

Gluten enteropatisi (çölyak), çocukluk döneminde en sık rastlanan malabsorbsiyon (kötü emilim) sendromlarından biridir. Hastalıkta buğday, çavdar, arpa ve yulaf proteinine karşı aşırı duyarlılık oluşmaktadır. Hastada ishal, kusma, karın ağrısı, gelişme geriliği, iştahsızlık, zayıflama, adale erimesi, bağırsakta gaz birikimi sonucu karın şişliği, kansızlık ve vitamin eksikliği görülmektedir. Bu nedenle diyetle tam olarak uymak erken düzelmeyi sağlamak açısından çok önemlidir.

YİYECEK GRUPLARI	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
TAHILLAR	Pirinç, pirinç unu ve nişasta ile yapılmış yiyecekler, patates, mısır ve soya fasulyesi unu ile yapılmış ekmek, tarhana	Buğday, yulaf ve çavdar unu ile yapılmış her türlü yiyecek= bulgur, makarna, şehriye, erişte, kuslus, bisküvi, simit, dondurma külahı, ekmek, tarhana, yarma, irmik, kraker, börek, pasta, çörek, galeta unu
ÇORBALAR	Sebze çorba, pirinç çorba, pirinçle yapılmış yayla çorba, mercimek ve mercimek unu çorba, et ve tavuk suları ile yapılmış çorbalar	Şehriye çorba, un çorbası, tarhana çorba, düğün çorba, unlu domates çorba, erişte çorbası, her türlü hazır çorba
TATLILAR	Buğday, çavdar unu katılmamış her türlü tatlı, şeker, bal, pekmez, lokum, komposto, hoşaf, sütlü tatlılar (diyet uzmanı önerirse)	Unlu tatlılar (baklava, tulumba, revani, lokma vs.) kek ve pastalar, çörek, gofret, kurabiye, çikolata, puding
ET, BALIK, KÜMES HAYVANLARI, SAKATATLAR ve YUMURTA	Her türlü et yemekleri, etli kuru baklagil yemekleri	Ekmek konmuş köfte, bulgurlu kıymalı yemekler, unla kızartılmış balık, sosis
KURU BAKLAGİLLER	Hepsi	Hiçbiri
SEBZE-MEYVE	Hepsi	Hiçbiri
SÜT ve TÜREVLERİ	Süt, yoğurt, peynir, pirinç unu ile yapılan tatlılar	Buğday unu konmuş sütlü tatlılar, bulgur konmuş yoğurtlu ve sütlü çorbalar
İÇECEKLER	Çay, ıhlamur, süt, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler, sahlepe	Boza Not: Limon suyu, greyfurt, mandalina ve portakal suları ilk hafta verilmez.

EKMEK YAPIMI (2 somun için):

Ekmek yapmak için mısır unu,pirinç unu ve nohut ununu karıştırarak veya sadece mısır ununu kullanabilirsiniz. Loprofin un ile de ekmek yapabilirsiniz.

MALZEMELER

500 gr (1 paket loprofin un) veya mısır unu veya un karışımı

1 paket yaş maya

2 su bardağı ılık su 40° C

1 çay bardağı yoğurt

2 yemek kaşığı tereyağı ve sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz Fırın ısısı 220° C

Hazırlama Talimatı:

1. Bir karıştırma kabının içine Loprofin un,maya,yoğurt,ve tuzu koyunuz ve karıştırınız.
2. Karışıma su ve yağ ilave ediniz.
3. Mikser kullanarak önce yavaş hızda 2 dakika sonra orta hızda 2 dakika çırpınız.
4. Sulu hamuru 2 eşit parçaya bölerek yağlı kalıba yayınız.
5. Temiz bir bezle üzerini kapatıp sıcak bir yerde 30-6 dakika kabarması i.in bekletiniz.
6. Önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişiriniz.
7. Kalıptan çıkartıp soğutunuz.

Saklanması: Somunları soğuduğunda bir naylon torbada paketleyiniz.

Dondurulması: Ekmekleri yenecek miktarlarda bölerek derin dondurucuda dondurabilirsiniz.

PIRİNÇLİ UNLU KURABIYE**MALZEMELER:**

125 gr margarin

1 çay bardağı pudra şekeri

2 tane yumurta

1 paket vanilya

Yarım paket kabartma tozu

1 kahve fincanı çekilmiş fındık

1.5 çay bardağı pirinç unu (alabildiği kadar)

YAPILIŞI: Oda sıcaklığında yumuşamış margarini, yumurta sarılarını pudra şekeri, kabartma tozu,vanilya ve pirinç ununu karıştırıp yoğurun. Hamurdan küçük parçalar alıp yuvarlak şekiller verin önce yumurta akına ve sonra fındığa batırıp tepsiye dizin ve 175 derecede pişirin.

EKMEK**MALZEMELER:**

250 gram glutensiz un

1 adet yumurta

8 yemek kaşığı sıvı yağ

1.5 çay kaşığı tuz

1.5 çay kaşığı kuru maya

1 su bardağı yoğurt

YAPILIŞI: Bütün malzemeler bir kaptan karıştırılarak mikser yardımıyla 3 dakika çırpılır.Küçük kek kapları sıvı yağ ile yağlanır ve hazırlanan karışım kaplara boşaltılır,üzeri örtilerek 45-6 dakika beklemeye bırakılır.175 ° C de 30-35 dakika pişirilir.

Not: Tarif 3 adet ekmek içindir.

DIYET UZMANI