

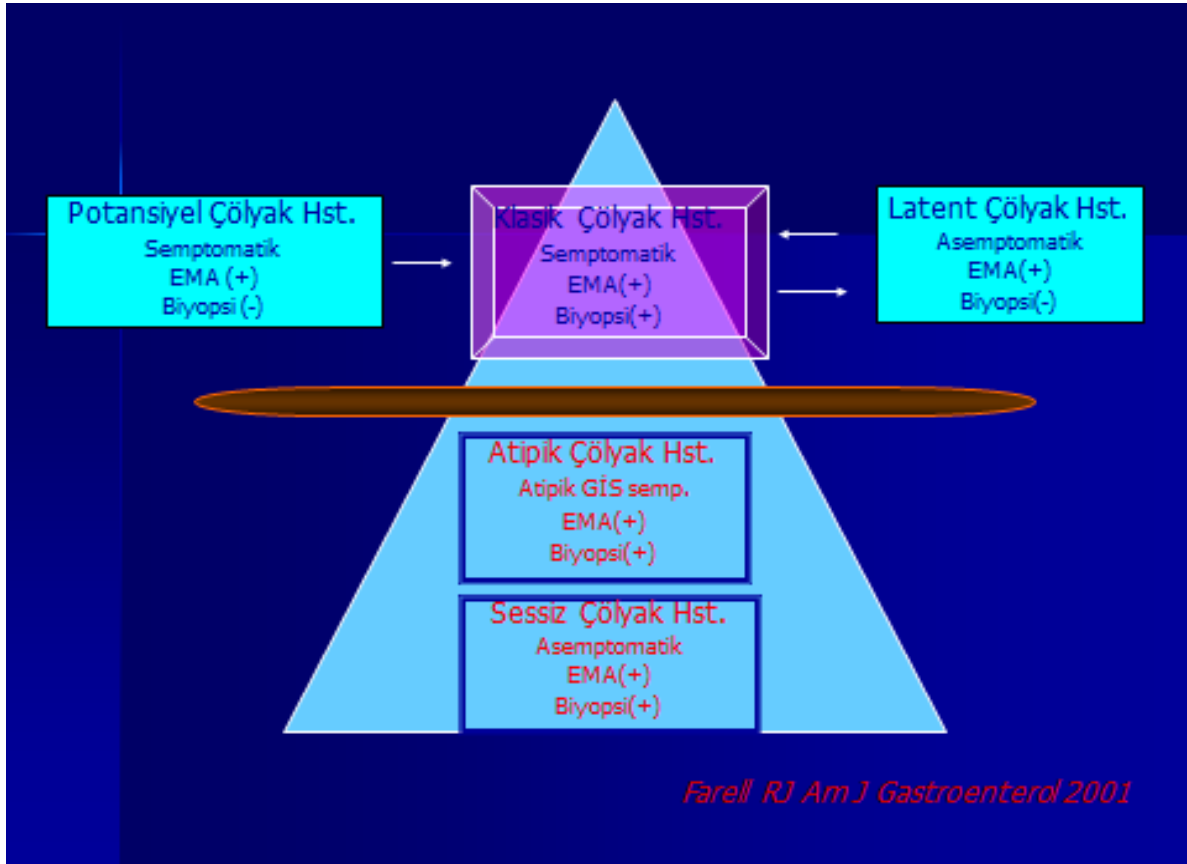
ÇÖLYAK HASTALIĞINDA MORA TERAPİ KULLANIMI

ÇÖLYAK HASTALIĞINA GENEL BİR BAKIŞ

DR. GAMZE DUR, ERZURUM

Çölyak Hastalığı (Gluten Enteropatisi); özellikle buğday ve diğer tahıllar arpa, çavdar, kısmen de yulaf(?)' ta bulunan glüten proteinine duyarlılık sonucu gelişen, çevresel ve genetik etmenlerin beraber rol oynadığı, ince bağırsak harabiyetine ve emilim bozukluğuna yol açan, **tanısı konulmadığında birçok komplikasyonla seyredabilen**, akılda bulundurulması gereken bir hastalıktır. Bugün için çölyak hastalığının immünolojik kaynaklı ince bağırsak enteropatisi olduğu ve mukozal lezyonların **hücre sel ve humoral immunitenin aşırı uyarılması** sonucu geliştiği kabul edilmektedir. Erken çocukluk döneminden ileri yaşlara kadar her yaşta görülebilir ve ömür boyu devam eder. Toplumun önemli bir kesimini etkilemekte ve giderek sıklığının artmakta olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Klasik olarak malabsorbsiyon bulgularının görüldüğü bu hastalıkta birçok sistem etkilenmekte ve farklı klinik bulgular ortaya çıkmaktadır. Karın ağrısı, tekrarlayan ishal, gelişme geriliği, ajitasyon, erken yaşlarda kusma gibi klasik semptomların yanı sıra özellikle son yıllarda çocuklar ve erişkinlerdeki klinik bulgular değişmeye başladığı için tanının gözden kaçabildiğine dikkat çekilmektedir. Örnek olarak, sadece osteopeni veya anemi hastalık için tek ipucu olabilir hatta pubertal gecikme, infertilite altında yatan sebep çölyak hastalığı olabilir. Günümüzde klasik semptom ve bulgular daha nadir, bunun yanında sessiz, atipik ve gastrointestinal sistem dışı semptomlar giderek daha sık görülmektedir.



Bugün için bilinen tek tedavisi glüten içeren gıdaların diyetten tamamen çıkarılmasıdır. Optimal sağlık ve büyümenin sağlanması, nutrisyonel, hematolojik ve diğer komplikasyonların önlenmesi için çölyak hastalığında belirtisi olsun ya da olmasın tüm hastalara glütensiz diyet ömür boyu önerilmektedir. Belirtisi olmayan hastaların komplikasyonlar yönünden potansiyel olarak en fazla risk altında oldukları unutulmamalıdır. Glütensiz diyet dışında özel bir kısıtlama nadiren gerekli olabilir. Hastalarda