

# ÇÖLYAK HASTALIĞI

# Çölyak Nedir, Hangi Yaşlarda Görülür?

- Çölyak hastalığı (ya da Gluten Enteropatisi), bağırsaklardaki sindirimi sağlayan villus (tüysü oluşumlar) denilen yapıların bozulmasına sebep olan ve dolayısıyla da yiyeceklerdeki besinin emilmesini engelleyen ve ince bağırsakta hasarlar oluşturan bir sindirim sistemi hastalığıdır. Bu hasara buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahılların içerisinde bulunan gluten isimli bir protein neden olmaktadır.
- Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır. Ailevi kalıtım söz konusudur. Hastalık yaşamının her hangi bir bölümünde ortaya çıkabilmektedir. Çölyak hastalığının literatürde; çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılıkta ortaya çıktığı görülmüştür.
- Çölyak hastalığı, vücutta immunolojik cevabı tetikleyen çevresel (gluten tüketimi) ve genetik faktörlerin birlikte rol oynaması sonucunda ortaya çıkar. Çölyak hastalığının oluşması için hem genetik yatkınlık hem de çevresel faktör olan glutenli gıdalar tüketmekle kendini gösterir.

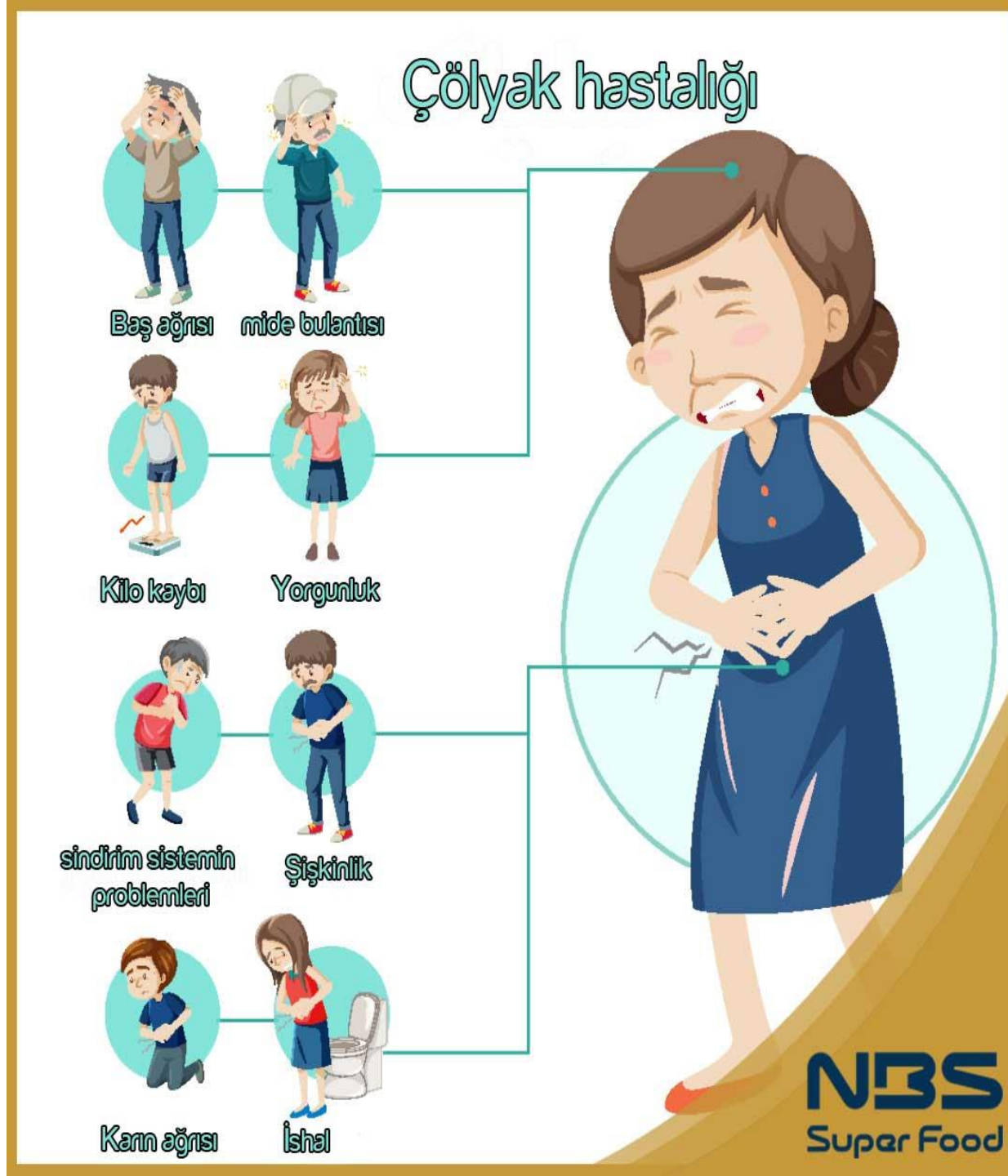
# Çölyak Belirtileri, Tanısı ve Komplikasyonları

