazı suretiyle üyelik ücretinde tabii ki indirim de yapılır.

## Temel bilgi dokümanları

Üyelere, derneğe kayıt olmalarının ardından, bilgi edinme açısından kapsamlı bir broşür paketi gönderilecektir. Bunun içerisinde diğer bilgilerin yanı sıra aşağıdaki broşürler bulunur: Üyelere her yıl, gluten içermeyen gıda maddeleri ve ilaçların güncel listesi gönderilir. Bunlar üç ayda bir güncellenir. Güncellemeler size, DZG Aktuell isimli üye gazetesi ile birlikte gönderilir.

## Üye gazetesi

Üyeler için hazırlanan DZG Aktuell adlı gazetede çölyak hastalığına dair düzenli güncel bilgiler yayınlanır. Burada; glutensiz gıda maddelerine ilişkin tıbbi makaleler, tatil kapsamında tavsiyeler, glutensiz mamullerde yenilikler, restoran tüyoları, DZG etkinlikleri çerçevesinde davetiye ve yazılar, sohbet gruplarının haber ve tarihleri yayınlanır.

## Sohbet grupları/Muhatap kişi

Almanya kapsamında muhatap kişi olarak fahri hizmet veren birçok üye, yeni çölyak hastalığı teşhisi konulanların ilk önemli başvuru adresidir.

### Hamur işlerine yönelik kurslar

Muhatap kişiler, glutensiz un kullanımında tecrübe kazandırma açısından hamur işlerine yönelik kurslar organize ederler. Bu kurslar tüm üyeler tarafından, aynı hastalıktan muzdarip olanlara buluşma imkanı sağladığı için de büyük rağbet görmektedir.

### Çocuklar, gençler ve yetişkinler için aktiviteler

DZG üyeleri, fahri çalışmalarını kapsamında üyelerin, aralarında irtibat ve tecrübe teatisine katkıda bulunmak için düzenli aktiviteler, şehir turları veya hafta sonu yürüyüşleri organize ederler.





## DZG neler sunmakta?

- Çölyak hastalığı hakkında detaylı bilgiler içeren broşürler
- Güncel "Glutensiz gıda maddeleri listesi"
- Güncel "Glutensiz ilaçlar listesi"
- "DZG Aktuell" isimli üye gazetesinin en son baskısı
- Kapsamlı bir yemek tarifesi koleksiyonu
- Glutensiz yemekler sunan restoran, otel ve rehabilitasyon merkezlerinin adreslerini içeren, "Sorglos Reisen (endişesiz seyahat etmek)" adlı rehabilitasyon ve tatil beldeleri rehberi
- Çek defteri boyutunda, Almanca ve birçok başka yabancı dilde "Aşçıya Rica" yazısı
- Çölyak hastası kimliği
- "DZG Medizin" (tıp)

Üyelere, kendi bölgelerinde ikamet eden muhatabın irtibat adresi verilecektir. DZG derneği, üyelerine ayrıca telefonda doktor ile görüşme imkanı ve beslenme konusunda danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Daha fazla bilgi için belirtilen yerlere de başvurabilirsiniz.

Sunan:



## Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**

Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart  
Almanya

Telefon: 0711 / 45 99 81-0  
Fax: 0711 / 45 99 81-50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)