

Gluten Alerjisi, Çölyak Hastalığı, Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı (NCGS) ve FODMAP Duyarlılığı Hakkında Bilgiler

Gluten, tahıllarda bulunan bir proteindir. Glutenin amacı ve işlevi, buğday bitkisinin gelişimi için bir besin kaynağı sağlamaktır.

Detaylı okuma:

Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023594/>

Gluten denilince akla Çölyak Hastalığı gelir. Çölyak hastalığı, metabolizmamızın ve bağışıklık sistemimizin tahıllardaki glutene aşırı alerjik tepkisi, daha doğrusu, bu tepki nedeniyle oluşan bir otoimmün hastalıktır. Çölyak hastalığı, HLA genini taşıyan kişilerde daha sık görülmektedir.

Çölyak hastalığı şu şekilde gelişir: Bağışıklık sistemi gluten adı verilen bu maddeyi yabancı bir madde olarak algılar, önce glutene karşı tepki gösterir ve daha sonra bağışıklık sistemi kendi dokularına karşı tepki göstermeye başlar, hedefini şaşırır. Çölyak hastalarında bu tepki sindirim sistemi dokularına karşı gerçekleşir.

Bunun dışında, her otoimmün hastalıkta olduğu gibi, bu tepki tüm vücutta genel bir iltihaplanmaya yol açar ve aşağıda sıralanan belirtileri üretir.

Çölyak hastalığı sindirim sistemine, özellikle ince bağırsağa zarar verir. Daha önce açıkladığımız gibi, bağışıklık sistemi hedefini şaşırır, kendi sindirim sistemi dokularına karşı antikorlar geliştirir ve besinlerin emilimini sağlayan Villus adı verilen yapılara saldırarak özellikle ince bağırsakta ciddi hasara ve tahribata yol açar. Sonuç olarak, Çölyak hastalarının glutenle karşılaştıklarında tipik semptomları görülür.

Çölyak hastalarında yaygın sorunlar:

- Karın ağrısı,
- Hazımsızlık ve şişkinlik hissi,
- İshal,
- Kabızlık,
- Halsizlik,
- Kilo kaybı,
- Demir eksikliği, anemi,
- Zihinsel rahatsızlıklar ve depresyon,
- Ciltte kaşıntılı döküntüler,
- Eklem ağrıları,

- Kadınlarda adet düzensizlikleri,
- Çarpıntı, nefes darlığı gibi genel şikayetler.

Çölyak hastalığı kesinlikle glutenle ilgili çok ciddi bir hastalıktır. Çölyak hastalığının teşhisinde Çölyak'a özgü bir dizi biyokimyasal, immünolojik ve genetik bilimsel testler yapılır ve hastalık bu şekilde kesin olarak teşhis edilir. Bunun ötesinde, ince bağırsak biyopsilerinde Çölyak hastalığına dair patolojik bulgular bulunur.

Çölyak hastalığına ek olarak, son yıllarda Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı (NCGS) olarak bilinen bir durum ortaya çıkmıştır. Gluten duyarlılığını anlamak için iki sorunun cevabını öğrenmek önemlidir.

1- Gluten normal insanlar üzerinde zararlı bir etkiye sahip bir madde midir? Bu konuda yapılan yüzlerce bilimsel çalışma, glutenin sağlıklı insanlar üzerinde zararlı olmadığını doğrulamıştır. 2015 yılında Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, bugüne kadar yapılan tüm çalışmaların özet ve yorumlarının yer aldığı bir makale yayınlanmış ve glutenin sağlıklı insanlarda zararlı olmadığı, ancak uzun vadeli glutensiz bir diyeti sürdürmenin sindirim sistemine ve özellikle bağırsaklardaki faydalı probiyotik bakterilere zarar verdiği belirlenmiştir.