gelişebilecek **sekonder laktoz intoleransı** glütensiz diyetten başladıktan kısa süre sonra düzelmektedir. Süt ve süt ürünleri genellikle diyet başladıktan 2-4 hafta sonra tolere edilebilir. Bu nedenle başlangıçta geçici olarak laktozsuz diyet önerilmesi gerekebilir. Diyetten tam uyulması ile hematolojik bozuklukların düzelmesi beklense de, eksiklik saptanan hastalarda gerekli takviyeler yapılmalıdır.

ÇÖLYAK HASTALIĞINDA MORA TERAPİ

Mora Terapi tüm dünyada bağımlılık, alerji, ağrı, enfeksiyon hastalıkları başta olmak üzere birçok farklı endikasyonda kullanılmakta ve yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Kliniğimizde tamamlayıcı tıp bakış açısı ile yaklaştığımız birçok farklı hastalıkta tek başına veya mevcut tedaviye destek olarak kullandığımız Mora Terapi'yi, çölyak hastalığında da destek amaçlı kullanmaktayız. Bilindiği gibi alerjilerde olduğu gibi bazı tedavilerde maddelerle çalışıyoruz. Her ne kadar klasik bir alerji hastalığı olmasa da spesifik bir etkenin rol alması çölyakta böyle bir tedavinin denenebileceğini akla getirmektedir. Mora Terapi'den çölyak hastalığında, bağışıklık sistemini desteklemesi, psikolojik durumla ilgili destek sağlaması, diyetle rağmen düzelmeyen bazı şikayet ve semptomların azalması veya ortadan kalkması, çocuklarda büyüme/gelişiminin desteklenmesi gibi birçok açıdan faydalanılabilir.

Kişiyeye özel eklemeler haricinde çölyakta genel uygulama şöyle: kişiden alınan tükürük, kan ve özellikle gaita örneğini kupalara koyarak biyoretim tedavisi ile başlayıp, sonrasında kupalara cam tüp içinde konulan tükürük, kan veya mümkünse özellikle gaita, yanında küçük tüpler içinde buğday/bulgur/irmik/un/diğer tahılları da ekleyip, bilgisayardan elektronik olarak ilgili frekansları da göndererek; program 8, 9 (daha sonraki seanslarda 18/19). Çocuklarda program 18, 19' u kullanıyoruz. Ardından sadece maddeler üzerinden program 76 ve 77 birkaç defa çalıştırılıp, bu aşamada çip ve damla yükleniyor. Duruma göre program 135 veya Bach Çiçekleri (prog 78 ile damla verilebilir) eklenebiliyor. Renk tedavisi bazen başka bir gün çağırarak veya aynı seansta yapılabiliyor. Ortalama 10-12 seans 3 aya yayılarak yapılıyor.

