

# İnce Barsak Hastalıkları İçin Diyetler

*Nazan Manav\**

## **Giriş**

İnce barsak hastalıkları yazısında görüldüğü gibi, ince barsak hastalıklarının oluşum etkeni ve klinik seyri ayrıcalıklar göstermektedir. Bir grup barsak hastalığının nedeni emilim bozukluklarıdır. Bu bozuklukların oluşum etmeni ayrı olmasına karşın hepsinde, en başta yağ emilimi bozulmaktadır. Dolayısı ile bu hastalar fazla yağı tolere edememektedirler. Bunun yanısıra karbonhidratlara ve nisbeten de proteinlere tolerans iyidir. Emilim bozuklukları hastalıkları içinde çölyak ayrı özellik göstermektedir. Bu hastalık glutene karşı intolerans olduğuna göre diyetin glutensiz olması gerekmektedir.

Belirli nedenleri olmayan barsak hastalıklarında, örneğin, ishallerde yağ ve sindirilmeyen karbonhidratlara tolerans azalmıştır. Çünkü sindirilmeyen karbonhidratlar barsak hareketlerini arttırarak, ishali şiddetlendirmektedir. Bu nedenle diyetin sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden düşük ve yağı az olması gerekmektedir.

## **Diyetin Genel İlkeleri**

Diyette yağ biraz azaltılır. Yetişkin hastaların enerji ihtiyaçları 2250-2800 kalori arasında tutulur. Bu kaloringin ortalama % 60 ı karbonhidratlardan, % 20 si yağlardan, % 20 side proteinden sağlanır. Diyette proteinin yüksek tutulması sağlanmış olur. Çölyak hastalığında ise diyet glutensiz olarak hazırlanır. Vitamin ve minerallerin yetersizliği olduğu için diyetin kalsiyum, demir, vitaminlerden A, B grubu, C, K, folik asid ve B<sub>12</sub> den yeterli olması sağlanmalıdır. Hastalar iştahsız olduklarından yemekler iştah açıcı olarak sunulmalı ve az miktarlarda sık aralıklarla beslenme yapılmalıdır.

## **Çok Görülen Bazı Barsak Hastalıkları İçin Diyetler**

1. Çölyak hastalığında diyet: Buğday ve çavdarda bulunan protein bileşiği glutene karşı intolerans olduğu için glutensiz

\* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Asistanı.

diyet verilir. Glüten buğday, çavdar ve bunlardan yapılan yiyeceklerde bulunur. Glütensiz bir diyetle bu yiyecekler kullanılmamalı, sindirilme ve emilme güçlüğü olduğu için diyetin yağı da azaltılmalıdır. Glütensiz diyetle ekme, nişasta veya prinç unu veya mısır unundan yapılmalıdır. Bu unlardan ekme yapma olanağı kısıtlıdır. Bu nedenle pirinç unu ve nişastadan çörekler ve kekler yapılarak ekme yerine kullanılabilir.

Bunun yanında yağsız veya az yağlı süt veya yoğurt, peynir, yağsız et, karaciğer, meyve ve sebzeler, reçel, bal, pekmez ve yumurta gibi yiyeceklerde diyetle yer alır.

Bu hastalıkta yasaklanan yiyecekler ise; buğday, çavdar, bulgur, yarma, döğme, tarhana, şehriye, makarna, börek ve buğday unundan yapılan kurabiyeler, yağlı etler ve yağlı tatlılardır.

#### *Glütensiz diyetle ekme ve çörek yapımı ile ilgili tarifeler:*

#### Glütensiz ekme yapımı:

İçine konan maddeler	Miktar (gr.)	Ölçü
Nişasta	350	4 su bardağı
Bira mayası	30	
Sıvı yağ	15	1.5 yemek kaşığı
Tuz	5	1 çay kaşığı
Şeker	5	1 çay kaşığı
Süt	150	1.5 çay bardağı

1. Bir miktar süütün içine bira mayasını koyup, erit.
2. Nişasta ile tuzu karıştır ve yağı ekle.
3. Sütte eritilmiş mayayı bu karışıma ekle.
4. Geriye kalan sütle yoğur.
5. Mayalanması için üstünü ört.
6. 21-22°C de 20 dakika kadar bırak ve içi yağlanmış bir tepsiye dök.
7. Önceden ısıtılmış fırında 215°C (orta derece) hararete 20 dakika pişir.

#### Glütensiz çörek yapımı

##### 1. Tuzlu çörek

İçine konan maddeler	Ölçü	Miktar (gr.)
Pirinç unu	1 su bardağı	135
Tuz	1/3 tatlı kaşığı	
Kabartma tozu	1.5 tatlı kaşığı	
Vita yağı	2.5 yemek kaşığı silme	25
Süt	1/3 su bardağı	75

- Uygulama:** 1. Kuru maddeleri karıştır.  
 2. Unla yağı iyice kıy.  
 3. Süt ekleyip karıştır.  
 4. Unlanmış masaya al, 1,5 cm kalınlıkta aç.  
 5. Küçük bir kalıpla kesip tepsiye diz.  
 6. Rengi hafif kahverengi oluncaya kadar orta hararetle fırında pişir.

