

## Enteropatiler Düşündüğümüzden Daha Sık Olabilir mi?

### Can Enteropathies be More Frequent Than We Think?

Yusuf Üstü<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı

#### Yazışma Adresi / Correspondence:

Dr. Yusuf Üstü

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bilkent / Ankara

e-mail: dryustu@gmail.com

Geliş Tarihi: 12.12.2018

Kabul Tarihi: 22.12.2018

Sayın Editör,

Çölyak hastalığı, her yaşta ortaya çıkabilen ve toplumun yaklaşık %1'ini etkileyen glutene karşı duyarlılık ile karakterize, asemptomatik durumdan malabsorbsiyondan kadar farklı klinikle (Gastrointestinal ve ekstraintestinal) seyreden, glutensiz diyetle iyileşebilen otoimmün familial bir enteropatidir.<sup>1,2</sup>

Tanı konmamış çölyak hastalarının bilinen çölyak hastalarının 10 katına kadar çıkabildiği düşünülmektedir.<sup>1,2</sup> Bu yüksek oran, tipik hastalık bulguların yanısıra, özellikle tedaviye dirençli ve/veya sürekli replasman tedavisine ihtiyaç duyan hastalarda (Demir, folat, B12, B1, vitamin D ve kalsiyum eksikliği ve ilişkili hastalıklarda) çölyak hastalığının tanıda düşünülmesini gerektiğini göstermektedir.<sup>1,3</sup>

Beslenme alışkanlıklarının değişmesiyle birlikte daha fazla gluten ile karşılaşmaktayız. Buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan gliadin immunpatogeneze sorumlu tutulmaktadır.<sup>1,4</sup> Bu tahıllardan yapılan ekmek dünyada bilinen en eski temel besin kaynağıdır. Gluten ekmek yapımında viskoelastik hamur oluşumu ile ilişkilidir.<sup>5</sup> Yapılan çalışmalar ekşi hamur yöntemi ile üretilen ürünlerin gluteni yıktığını ve mineral biyoyaralanımını arttırdığını göstermekte hatta çölyak hastalarında kullanılabileceğini düşündürmektedir.<sup>6,7</sup>

Ekşi hamur yönteminde, normal kültür mayaları ile birlikte yabancı mayalar, laktik, asetik ve sitrik asit bakterilerin laktik asit fermantasyonuna uğrayan hamur parçası, sonraki hamurda maya olarak kullanılmaktadır.<sup>8</sup> Ekmek yapımında ekşi hamur tozu ikame oran arttıkça gluten miktarının azaldığı görülmüştür.<sup>9</sup> Mayalı ekmek ile ekşi mayalı ekmeğin karşılaştırıldığı bir çalışmada, ekşi hamur ekmeği ile beslenen farelerde hemogloblin, hematokrit, ferritin ve demir düzeyleri anlamlı derecede yüksek, vücuttan atılan demir düzeylerinde ise önemli bir azalma belirlenmiştir.<sup>7,10</sup>

30-40 yıl öncesine kadar geleneksel doğal bir fermente ürün olan ekşi mayalı ekmekler tüketilirken günümüzde bu oran çok düşmüştür. Ekşi mayalı ekmeklerin tüketiminin artırılması ile değişik seviyelerdeki saptanmamış enteropatilerin ilerlemeden engellenmesi/iyileşmesi mümkün görünmektedir. Ancak ekşi hamur fermantasyonunda biyoaktif bileşen düzeylerindeki bu değişimin mekanizması hala tam olarak açıklanamamıştır. Hem bu hususta hem de kullanılabilirlik konusunda geniş çalışmalara ihtiyaç vardır.

## Kaynaklar

1. Yönel O, Özdil S. Çölyak Hastalığı. Güncel gastroenteroloji 18/1 2014;18(1):3, 93-100.
2. Biagi F, Klersy C, Balduzzi D, Corazza GR. Are we not over-estimating the prevalence of coeliac disease in the general population? Ann Med 2010;42:557-61.
3. Harris LA, Park JY, Voltaggio L, Lam-Himlin D. Celiac disease: clinical, endoscopic, and histopathologic review. Gastrointest Endosc 2012;76:625-40.
4. Green PH, Cellier C. Celiac disease. N Engl J Med 2007;357:1731-43.
5. Gallagher E, Kunkel A, Gormley TR, Arendt EK. The effect of dairy and rice powder addition on loaf and crumb characteristics, and on shelf life (intermediate and long-term) of glutenfree breads stored in a modified atmosphere. European Food Research and Technology 2003;218(1):44-8.
6. Ertop M.H, Hayta M. Ekşi Hamur Fermantasyonunun Ekmeğin Biyoaktif Bileşenleri ve Biyoyararlanımı Üzerindeki Etkileri. Gıda 2016;41(2):115-22.
7. Poutanen K, Flander L, Katina K. Sourdough And Cereal Fermentation İn A Nutritional Perspective. Food Microbiol 2009;26:693-9.
8. Elgün A, Ertugay Z. Tahıl İşleme Teknolojisi, Atatürk Üniversitesi Yayınları, No:718. 4.baskı, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ofset Tesisleri; 2002:718.
9. Akgün FB. Hamur Tozu Eldesi ve Ekmek Üretiminde Kullanılabilme Olanakları. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Denizli; 2007 <http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11499/1302/Fatma%20Burcu%20Akg%C3%BCn.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Erişim tarihi: 7.12.2018.
10. Gobbetti M, Rizzello CG, Cagno RD, Angelis MD. How the sourdough may affect the functional features of leavened baked goods. Food Microbiol 2014;37:30-40.