Örnek Vaka:

27 yaşında kadın hasta

Aşırı derecede halsizlik, kilo alamama, bulantı ve reflü ile ilişkili şikayetleri yaklaşık 5-6 yıldır devam eden hasta 1 yıl öncesine kadar tanı konulamadığından, farklı tedaviler almış fakat fayda görmemiş. 1 yıl önce yapılan kan tahlillerinde çölyaktan şüphelenilip biyopsi yapılıyor ve kesin tanı konuyor. Aile öyküsü olmayan ve 1 yıldır diyetle olan hasta diyetle başladıktan sonra şikayetleri geçiyor fakat kilo alamıyor ve halsizliği, yorgunluğu devam ediyor. Birkaç kez çok az ekmek yiyerek deneme yaptığını, fakat şikayetleri

şiddetle tekrarladığından tam diyete uyduğunu söylüyor. Hasta diyetine devam ederken tedaviye alındı. 12 seans Mora Terapi + destek olarak Omega 3, D vitamini, Spirulina ve Polen tablet verildi. Tedavi süresince yaşam kalitesinin arttığını ve şikayetlerinin geçtiğini söyleyen hastanın kontrole gittiği klinikte, yapılan tahliller neticesinde bir süre diyetini açarak 3 ay sonra tekrar kontrollerin yapılması söylenmiş son 1 yıldır düzenli aralıklarla ilgili klinikte tahlilleri yapılan hastanın halen çölyak lehine herhangi bir bulgusu ve şikayeti olmaması ve eski şikayetlerinin tekrarlamaması üzerine takibine devam ediliyor. Her ne kadar hastanın daha önce glüten alımıyla şiddetli şikayetleri olup bunlar ortadan kalksa da hastalık gizli, atipik veya sessiz ilerleyebileceğinden kesin tanı için gerekli tüm prosedürlerin tekrarlanması (uygun bir şekilde biyopsi yapılması vb.) ve çölyak hastasının kontrol altında olması gerekliliği unutulmamalıdır.

Yukarıda da bahsi geçtiği üzere çölyak hastalığı çok geniş bir spektrumda karşımıza çıkabilmektedir bu sebeple akılda bulundurulması gereken bir hastalık olmakla birlikte tanının kesinliği de sorgulanmalı ve ayırıcı tanılar daima düşünülmelidir. Hastalığın bugün için bilinen tek tedavisinin ömür boyu diyet olduğu unutulmamalı ve hastalar bu açıdan daima desteklenmelidir. Mora Terapi bu konuda etkili bir yöntem gibi gözükmeyle birlikte ne kadar ve nereye kadar yardımcı olabileceğini görmek için çok sayıda hastayı içeren kontrollü çalışmaların yapılması gerekmektedir.

HASTALARAR İÇİN GLUTENSİZ DİYETLE İLGİLİ BİLGİLENDİRME FORMU

Çölyak Hastalığı, en başta buğday olmak üzere tüm tahılların (buğday,arpa,çavdar,yulaf) içinde bulunabilen gluten proteinine karşı, ince bağırsaklarda oluşan bir çeşit alerjik durumla başlar ve bu gıdalar tüketildikçe vücuda aynı zehir gibi etki ederek giderek artan şikayetlere, gelişme geriliğine, yeterli beslenememe ve ileride çok daha ciddi birçok hastalığa yol açabilir. Ancak günümüzde endüstriyel işlenmiş gıdaların artması glütensiz diyeti daha zor bir hale getirebilmektedir. Bitkisel bir protein olan glutenin içindeki amino asitler başka bir çok gıdadan alınabilir bunu unutmamak gerekir. Hem çölyak hastaları hem de sağlıklı beslenmek isteyen herkes için raf ömrü uzun, hazır, rafine gıdalardan ziyade taze, ev yapımı işlenmemiş mümkün olduğunca doğal gıdalarla beslenmek önerilmektedir.

1.Hasta ilk olarak gluten içeren (buğday, arpa, yulaf, çavdar) tüm gıdaları kesmelidir.

*Yani buğday ve tahıl unu ile yapılan tüm hamur işleri (ekmek, kek, pasta, kurabiye, börek, çörek, makarna, erişte, mantı, hamurlu tüm tatlılar vs.)

