

## **YENİ TREND, DÜNYA GLÜTENSİZ ÜRÜNLER PAZARI**

Çeşitli araştırma şirketlerinin tahminleri derlendiğinde glütensiz ürünlerin küresel pazar değerinin 2015 itibariyle 4,3 – 4,5 milyar dolar civarında olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalara göre glütensiz ürünlerin en fazla talep gördüğü pazar Asya-Pasifik bölgesidir. Bu bölgedeki pazar değerinin 98,6 milyon dolara ulaştığı tahmin edilmektedir. Ayrıca, glütensiz ürünler pazarının 2020 yılına kadar 7,59 milyar dolara ulaşması da beklenmektedir.,

Buğday, çavdar, arpa ve yulaf gibi tahılların içeriğinde, protein grubu olarak yer alan glüten, hamurun mayalanması sırasında oluşan ağ şeklindeki yapının sorumlusudur. Hamurun kabarmasını, elastiki bir yapı almasını ve şeklini muhafaza etmesini sağlamaktadır. Ancak, pek çok insanın mide ve bağırsaklarında sorunsuzca sindirilebilen bu protein, bazı insanlarda da ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Glüten sindiriminin kolay olmadığı bu insanlarda, glütene karşı hafif ya da ciddi derecede hassasiyet görülmektedir. Çölyak hastalığı ya da glüten hassasiyeti olarak bilinen bu durum, günümüzde en yaygın gıda hassasiyetlerinden biri olarak nitelendirilmektedir.

Çölyak hastalığının belirtileri kişiden kişiye değişebilmekle beraber en belirgin belirtiler köpüklü diyare ve kilo kaybıdır. Bunların dışında hastalık karın bölgesinde şişlik, ağrı, kusma, açıklanamayan demir eksikliği anemisi, yorgunluk, eklem ve kemik ağrıları, sinirlilik gibi şikayetlerle de ortaya çıkabilmektedir.

## **GLÜTEN İÇEREN TAHILLAR VE GIDALAR**

Çölyak hastalığına sahip kişiler, glüten içeren gıdalar tükettiklerinde, bağışıklık sistemi buna, ince bağırsağa zarar vererek karşılık verir. Bu sebeple bu rahatsızlığı yaşayanların tüketmemesi gereken bazı ürünler belirlenmiştir. Buğday, çavdar, arpa ve yulaf genel olarak belirlenmiş glüten içeren tahıl ürünleridir. Belli başlı bu tahılların alt sınıflamalarına dahil olan çeşitler de aynı şekilde glüten içerdikleri için çölyak hastaları için risklidir.

Durum buğdayı, kavuzlu buğday, kamut olarak bilinen Horasan buğdayı, buğday ve çavdar melezi olan tirtikale buğdayı gibi alt tahıl çeşitleri ve direkt bu tahıllardan üretilen ya da içeriğinde bu tahıllardan veya benzer glüten içeren hammaddelerden bulunan (bulgur ve irmik gibi) birçok besin çölyak hastaları için yasak listesindedir. Ancak tüm tahılların riskli olduğu gibi bir algı da yanlıştır. Örneğin tahıl grubunda yer alan mısır, çölyak hastalığı açısından ciddi

bir risk taşımaz ve çölyak hastaları tarafından tolere edilebilir. Aynı şekilde amarant, karabuğday, pirinç, darı, kinoa, sorgum ve teff gibi bazı tahıllar da gluten içermeyen tahıllar sınıfındadır. Ancak yine de bu tahıllardan “ölçülü” miktarda kullanımı tavsiye edilir.

## **ÜRETİMDE YENİ TREND: “GLÜTENSİZ ÜRÜNLER”**

Çölyak hastalığının tam bir tedavisi yoktur, bu yüzden normal ve sağlıklı bir yaşam sürmek için glutensiz bir diyet yeterlidir. Bunun anlamı buğday, çavdar, arpa, yulaf ve diğer bazı tahıllardan kaçınmaktır. Bu kısıtlamalara rağmen, Çölyak hastaları birçok ürün çeşidiyle sağlıklı ve dengeli bir diyet sürdürebilirler. Özellikle son yıllarda, birçok firma gluten hassasiyeti olan insanlar için özel üretim gerçekleştirmekte ve böylece hem gluten hassasiyeti olanlar ya da glutensiz beslenmeyi tercih edenler için alternatifleri çoğaltmakta hem de yeni bir üretim alanının oluşmasına katkı sunmaktadır.

