

## Glutensiz diyetle serbest olan ve yasaklanan içecekler ve yiyecekler nelerdir?

YİYECEK GRUBU	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
Et, balık, kümes hayvanları ve sakatatlar	Hepsi	Ekmek içi hazırlanan köfteler, bulgurlu kıymalı yemekler, etli pide, etli börek
Yumurta	Hepsi	Hiçbiri
Tahıllar	Pirinç ve unu, mısır unu ve nişastası, patates unu ve nişastası, nohut unu, kestane unu, karabuğday unu, mercimek unu, darı	Buğday, çavdar ve arpa ile yapılmış her türlü yiyecek (makarna, şehriye, kuskus, erişte, tarhana, bulgur, yarma, ekmek, yufka, börek, un ile kaplanmış çerezler)
Süt ürünleri	Süt, yoğurt, peynir	Krema, kaymak
Kuru baklagiller	Hepsi	Hiçbiri
Sebze-meyve	Hepsi	Hiçbiri
Çorbalar	Sebze, pirinç, mercimek çorbaları, pirinçle yapılmış yayla çorbası, et ve tavuk suları ile yapılmış çorbalar	Şehriye, un, tarhana, düğün, unlu domates, erişte çorbaları ve her türlü hazır çorba
Yağlar	Tereyağı, margarin ve bitkisel yağlar	Çok yağ katılmış yiyecekler, kaymak, krema
Tatlılar	Buğday ve çavdar unu katılmamış her türlü tatlı, pirinç ve pirinç unu konmuş sütlaç ve muhallebi, sütlü tatlılar, şeker, bal, pekmez, reçel, tahin helvası, marmelat, şerbet, lokum, komposto	Baklava, tulumba, revani, kek ve pastalar, çörek, kurabiye, bisküvi, kraker, gofret, çikolata, irmik helvası, lokma, puding ve her türlü diğer unlu tatlı
Çeşni vericiler	Sirke, salamura, turşu, baharatlar, tuz, domates suyu, ev salçası	Buğday unu katkısı bulunan tüm çeşni maddeleri, hazır salça, keçap
İçecek Grubu	Süt, kahve, salep, ıhlamur, adaçayı, çay, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler	Boza ve tüm mayalı içecekler. Alkollü içeceklerden şarap, bira, viski, burbon, cin, buğday rakısı



## Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

### Dermatitis Herpetiformis

Dermatitis herpetiformis buğday başta olmak üzere, çavdar, arpa, yulaf gibi tahıllarda bulunan gluten adı verilen bir protein türüne karşı duyarlılığın görüldüğü, deride minik su toplayan kabarcıklar ve tepesi yolunmuş kırmızı kabarıklıklarla seyreden süregelen, şiddetli kaşıntılı bir deri hastalığıdır.



Vücudun değişik yerlerinde hastalık belirtileri



Deri hastalığınız olduğunda dermatoloğunuza başvurun.  
Derinizi dermatologlara emanet edin.



### Türk Dermatoloji Derneği

Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara

<http://www.turkdermatoloji.org>

## **Dermatitis herpetiformis irsi bir hastalık mıdır? Bulaşıcı mıdır?**

İrsi bir özelliği yoktur. Hastalığın yaralara temasla, kanla veya diğer yollarla bir başka kişiye bulaşması söz konusu değildir. Hastalık otoimmün (mikrop ve yabancı maddelere karşı kişinin bağışıklık sisteminin, kendi doku ve hücrelerini yabancı olarak algılamasına tepki olarak oluşan) bir hastalıktır.

## **Hastalığı tetikleyen, şiddetini arttıran etmenler nelerdir?**

Gluten proteini içeren gıdaların alımı ile belirtilerin (özellikle kaşıntının) ortaya çıkması veya şiddetlenmesi hastalığın temel özelliğidir. Ayrıca, iyotlu ilaçların hatta iyot içeren antiseptik solüsyonların kullanımı hastalığı şiddetlendirebilir.

## **Dermatitis herpetiformis hastalığının belirtileri nelerdir?**

Yanma, batma hissi ile şiddetli kaşıntı en önemli belirtilerdir. Kaşıntı özellikle geceleri artar ve kişiyi uyutmayacak kadar şiddetli olabilir. Deride toplu iğne başı veya mercimek büyüklüğünde su toplayan kabarcıklar ve tepesi yolunmuş kırmızı kabarıklıklar görülür. Daha az sıklıkta 'bül' adını verdiğimiz içi su dolu daha büyük deri kabarcıkları görülebilir. Hastalık halk arasında kurdeşen olarak bilinen ürtiker hastalığına benzer şekilde kırmızı kaşıntılı ve ödemli daha büyük kabarıklıklarla da başlayabilir.

