

## ÇÖLYAK HASTALARI İÇİN KANTİN YİYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI

### Giriş

Çölyak hastalığı, genetik yatkınlığı olan bireylerin diyetle BUĞDAY, ARPA, ÇAVDAR ve YULAFTA bulunan GLUTEN proteini alım sonrası ortaya çıkan ince bağırsak hasarı sonucunda gelişen bir sindirim sistemi hastalığıdır.

Tüm dünyada çölyak hastalığının görülme sıklığı ortalama 100 kişide 1 olup, son 20 yılda 2-6 kat artmıştır. Bu hastalığın tanı yöntemlerinin gelişmesi ve farkındalığın artması ile tanı alan hasta sayısı çoğalmıştır.

Çocukluk çağının en yaygın emilim bozukluğu nedeni olan bu hastalık, çocukları ve erişkinleri yaşam boyu etkilemekte ve her yaşta ortaya çıkabilmektedir. Çölyak hastalığı tanısı kesin olmalıdır. Çünkü ömür boyu devam edecek bir hastalıktır ve tedavisi de sadece diyet tedavisi olup, yaşam boyudur.

Çölyak hastalığında uygun diyet tedavisi yapılmazsa çocuklarda başta büyüme ve gelişme geriliği olmak üzere; anemi, vitamin yetersizlikleri, diş çürükleri, tiroid hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riski artmaktadır.

Çölyak hastalığı tanısı alan bireylerin glutensiz beslenmeye uymaları, sağlıklı büyüme ve gelişmesinin sağlanmasında, yetişkin çağında oluşabilecek sağlık problemlerinin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkilidir.

Okul dönemi; hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilenme dönemidir. Bu dönem, erken tanı ile glutensiz beslenmeye başlanması ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve sürdürülmesi açısından önemlidir.

## **ÇÖLYAKTA TEK ÇÖZÜM: GLUTENSİZ YAŞAM**

Çölyak Hastaları için Yiyecek ve İçecek Standartları çölyak hastalarına yönelik hazırlanmış olup, glutensiz beslenmeye yönelik öneriler vermektedir. Standartta yer alan yiyecek ve içecekler, gluten, durumuna göre gruplandırılmıştır.

**MAVİ** → Daha önce yayınlanan Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartlarında kullanılan renklerle karışmaması için glutensiz besinler için mavi renk uygun görülmüştür.

Bu gruplandırmadaki amaç, okulların kantin/çay ocağı/büfe/yemekhanelerindeki yiyecek ve içeceklerin içerisinde mümkün olduğunca glutensiz MAVİ gruptakilerden bulundurulmasıdır. Örneğin; kantinde normal ekmekek kullanılarak hazırlanmış beyaz peynirli bir sandviç ile birlikte; glutensiz ekmekek kullanılarak içine uygun koşullarda hazırlanmış marul, domates, salatalık eklenmiş, beyaz peynirli paketli bir sandviç de satılmalıdır.

### **MAVİ GRUP**

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler glutensizdir. Okullarda her gün bulundurulması önerilir. Doğasında gluten bulunmayan, üretim ve servis esnasında gluten bulaşması olmayan ve glutensiz olduğu onaylı markalar gözetilerek belirlenen yiyecek ve içecekler;

- Kabuklu taze meyveler (elma, portakal, muz gibi), çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir) (paketli, uygun koşullarda hazırlanmış)
- Kuru meyveler (30 g, glutensiz logolu, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız- incir, kayısı, üzüm vb.)
- Çiğ kuruyemişler (30 g, ambalajlı, kavrulmamış, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz - ceviz, fındık vb.)
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Sade içme sütü (UHT/Pastörize süt, 200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade yoğurt (100-150 g, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Ayran (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade kefir (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)

- 
- Peynir (pastörize, paketli, glutensiz olduğu bildirilen)
  - Günlük haşlanmış yumurta (kabuklu)
  - Glutensiz ekmek, galeta, grisini vb. (paketli)
  - Şekersiz sakızlar (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Glutensiz kahvaltılık gevrekler
  - Glutensiz unlu mamüller (paketli simit, poğaç, tatlı / tuzlu kurabiye, kek vb.)
  - Paketli %100 meyve suları (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Meyveli yoğurtlar (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Dondurmalar (paketli, glutensiz olduğu bildirilen)