



## GLUTENSİZ DİYET VE GLUTENSİZ TARİFLER

FR-HYE-04-719-39

Hastanın Adı Soyadı : Tarih :

Protokol No :

Gluten enteropatisi (çölyak), çocukluk döneminde en sık rastlanan malabsorbsiyon (kötü emilim) sendromlarından biridir. Hastalıkta buğday, çavdar, arpa ve yulaf proteinine karşı aşırı duyarlılık oluşmaktadır. Çocukta 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
<b>TAHILLAR</b>	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, kuskus, bisküvi, simit, dondurma külahı, ekmek, tarhana, yarma, irmik, kraker, börek, pasta, çörek, galeta unu
<b>ÇORBALAR</b>	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
<b>TATLILAR</b>	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.
<b>ET, BALIK, KÜMES HAYVANLARI, SAKATATLAR VE YUMURTA</b>	Her türlü et yemekleri, etli kuru baklagil yemekleri	Ekmek konmuş köfte, bulgurlu kıymalı yemekler, unla kızartılmış balık, sosis.
<b>KURU BAKLAGİLLER</b>	Hepsi	Hiçbiri
<b>SEBZE-MEYVE</b>	Hepsi	Hiçbiri
<b>SÜT VE TÜREVLERİ</b>	Süt, yoğurt, peynir, pirinç ve pirinç unu ile yapılan tatlılar	Buğday unu konmuş sütlü tatlılar, bulgur konmuş yoğurtlu ve sütlü çorbalar
<b>İÇECEKLER</b>	Çay, ihlamur, süt, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler, sahlelep	Boza Not:Limon suyu, greyfurt, mandalina ve portakal suları ilk hafta verilmez.

**DİYET UZMANI**

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

Ekmek yapmak için mısır unu, pirinç unu ve nohut ununu karıştırarak veya sadece mısır ununu kullanabilirsiniz.

Loprofin un ile de ekmek yapabilirsiniz.

**EKMEK YAPIMI ( 2 somun ekmek için):**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 veya sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz Fırın ısı 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 çirpınız.

4. Sulu hamuru 2 eşit parçaya bölerek yağlı kalıba yayınız

5. Temiz bir bezle üzerini kapatıp sıcak bir yerde 30-60 dakika kabarması için bekletiniz

6. Önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişiriniz

7. Kalıptan çıkartıp soğutunuz.

**Saklanması :** Somunları soğuduğunda bir naylon torbada paketleyiniz

**Dondurulması :** Ekmek yenecek miktarlarda bölünerek derin dondurucuda dondurabilirsiniz

### MISIR UNLU KEK

**MALZEMELER :** 3 yumurta

1.5 su bardağı toz şeker

1 su bardağı sıvı yağ

1 su bardağı süt

3 su bardağı mısır unu (elenmiş)

1 paket kabartma tozu

Yarım su bardağı kuru üzüm

Yarım su bardağı dövülmüş fındık veya ceviz

**Hazırlanışı :** Yumurta ve şekeri çirp, diğer

malzemeleri ekle ve karıştır.

Hazırlanmış karışımı

yağlanmış kalıba boşalt.

Önceden ısıtılmış 170 °C

fırında pişirin.

**DİYET UZMANI**

## PİRİNÇ UNLU KURABIYE

**MALZEMELER** : 125 gr margarin

1 ay bardağı pudra Şekeri

2 tane yumurta

1 paket vanilya

yarım paket kabartma tozu

1 kahve fincanı çekilmiŐ fındık

1.5 ay bardağı pirinç unu (alabildiđi kadar)

**YAPILIŐI** :

Oda sıcaklığında yumuŐamıŐ margarini, yumurta sarılarını pudra Şekeri, kabartma tozu vanilya ve pirinç ununu karıŐtırıp yoğurun. Hamurdan küçük parçalar alıp yuvarlak Őekil verin ve önce yumurta akına ve sonra fındığa batırıp tepsiye dizin ve 175 C pişirin.

## EKMEK

**MALZEMELER** : 250 gram Sinangil 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

**YAPILIŐI** : Bütün malzemeler bir kapta karıŐtırılarak mikser yardımıyla 3 dakika çırpılır. Küçük kek kapları sıvı yağ ile yağlanır ve hazırlanan karıŐım kaplara boŐaltılır, üzeri örtülerek 45-60 dakika beklemeye bırakılır. 175 C de 30-35 dakika piŐirilir.

**Not** : Tarif 3 adet ekmeke içindir.

**DİYET UZMANI**