## **Hastalık nerelerde görülür?**

Genellikle vücudun her iki tarafında yani simetrik olarak diz ve dirseklerin dış yüzünde, kalçalarda, kürek kemiklerinin üzerinde ve saçlı deride olmakla birlikte vücudun her yerinde görülebilir. Bulgular koyu veya açık renkte izler bırakarak 7-10 günde iyileşir. Ancak hastalığın en önemli özelliği tekrarlayıcı nitelikte olmasıdır. Hastalık iç organlara ilerlemez ancak bu hastalarda bir ince bağırsak hastalığı olan glutene duyarlı bağırsak iltihaplanması (Çölyak hastalığı) eşlik edebilir. Çölyak hastalığı hafif formlarında hiçbir belirti vermeyebileceği gibi karın ağrısı, şişkinlik ve ishale neden olabilir.

## **Dermatitis herpetiformis teşhisi alan hasta nelere dikkat etmeli?**

Dermatitis herpetiformis süregelen seyirli bir hastalıktır, yaşam boyu devam eder. Hastaların onda birinde kendiliğinden iyileşme görülebilir. Ancak klinik iyileşmelerin çoğu diyetten glutenin çıkarılması ile ilişkilidir. Glutensiz diyetin ömür boyu yapılması gerekmektedir. Çok küçük miktarlarda gluten alımı bile hastalığın yinelenmesine yol açar.

## **Tedaviye uyumun ve takibin önemi nedir?**

Hastanın, doktoru ile işbirliği içinde olması ve tedavi önerilerine uyup düzenli olarak takip altında olması gerekmektedir. Kısacası hastanın 'tedaviye uyumunun iyi olması' tedaviden yarar sağlanabilmesi için son derece önemlidir.

## **Dermatitis herpetiformis hastalığı nasıl tedavi edilir?**

Tedavi, Dapson adlı ilaç, glutensiz diyet veya her ikisinin birleşimi ile yapılır. Dapson tedavideki temel ilaç olup çok iyi ve hızlı yanıt verir. Kaşıntı 2-3 gün içerisinde anlamlı derecede azalır. Yan etkileri nedeniyle tedaviye genellikle düşük dozlarda (günde yarım tablet) başlanır ve düzenli kontrollerle hastalığı kontrol altında tutan en düşük doz bulunur. Başarılı bir diyet sonrası dapson dozu azaltılır ve hatta bazen tamamen kesilebilir. Dapson tedavisine başlanmadan önce bu ilacın vücutta metabolize edilmesini sağlayan glikoz-6-fosfat dehidrogenaz adlı enzimin kan seviyesine mutlaka bakılmalı ve enzim yeterli değilse bu ilaç kullanılmamalıdır.

## **Tedavinin olası yan etkileri nelerdir?**

Dapsonun hemolitik anemi (kan alyuvar sayısında azalma), lökopeni (kan akyuvar sayısında azalma), periferik nöropati (kasları uyarıcı sinirleri etkileyerek kas güçsüzlüğüne neden olma), karaciğer fonksiyon testlerinde bozulma ve deri döküntüsü gibi yan etkileri vardır. Dapson alanlarda ilk ay her hafta, sonraki 6 ay boyunca ayda bir ve daha sonra 6 ayda bir tam kan takibi yapılmalıdır.

## **Dapson tedavisi ne zaman ara vermek gerekir?**

Kırmızı-kahverengi idrar çıkışının olması, tırnak ve dudaklarda mavileşme, ateş, boğaz ağrısı, deride ve gözün beyazında sararma, kaslarda güçsüzlük olduğunda ilaç bırakılmalıdır

## **Glutensiz beslenme nasıl olmalıdır?**

Glutensiz beslenme hastalar için bir yaşam biçimine dönüştürülmeli ve ömür boyu devam ettirilmelidir. Eğer dışarıda yemek yenilecekse yemeklerde gluten olup olmadığı öğrenilmeli ve buna göre davranılmalıdır. Çok az miktarda alınan glutenin bile hastalığı tetikleyebileceği göz ardı edilmemelidir. Piyasada 'glutensiz' ibaresi taşıyan çeşitli 'çizilmiş bir tahıl sapı' sembolü bulunur. Bir dermatitis herpetiformis hastasının aldığı her ürünün içindekiler listesini gluten içeriği açısından kontrol etmesi gerekir.