Hastalık bazı bireylerde yıllarca hiç belirti vermez veya çok hafif seyredebilir ve kişi çölyaklı bir hasta olduğunu uzun süre fark etmeyebilir. Hastalık tipik belirtilerle başlayabileceği gibi çok hafif belirtilerle de seyredebilir. Çölyak hastalığı olan çocuklarda özellikle karın ağrısı, karında şişlik, ishal, huzursuzluk, iştahsızlık, enfeksiyonlarda artış ve gelişme geriliği, kusma, kilo alamama ve boy uzamasında yavaşlama gibi tipik belirtilerle ortaya çıkabilir. İleri yaşlarda hastalığın belirtileri daha geniş bir yelpazeye yayılır.



## Yetişkinlerde görülen belirtiler şunlardır:

- Karın Bölgesinde öne doğru şişkinlik
- Yaşa göre kilo azlığı
- Kas zayıflığı
- Kansızlık
- Dışkıda anormallik, büyük tuvalet ihtiyacının artması
- İshal
- Kusma
- Bezginlik
- Nedeni bilinmeyen karaciğer hastalıkları
- Büyüme geriliği
- Ağız içinde oluşan aftlar
- İştahsızlık, gaz şikayetleri
- Eklem ve kemik ağrıları
- Sinirlilik
- Ciltte kaşıntılı döküntüler



# Çölyak ve Gluten

- Glutenin besin hazırlamadaki görevleri :
- Hamurun kabarmasını sağlar.
- Gıdaların raf ömrünü uzatır.
- Elde edilen besin mamulünün kalitesini artırır.
- Bu nedenle glutensiz unlarla yapılan ürünler çabuk bayatlamakta şekil verilirken zorlanılmakta ve kabarması gereken birçok unlu mamulde istenen kabarma sağlanamamaktadır.
- Bu sıkıntılar çölyak hastalarının yaşam standartlarını düşürmektedir



## Glutenin yerini alabilecek ürünler:

- Pirinç
- Mısır
- Nohut
- Sorghum (darı)
- Greçka (kara buğday)
- Amaranth
- Quinoa



# Çölyak Hastalığının Tedavisi Nedir?

- Çölyak hastalığının tek tedavisi ömür boyu buğday, arpa, çavdar yulaf tahıllarında bulunan glutenden uzak sıkı bir diyettir.Çölyak hastaları, buğday, arpa, çavdar, yulafli gıdalar tüketmedikleri gibi ayrıca marketlerde satılan hazır gıdaların içeriklerine dikkat etmelidirler. Mutlaka gluten içermeyen gıdalar tüketmelidirler.
- Doğal glutensizlerin dışında glutensiz olarak tanımlanan bir gıda tam anlamı ile glutensiz değildir. Diğer bir deyişle sıfır glutenli bir yaşam olanaksızdır. WHO (World Health Organization-Dünya Sağlık Örgütü) ve FAO (Food and Agriculture Organization- Amerikan Gıda ve Tarım Örgütü) 1998'de kilogramında 200 mg dan daha az gluten içeren gıdaları glutensiz gıda olarak ilan etmiştir. Ancak 2007 yılında bu sınır 20 miligrama çekildi. Günümüzde de kilogramında 20 mg'dan daha fazla gluten içermeyen gıdalar glutensiz gıda olarak kabul edilmektedir. Ülkemizdeki glutensiz ürün tebliğ uygulamalarda da 2007 yılında kabul edilen değer kullanılmaktadır.



## Çölyak hastaları için güvenli yiyecekler:

- Tüm sebzeler,
- Tüm meyveler,
- Tüm bakliyatlar,
- Tüm katkısız katı ve sıvı yağlar,
- Yumurta, bal, reçel, basit toz şeker, zeytin,
- Et, balık, tavuk, (Bu ürünler katkılı olmadıkları gibi daha önce unla kızartılmış bir yağda kızartılıp işleme tabi tutulmamalıdır.)
- Una batırılmamış konserve çeşitleri,
- Mısır, pirinç, patatesin hem kendileri hem de unları besin hazırlamada kullanılabilir. Ayrıca kestane unu, nohut unu, soya unu, üzüm çekirdeği unu da kullanılabilir.
- Evde çekilmiş güvenli baharatlar.

## ÇÖLYAK HASTALARI İÇİN GÜVENLİ YİYECEKLER

😊 TÜM SEBZELER



😊 TÜM MEYVELER



😊 TÜM BAKLIYATLAR



😊 TÜM KATKISIZ KATI VE SIVI YAĞLAR



😊 YUMURTA, BAL, REÇEL, BASİT TOZ ŞEKER, ZEYTİN





# KAYNAKÇA

- <https://sagligim.gov.tr>