Türk Gıda Kodeksi gluten intoleransı olan bireyler için üretilen gıdaları; gluteni tolere edemeyen bireylerin özel diyet ihtiyaçlarını karşılamak üzere özel olarak üretilmiş, hazırlanmış ve işlenmiş özel beslenme amaçlı gıdalar olarak tanımlar. Bu tür gıdalarda örneğin buğday unu yerine pirinç, mısır, soya, patates, bezelye unları alternatif olarak kullanılır. Doğal olarak gluten içermeyen gıdalar da vardır. Bunlara örnek olarak et, balık, süt, %100 meyve/sebze suları, taze sebze ve meyveler, yağ, yumurta, bal verilebilir.

## **GLÜTENSİZ ÜRÜNLER İLE İLGİLİ YASAL DÜZENLEMELER**

Avrupa Komisyonu'nun 2009 yılında hazırlanan 41/2009/EC sayılı Gluten Hassasiyeti Olan Kişilere Uygun Gıda Maddelerinin Bileşimi ve Etiketlenmesi ile ilgili tüzüğü, 1 Ocak 2012 itibariyle tamamen yürürlüğe girmişti. Türk Gıda Kodeksi'nde ise 4 Ocak 2012 tarihinde, konuyla ilgili daha önce yayımlanan Glütensiz Gıdalar Tebliği'ni yürürlükten kaldırılmış ve bunun yerine Gluten Hassasiyeti Olan Bireylere Uygun Gıdalar Tebliği yayımlanarak uygulamaya konulmuştu.

Belirli tüketici gruplarında glutenin çok küçük miktarlarının dahi sağlık sorunlarına yol açtığı bilindiği için etiketlerde “glütensiz” ya da “çok düşük

glüten” ibarelerinin kullanılması oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Glüten hassasiyeti, diğer bir ifadeyle Çölyak hastalığı ve bu hastalara yönelik üretilen glutensiz gıdaların etiketlenmesi konusu, insan sağlığının yanı sıra ihracat ve iç pazar için de her geçen gün daha da önem kazanıyor.

Glütensiz gıdaların ortaya çıkışı, çölyak hastalığının öneminin bir kat daha anlaşılmasıyla ortaya çıkan bir durum olmuştur. İnternetin olmadığı ve ürünlere erişimin belli merkezler üzerinden olduğu yıllar, çölyak hastaları için son derece zor zamanlardı. Bu gibi dönemlerde bu hastalığa sahip insanlar için beslenmek ciddi bir sorun halindeydi. Ancak günümüzde çölyak hastaları ve gluten hassasiyeti olanlar için glutensiz olarak hazırlanan ürünler giderek yaygınlaşmaktadır.

## **PAZARDA EN ÇOK TERCİH EDİLEN 2 ÜRÜN: EKMEK VE MAKARNA**

Bunun yanı sıra yapılan araştırmalara göre, Avrupa’da İngiltere vatandaşlarının yüzde 13’ünün glutensiz ürünleri tüketmekten kaçındığı ortaya çıkmıştır. Bu oran İtalya’da yüzde 9, Polonya’da yüzde 9, Almanya’da yüzde 7, İspanya’da da yüzde 7’dir. Avrupa pazarında tüketilen glutensiz ürünlerin türlere dağılımına bakıldığında ise ilk sırada gelen ürünün ekmek olduğu görülmektedir. Glütensiz ekmeğin en çok tercih edildiği ülke İtalya’dır. İtalya’yı sırasıyla İspanya, Polonya, Almanya ve Fransa izlemektedir. En çok tüketilen ikinci ürün ise makarnadır. Glütensiz makarnanın en çok İtalya’da tercih edildiği görülmektedir. İtalya’yı sırasıyla Polonya, Almanya, Fransa ve İspanya takip etmektedir. Üçüncü en çok tüketilen ürün grubu ise kahvaltılık tahıllardır. İtalya diğer ürünlerde olduğu gibi glutensiz kahvaltılık tahılların tüketiminde de ilk sırada yer almaktadır. İtalya’nın ardından Polonya, Fransa ve Almanya (eşit oranda) ve İspanya gelmektedir. Glütensiz pizzada ise sıralama İtalya, İspanya, Fransa ve Polonya (eşit oranda) ve Almanya almaktadır.

*Kaynak: BBM Dergisi*