

Glutensiz diyet uyarısı!

Ondokuz Mayıs üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, glutensiz diyetin herkes için uygun olmayabileceğini söyledi

KAYA, glutensiz diyetin, özellikle çölyak, romatoid artrit (eklem romatizması), fibromiyalji (doku romatizması), endometriozis (bir tür kist hastalığı), Tip 1 diyabet, tiroid, otizm, şizofreni, sedef, obezite gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanıldığını belirtti. Glutensiz diyetin temel ilkesinin, buğday, arpa, çavdar ve bu tahıllardan yapılan herhangi bir besinin tüketilmemesi olduğunu anlatan Kaya, "Yasaklanan tahıllar dışında mısır, pirinç, darı gibi glutensiz tahıllar serbesttir. Bu tahıllar, glutensiz diyetin çeşitliliğini artırarak besin alımını zenginleştirir." dedi.

HERKESE UYGUN OLMAYABİLİR

Bugün popüler olan glutensiz diyetin hastalık dışı, zayıflama amaçlı kullanımının yanlış olduğuna dikkati çeken Kaya, şöyle devam etti: "Bu diyet, buğday, arpa ve çavdar gibi

besinlerden mahrum bırakabilir. Buğday ürünleri genellikle B vitaminleri, demir, kalsiyum ve lif açısından zengindir. Bu nedenle glutensiz beslenen kişilerde bu besin öğeleri eksikliği görülebilir. Glutensiz ürünlerin bazıları işlenmiş ve şeker içeriği yüksek olabilir. Bu da kilo artışı ve metabolik sorunlara neden olabilir. Bazı kişilerde bağırsak flora dengesini bozabilir ve sindirim sorunlarına yol açabilir. Herkes için uygun olmayan bir diyet olabilir. Bu nedenle bir diyetisyene danışılarak uygulanmalıdır. Her bireyin ihtiyaçları farklıdır ve kişisel sağlık durumu, yaş, cinsiyet ve yaşam tarzı gibi faktörlere bağlı olarak diyet gereksinimleri değişebilir."

AA