2- Gluten duyarlılığı diye bir şey var mı? Son yıllarda, gluten içeren gıdalar tüketen insanlarda, Çölyak benzeri rahatsızlıklar yaşayan insan sayısında önemli bir artış olmuştur. Bu artış o kadar büyük olmuştur ki, tıp dünyası buna bir ad verme ihtiyacı hissetmiştir. Kısacası, Gluten Duyarlılığı (Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı) olarak adlandırılan durum artık bilim camiası tarafından ciddi şekilde araştırılmakta ve tartışılmaktadır.

Bu durumu daha karmaşık hale getiren şey, Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı olan kişilerde bunu doğrulayacak bir Hematolojik veya Biyokimyasal testin olmamasıdır. Aynı şekilde, bu bireylerde bağırsak biyopsisi yapıldığında, çölyak hastalığına benzer patolojik bulgular gözlemlenmez. Yani, Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı şikayetleri, insanların gluten içeren yiyecekler yediklerinde Çölyak benzeri rahatsızlıklar yaşadıklarını ifade etmelerine dayanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı olan hastalar üzerinde yapılan bilimsel çalışmalarda, hastaların %82'si, gluten içeren veya glutensiz (plasebo) yiyecekler yediklerinde bile rahatsızlık hissettiklerini belirtmiştir. Ancak, hastaların sadece %18'i gerçekten gluten içeren yiyecekler yedikten sonra rahatsızlık yaşamıştır.

Konuyu daha da karmaşık hale getiren başka faktörler de vardır:

- Buğday Alerjisi,
- Spastik Kolon,
- İrritabl Bağırsak Sendromu.

Bu hastalıklar Gluten Duyarlılığı ile aynı belirtileri gösterir, ancak tamamen farklı konulardır.

Bir kişi Gaz, Karın Ağrısı, İshal, Kabızlık ve benzeri rahatsızlıklardan şikayet ettiğinde, bunların glutenle ilgili olup olmadığını tam olarak bilmek zor olabilir. Bu konuda yapılan testlerde, hastaların sadece %10-20'sinin gerçekten glutene duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

Gluten Duyarlılığı konusundaki bir diğer etken FODMAP Duyarlılığıdır: Fermente Oligosakkaritler, Disakkaritler, Monosakkaritler ve Polioller. FODMAP'ler farklı bir karbonhidrat grubudur ve sindirimlerinin Gluten Duyarlılığı'na benzer rahatsızlıklara neden olabileceği anlaşılmıştır.

FODMAP Maddeleri Bulunan Gıdalar:

- Fruktan: Tahıllar ve Soğan-Sarımsak,
- Laktoz: Süt ve Süt Ürünleri,
- Fruktöz: Meyve ve Bal,
- Galaktan: Baklagiller,
- Polioller: Meyveler.

Bu maddeler gluten duyarlılığına benzer belirtiler üretir. Bir kişi FODMAP içeren yiyeceklerin rahatsızlık verdiğinden eminse, bu maddelerden fakir bir diyet, rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olabilir.

Gluten, sağlıklı bir sindirim sistemi olan insanlarda sağlığa zararlı olmayan ve herhangi bir sorun yaratmayan bir maddedir; bu konu yüzlerce bilimsel çalışma ile doğrulanmıştır.

Gluten Duyarlılığı bir hastalık mıdır? Maalesef, bu rahatsızlığı kesin olarak tanımlayacak testler bulunmamaktadır. Sadece gluten içeren yiyecekler yemekten rahatsızlık duyan insanların ifadeleri dikkate alınmaktadır. Bu nedenle, Gluten Duyarlılığı konusu daha dikkatli ele alınmakta ve araştırmalar devam etmektedir.

Çölyak Hastalarında bulunan HLA geni, Gluten Duyarlılığı çeken insanların yaklaşık %20-25'inde de pozitif çıkmaktadır. Toplumda Çölyak Hastalarının oranı %1 civarındayken, Çölyak Dışı Gluten Duyarlılığı olanların oranı %10 olarak tahmin edilmektedir.