## 2. Tatlı çörek.

İçine konan maddeler	Miktar (gr.)	Ölçü
Pirinç unu	100	1.5 çay bardağı
Kuru maya	10	
Margarin	30	3 yemek kaşığı
Pudra şekeri	60	6 yemek kaşığı
Yumurta	25	Yarım
Süt	50	1/2 çay bardağı
Vanilya		1/2 paket

- Uygulama:** 1. Sütü kaynat, ılıt.  
 2. Sütün bir kısmıyla, mayayı erit.  
 3. Margarin ve şekeri irmik haline gelene kadar karıştır.  
 4. Yumurtayı bu karışıma ekle.  
 5. Pirinç ununu ekliyerek, hepsini birden karıştır.  
 6. Vanilyayı ekle.  
 7. Yağlanmış tepsiye dök.  
 8. 20 dakika, orta hararetle pembeleşinceye kadar pişir.

## Glütensiz Kek

İçine konan maddeler	Miktar (gr.)	Ölçü
Yumurta	150	3 tane
Şeker	190	1 su bardağı
Pirinç unu	135	1 su bardağı
Limon suyu		2 tatlı kaşığı
Tuz		1/4 tatlı kaşığı
Limon kabuğu rendesi		1 tatlı kaşığı
Kuru üzüm		1/2 su bardağı
Kabartma tozu		1/2 tatlı kaşığı

1. Yumurtayı iyice çırp. Azar azar şeker ekliyerek, beyaz rente koyu bir kıvam oluncaya kadar çırpılmaya devam et.  
 2. Limon suyu ekle.  
 3. Pirinç unu, tuz, üzüm, limon kabuğu rendesini bir arada karıştır ve çırpılmış yumurta karışımına ekle.  
 3. Yavaşça un karışımına kadar karıştır.  
 4. Yağlanmış unlanmış 20 cm çapındaki kalıba dök, orta sıcaklıktaki fırında (175°C) 30-40 dakika kadar pişir.

2. **S u p r u e d a d i y e t :** Bu hastalıkta, bütün besin öğelerinin emilimleri bozulmakta ve ishal görülmektedir. Bu nedenle verilecek diyetin protein, vitaminler ve madensel maddelerden yüksek, yağı az, karbonhidratı orta düzeyde olacak şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

İyi kaliteli protein içeren yumurta, az yağlı ve yağsız süt, yoğurt, peynir, yağsız, etler, dış kabukları ayrılmış sebze püre ve ezmeleri, meyve suları veya kompostoları, reçel, bal pekmez, az yağlı pilav, makarna, çorbalar diyetle yer alır. Yemekler ızgara veya yağsız olarak suda veya fırında pişirilir. Sakınılacak yiyecekler; tereyağı, margarin, iç yağı, yağlı etler salamura etler, yağlı yemekler, hamur işleri kuru yemişler (fındık, ceviz, ayçiçeği gibi), kaymak, yağda kızartmalardır.

3. **Ö z g ü l ( s p e s i f i k ) o l m a y a n i s h a l l a r d e d i y e t :** İshal diyetlerinde, mümkün olduğu kadar barsakların hareketini arttırıcı posalı yiyecekler yer almaz ishal yoluyla su kaybı çok olduğundan bol miktarda sıvı verilmelidir. Yağlı yiyecekler diyetle azaltılmalıdır. Şeker-siz, çay, tuzlu ayran, ekşi elma, koruk, şeftali suları verilmeli, hastalık durumu düzeldikçe diyetle yoğurt, süt, elma, şeftali, muz, patates püreleri pirinç lâpası, sade suya yapılmış çorbalar, suda pişmiş yumurta gibi yiyecekler yer almalıdır. Genellikle pektini fazla olan ekşi elma, koruk ve şeftali suyu barsak hareketlerini azaltırlar, erik, kayısı, üzüm gibi meyveler ise barsak hareketlerini arttırırlar.

Birde, karbonhidratların emilimlerinin bozulmasıyla fermentatif ishaller görülmektedir. Bu durumda fazla miktarlarda emilmeyen karbonhidrat barsaklarda kaldığı zaman osmotik etki ile barsak boşluğuna su çekerek, ishale yol açmaktadır. Aynı zamanda, emilmeyen karbonhidratların fermentasyonu sonucu oluşan laktik asit ve kısa zincirli yağ asitleri ishale yol açmaktadır.

Fermentatif ishal diyetlerinde; disakkaridler polisakkaridler diyetten çıkarılır, az yağlı diyet verilir. Süt ve sütlü yiyecekler, şeker ve mamulleri, tahıllar baklagiller ve yumru sebzeler ile fazla yağlı yiyecekler özellikle hayvansal yağlar kısıtlanmalıdır. Etler, balıklar, yumurta, meyve suları, ezmeleri veya kompostoları, sebze ezmeleri (patates gibi yumrulu sebzeler dışındakiler) verilmelidir. Hastalık durumu düzeldikçe diyetle, yasaklanan yiyecekler bir-iki defa verilerek, denenmeli, diyet ona göre düzenlenmelidir.

Besin zehirlenmeleri sonucu oluşan ishaller de de; bol su, ayran, yoğurt verilmeli, durum düzeldikçe diğer besinler diyetle eklenmelidir.