



ÇÖLYAK HASTALIĞI

İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü
İSGB Sağlık Hizmetleri





ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

- Temel olarak gluten proteininin sebep olduğu bir ince bağırsak hastalığıdır.
- Yaşam boyu süren bir gıda alerjisidir.
- ***Bulaşıcı bir hastalık değildir.





ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

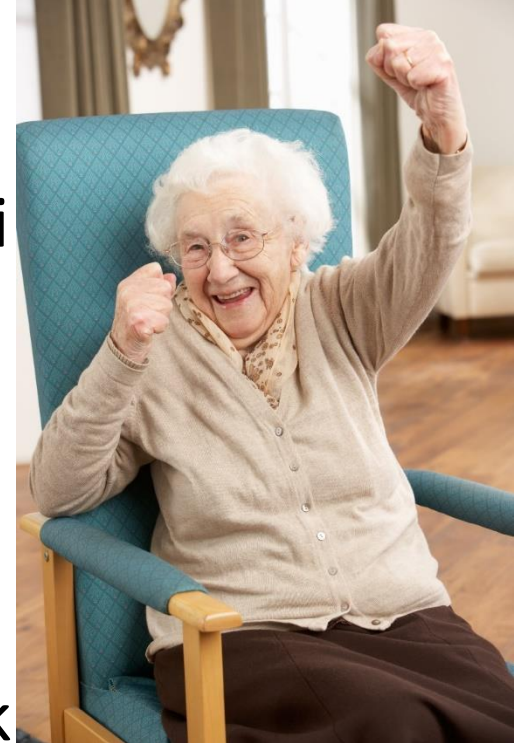


- Çölyak hastalığı besinlerde bulunan **gluten** proteini tüketildiğinde, sindirim sistemi öncelikli olmak üzere vücutta hasara ve tepkiye sebep olan bir hastalıktır.
- Diğer adı Gluten Enteropatisi'dir.





- Genetik bir hastalıktır. Çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülse de henüz bir netlik kazanmamıştır.
- Hayatın herhangi bir evresinde ortaya çıkabilir. Yani bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ya da yaşlılık dönemlerinde ortaya çıkabilir.





- ✓ Bazı kişilerde belirti verirken bazı kişilerde uzun yıllar belirti vermeyebilir.
- ✓ Tanı konması zor bir hastalıktır.
- ✓ Geçmeyen, yineleyen ve adı konulamayan her türlü sağlık sorununda çölyak hastalığının akla getirilmesi gerekir.
- ✓ Kapsamlı sağlık merkezlerinde gerekli testler yapıldıktan sonra glutensiz beslenme planına göre yaşamak temel hedeftir.





ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?



- ➔ Büyüme gelişme geriliği
(Kısa boy,düşük kilo)
- ➔ Vitamin, mineral eksiklikleri
- ➔ İshal ya da kabızlık
- ➔ Ciltte kızarıklık,döküntüler
- ➔ Eklem ve kemik ağrıları
- ➔ Halsizlik





Çölyak hastalığında etkin olduğu bilinen tek tedavi glutenin ömür boyu diyetten çıkarılmasıdır.



Gluten içeren ürünler genel olarak nelerdir?

Buğday unu, yulaf, arpa, çavdar kullanılarak hazırlanmış, bunlarla direkt ya da dolaylı olarak temas etmiş tüm ürünler.



GLUTEN İÇEREN BESİNLER



- Buğday unu
- Makarna
- İrmik
- Bulgur
- Nişasta
- Şehriye
- Hazır çorbalar



- Şekerlemeler
- Hazır soslar (Ketçap, mayonez)
- Paketli gıdaların birçoğu
- Konserve ürünler
- İşlenmiş et ürünleri
- Ekmek (Buğday unundan)

GLUTEN İÇERMİYEN BESİNLER

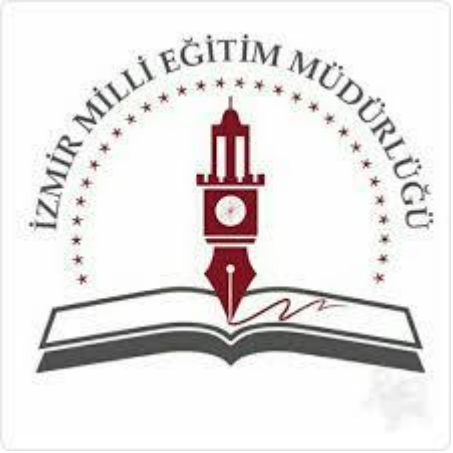


- Et, tavuk, balık
- Süt
- Yumurta
- Peynir
- Yoğurt
- Kurubaklagiller
(Mercimek, nohut vb.)
- Pirinç, pirinç unu



- Sebze
- Meyve
- Yağlı tohumlar
(Fındık, fıstık, ceviz)
- Yağlar
(Tereyağı, zeytinyağı vb.)
- Sirke, turşu, bal
- Mısır, mısır unu





Çölyak hastalarının paketli ürünleri tüketebilmesi için paket üzerinde "Gluten İçermez" ya da "Gluten Free" ibaresi yer almalıdır.





ÇAPRAZ BULAŞMA NEDİR?



Bir gıdada bulunan mikroorganizma ve maddelerin elle temas, yıkama suyu ya da kullanılan araç gereçler (Tava, kesme tahtası vb.) yoluyla bir başka gıdaya geçmesidir.





Örnek:

Ayşe hanım mutfaktaki kesme tahtası üzerinde gluten içeren bir ekmek dilimledi.

Ardından salata yapmak için eline bir domates aldı. Kesme tahtası ve bıçağın üzerindeki kırıntıları silkeledi. Domatesi kesme tahtasına koyarak doğradı.

Ekmekten Ayşe hanımın eline, bıçağa ve kesme tahtasına bulaşan, fakat gözle görülemeyen **gluten** proteini, domatese de geçmiş oldu.

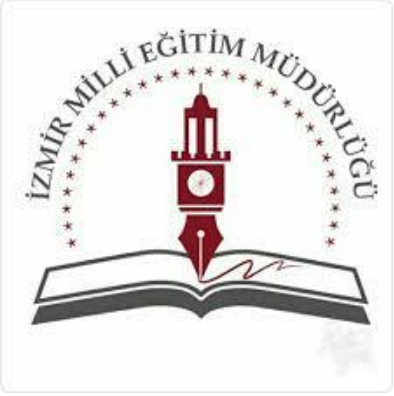


ÇAPRAZ BULAŞMA NASIL ÖNLENEBİLİR?



- ✓ Her kullanımdan önce eller ve mutfak araç-gereçleri iyi temizlenmeli ya da ayrı araç gereç kullanılmalıdır.
- ✓ Kızartma yağı tekrar kullanılıyorsa, glutensiz besinler için kullanılan yağ ayrı olmalı.





Çölyak hastalarında çok az miktarlarda gluten alımı bile rahatsızlıklara yol açmaktadır.

Bu sebeple glutensiz beslenme şekli bir hayat alışkanlığı haline getirilmelidir.





9 Mayıs tarihi her yıl “Dünya Çölyak Günü” olarak kutlanmaktadır.





Dinlediğiniz için teşekkürler...



KAYNAKÇA



- <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr>
- <https://hsgm.saglik.gov.tr>
- Çölyak Hastalığında Aile Hekimleri için Tanı, Tedavi ve İzlem Rehberi (HSGM, 2019)