Son 5-10 yılda, Gluten İçermeyen gıda modasının ortaya çıkmasının ardından, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde yıllık 6-7 milyar dolarlık bir iş hacmiyle yeni bir Gluten içermeyen gıda endüstrisi gelişmiştir. Gluten konusundaki tartışmalar bu endüstriyi beslemektedir.

Yaklaşık 40 yıl önce, tıp kitaplarında sadece Çölyak Hastalığı vardı, ancak Gluten Duyarlılığı diye bir şey yoktu. Tıbbın özeti olarak kabul edilen ve her 4-5 yılda bir güncellenip yeniden basılan Merck Manual adlı bir kitap vardır, yine, 10 yıl öncesine kadar bu kitapta Gluten Duyarlılığı ile ilgili herhangi bir konu yer almıyordu. Son bir iki baskıda yer almaya başladı. Buradaki asıl soru, neden daha önce tanımlanmamıştı, doktorlar bulamadığı için mi tanımlanmadı yoksa var olmadığı için mi tanımlanmadı?

Gluten Duyarlılığı'nın son 5 yılda arttığı konusunda şüphe yoktur. Ancak buna paralel olarak, otoimmün hastalıklarda da ciddi bir artış yaşanmaktadır. Yine, yaklaşık 40 yıl önce, milyon kişide bir görülen ve tiroidi etkileyen bir otoimmün hastalık olan Hashimoto Hastalığı, son 10-15 yılda, özellikle kadınlarda obezite, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gibi hastalıklara sahip hastalarda ciddi oranlarda görülmeye başlanmıştır. Bir diğer örnek de çocukluk alerjilerindeki büyük artıştır. Kedi-köpek tüyüne, çiçek polenine karşı alerji gibi...

Yine, 30-40 yıl önce çocukluk alerjileri çok nadirdi, özellikle Amerika'da, örneğin onlarca yıldır çocukların standart kahvaltısı veya öğle yemeği olan fıstık ezmesi reçelli sandviç ortadan kalktı ve fıstık alerjisi inanılmaz bir salgın haline geldi. 50 yıldır, 100 yıldır insanlar fıstık yiyordu ve herhangi bir sorun yaşamıyordu, ancak son 10-15 yılda çok ciddi, ölümcül fıstık alerjisi vakaları ortaya çıkmaya başladı.

Yine, son 10-15 yılda otizm vakaları büyük ölçüde artmıştır. 20-25 yıl önce, otizm nadiren görülüyordu, Rain Man gibi filmler yapılıyordu. Bugün, neredeyse her ailede veya akrabada bir otizm hastası bulunuyor.

Tüm bunların başlıca nedeni, son 10 yılda bağışıklık sistemindeki bozulma olabilir. Bağışıklık sistemi dengesini kaybettiğinde, öngörülemeyen şeyler yapabilir, hedefini şaşırabilir, tiroid dokusuna veya bağırsak dokusuna karşı antikorlar geliştirebilir, alerjiler oluşturabilir ve hastalıklara yol açabilir...

Şüphesiz, bağışıklık sistemimizi bozan başlıca faktörlerden biri, son yıllarda artan sağlıksız beslenmedir. Sağlıksız beslenme, bağırsak florasını, mikrobiyotayı bozar ve bakteriyel dengeyi iyi ve yararlı probiyotik bakteriler aleyhine değiştirir. Probiyotik bakteriler ile bağışıklık sistemi arasında çok yakın bir ilişki vardır; iyi ve kötü bakteriler arasındaki pozitif denge değişirse, bağışıklık sistemi de bozulur. Bitkilerde kullanılan kimyasallar, GDO katkı maddeleri, yapay tatlandırıcılar ve benzeri doğal olmayan maddeler bağırsak florasına ve yararlı probiyotik bakterilere zarar verenler arasındadır ve tüm bunlar bağışıklık sistemini zorlar.