***Bulgur** pilavı ve bulgur içeren tüm çorbalar, yemekler vs.

***İrmik** ve **nişasta** içeren tüm yemekler, tatlılar vs.

2. *Kırmızı ve yeşil mercimek, kuru fasulye, nohut, barbunya, börülce, mısır, pirinç, patates, soya fasulyesi gibi ürünleri* tüketebilir.

3. Dışarıda satılan her türlü ekmek az da olsa buğday unu içerir.

*Karışım unların hepsinde buğday unu da bulunur.

*Hazır yapılmış tüm pasta, kek, kurabiye, makarnalar buğday içerir. Buğday her türlü poşetlenmiş besinde sıvıyı katılaştırmak için kullanılmaktadır. Genellikle etikette katılaştırıcı madde olarak deklare edilir, ancak bazen de deklare edilmez.

*Katılaştırıcı madde içeren krem peynir ve yoğurtlar

*Sosis, salam, sucuk gibi et ürünleri

*Hazır balık ürünleri

*Tüm sebze konserveleri

*Hazır yemekler, hazır çorbalar, hazır soslar

*Margarin, mayonez, hardal, ketçap, salata sosları, hazır patates cipsi, dondurma, çikolata, pudingler içinde buğday proteini olma olasılığı çok yüksek gıdalardır.

*Tüketilecek gıdaların içerik etiketleri çok iyi okunmalıdır. Marketlerde hazır paketli satılan gıdaların neredeyse tümü üzerinde belirtilmese de, katılaştırıcı olarak az miktarlarda bile olsa buğday içermektedir.

*Glutensiz diyetin en etkili olanı; fabrikasyon ürünlerden, hazır paketli satılan ürünlerden mümkün merteye uzak durmak olacaktır, yani marketlerde satılan

hazır paketli, uzun süreler saklanabilen gıdalar tüketilmemeli, ev yapımı doğal yiyecekler tercih edilmelidir.

* Hazır salça yerine ev yapımı güvenilir salçaları kullanın. Konserve, hazır çorba, soslar, tuzot, tavuk sosları, hazır karışım köfte baharatları, nar ekşisi gibi gıdalarda, gluten katkı maddesi olarak kullanıldığından, bunlar tüketilmemeli .

* Sakız, çikolata, sirke, mayonez, ketçap, dondurma, şeker gibi gıdaların bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bunlar yenilmeden önce üreticisine sorulmalı. Ya da mümkün mertebe tüketilmemeli.

4.Yoğurt haricindeki (Özellikle ev yapımı yoğurt tüketilmesi tavsiye olunur) süt ve süt ürünleri tüketilmeyecek. Az miktarlarda keçi sütünden yapılmış peynir tüketilebilir.

5.Şalgam suyu, bulgur içerdiğinden gluten maddesi ihtiva eder tüketilmemelidir.

6.Mutfakta glutenle temas eden yerler sürekli temizlenmeli, hastanın gıdaları daha önce gluten bulaşmış yerlerde bulundurulmamalı.

* Mutfakta gluten içeren ürünlerle yapılan fırın temizlendikten sonra glutensiz ürünler kullanılmalıdır, buğday unu havada uçabileceğinden, aynı fırında yemek veya ekmek, pasta, kek pişirilmeden önce temizlenmelidir. Ekmek makinası kullanılıyorsa, bu makina sadece glutensiz ürünler için kullanılmalıdır.

* Teflon, tahta kaşık gibi mutfak aletleri ne kadar iyi temizlenmiş olsa bile gözeneklerinde gluten kalıntıları kalabilme riski olduğundan, bunlar ayrılmalıdır ve kullanılmamalıdır.

* Kozmetikler, şampuanlar ve ev temizleyici maddelerde yer alan glutenin ağıza kaçma riski taşıdığından, bu malzemelerin glutensiz olanları seçilmelidir (örnek; nivea - ipana ürünleri gluten içeriyor).

KESİNLİKLE TÜKETİLMEMESİ GEREKEN (Gluten içerdiği için) GIDA MADDELERİ:

*Buğday, arpa , çavdar ve yulaf katkılı her türlü ürün. (Un, bulgur, irmik, makarna, erişte, şehriye, kuskus, kepek gibi.)

*Galetaya ununa, unu batırılarak kızartılmış tavuk balık gibi et ürünleri.

*Hazır çorbalar, pilav-köfte-pane harçları, hazır paketli karışımlar, soslar.

*Gluten içeren çikolata ve sakızlar.

GLUTEN İÇERMEYEN GÜVENİLİR YİYECEKLER:

*Mısır, Pirinç, Patates, Kestane unu, Nohut unu, Soya unu, üzüm çekirdeği unu, tapioka, büyük market ve eczanelerde bulunabilen glutensiz unlar

*Yumurta

*Zeytin

*Reçel (Yalnızca Ev Yapımı), Bal, Tahin/Pekmez

*Baharat ve bitki içermeyen sirke çeşitleri, meyve sirkesi

*Balık (Una batırılmamış, daha önce unlu gıdalar kızartılmış yağda kızartılmamış).

*Kümes hayvanları etleri, sığır, dana, kuzu etleri (Una batırılmamış ve baharatlanmamış olmalıdır.)

*Domates ve tuz içeren salça (Ev yapımı).

*Tüm işlenmemiş, kabuklu kuru yemiş türleri; *yer fıstığı, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, badem, fındık, ceviz* (Paketlenenler ve işlenmiş olan, tuzlanan kuruyemişler gluten içermektedir).

*Tüm Sebze çeşitleri.

*Tüm Meyva çeşitleri.

*Bakliyatların tüm çeşitleri; kuru fasulye, mercimek, nohut, kırmızı ve yeşil mercimek, barbunya, soya fasulyesi, börülce..gibi.

*Tüm katı ve sıvı yağ çeşitleri

ÖRNEK DİYET LİSTESİ

KAHVATI: Bolca yeşillik, maydanoz, dereotu, roka, marul (iyice yıkanmış) vs., salatalık, domates (mevsiminde), biber, yumurta, omlet, menemen, zeytin, ceviz, tereyağı, bal, reçel (ev yapımı), tahin-pekmez karışımı, karışım olmayan saf mısır unundan veya büyük marketlerde satılan glutensiz unlardan yapılabilecek ekmek, börek vs. Açık çay veya ıhlamur.

ARA ÖĞÜN: Mevsimine göre her çeşit meyva, çiğ fındık, ceviz, badem, yer fıstığı(mümkünse kabuklu olanlar tercih edilmeli, kuruyemişçilerde satılan veya paketlenmiş, tuzlanmış, kavrulmuş olanlar değil. Çiğ olarak tüketilmeli, yani işlem görmemiş olmalı). Tahin-pekmez, ev yapımı yoğurt.

Yapılabiliyorsa tamamen glütensiz undan veya saf mısır unundan (karışım olmayan) hamur işleri, kek vs. yenebilir.

ÖĞLE YEMEĞİ: Her türlü etli veya etsiz sebze yemeği, bol yeşillik/salata, pirinç pilavı (**şehriyesiz**), pirinç, mercimek veya sebze içeren çorbalar, ev yapımı yoğurt ve bundan yapılmış ayran, cacık vs.

Her türlü bakliyat yemeği (kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek vs.)

Izgara veya fırında balık, et, tavuk veya tencere yemekleri. Zeytinyağlı sebze yemekleri

Evde taze sıkılmış meyva suları, ev yapımı hoşaf içilebilir, hazır paketli satılan meyva suları tüketilmemeli.

ARA ÖĞÜN: Mevsimine göre her çeşit meyva, çiğ fındık, ceviz, badem, yer fıstığı (mümkünse kabuklu olanlar tercih edilmeli, kuruyemişçilerde satılan tuzlanmış, kavrulmuş olanlar değil çiğ olarak tüketilmeli, yani işlem görmemiş olmalı). Tahin-pekmez, ev yapımı yoğurt

Yapılabiliyorsa tamamen glütensiz undan veya tam mısır unundan (karışım olmayan) hamur işleri, kek vs. yenebilir.

AKŞAM YEMEĞİ: Her türlü etli veya etsiz sebze yemeği, bol yeşillik/salata, pirinç pilavı (**şehriyesiz**), pirinç, mercimek veya sebze içeren çorbalar, ev yapımı yoğurt ve bundan yapılmış ayran, cacık vs.

Her türlü bakliyat yemeği (kuru fasulye, nohut, barbunya, mercimek vs.)

Izgara veya fırında balık, et, tavuk veya tencere yemekleri. Zeytinyağlı sebze yemekleri

Evde taze sıkılmış meyva suları, ev yapımı hoşaf içilebilir, hazır paketli satılan meyva suları tüketilmemeli.