



SORU VE CEVAPLARLA ÇÖLYAK HASTALIĞI

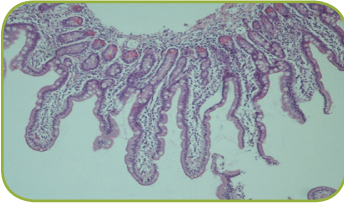
ÇÖLYAK
HAYATINIZA
ENGEL DEĞİL



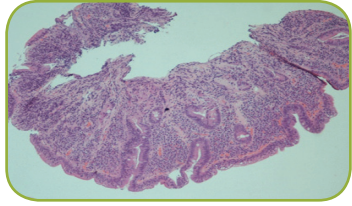
► ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

Çölyak hastalığı (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 ömür boyu süren bir sindirim sistemi hastalığıdır. Bu hasara buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahılların içerisinde bulunan gluten isimli bir protein neden olmaktadır.

Solda bağırsak villusların normal yapısı, sağda ise bozulmuş villus yapısı görülmektedir.



Normal duodenum



Çölyak hastası

► Çölyak hastalığı hangi yaşlarda görülür?

Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır. Ailevi kalıtım söz konusudur. Hastalık yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Çölyak hastalığı (çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılıkta) ortaya çıkabilmektedir.



► Çölyakla Yaşamak?

Çölyak hastalığı ile karşılaşıldığında, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan tek şey dikkattir. Yaşantımızı daha kolay bir hale getirmek için hastalığa sebep olan gıdalardan uzak durmaktır. Dikkatli bir beslenme programıyla her sağlıklı insan gibi bu bireyler büyür, okula gider, evlenir, çocuk sahibi olur, çalışır ve yaşantısına devam edebilirler. Çölyak bulaşıcı bir hastalık değildir. Çölyak bir yaşam tarzı olarak hayata yerleşmelidir.

► Çölyak hastalığının belirtileri nelerdir?

Hastalık tipik belirtilerle başlayabileceği gibi çok hafif belirtilerle de seyredebilir.



► Çocuklarda görülen belirtiler

Karın ağrısı, karında şişlik, ishal, huzursuzluk, iştahsızlık, enfeksiyonlarda artış ve gelişme geriliği, kusma, kilo alamama ve boy uzamasında yavaşlama gibi tipik belirtilerle ortaya çıkabilir.

► Yetişkinlerde görülen belirtiler

Karın bölgesinde öne doğru şişkinlik, yaşa göre kilo azlığı, kas zayıflığı, kansızlık, dışkıda anormallik, ishal, kusma, bezginlik, nedeni bilinmeyen karaciğer hastalıkları, ağız içinde oluşan aftlar, iştahsızlık, gaz şikayetleri, eklem ve kemik ağrıları, psikiyatrik sorunlar, ciltte kaşıntılı döküntüler.



► Çölyak hastalığı nasıl teşhis edilir?

Çölyak hastalığının insan sağlığı üzerinde önem taşıyan birçok değişimlere neden olmasından dolayı doğru teşhisi önemlidir. Teşhis yöntemlerinden kan testleri serolojik özel testler ile ön tanı konmakta ancak kesin tanı ince bağırsak biyopsisi ile konmaktadır.

► Çölyak hastalığının tedavisi nedir?

Çölyak hastalığının tek tedavisi ömür boyu buğday, arpa, çavdar, yulaf tahılları ve bunlardan üretilen besinlerde bulunan glutenden uzak sıkı bir diyettir.



► Çölyak hastaları için güvenli yiyecekler nelerdir?

- 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.



► Çölyak hastalığında diyet tedavisinde tüketilmemesi gereken besinler nelerdir?

- Buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkılı her türlü ürün (un, bulgur, bulgur pilavı, irmik, makarna, şehriye, kuskus, ekmek, kek, pasta, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, gofret, simit, kraker, dondurma külahı, unlu tatlılar, gluten içeren hazır salça, ketçap, un ilave edilen çorbalar, soslar, tarhana, yarma gibi).
- Gluten içeren unlara batırılarak kızartılmış tavuk, balık, sebze gibi tüm ürünler.
- Malt kullanılan içecekler, bira, votka, cin vb.
- Gluten içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler.
- Sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi gıdaların bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bu konuda bilgi edinilmelidir.
- Tuzlu, soslu kuruyemişler, gluten içerdiği için tüketilmemelidir. Ancak kuruyemişlerin glutenle işlem görmemiş, soslanmamış doğal halleri serbesttir.



► Çölyak hastalığında tüketilen özel glutensiz gıda ürünleri nelerdir?

- Glutensiz un
- Glutensiz makarna
- Glutensiz şehriye
- Glutensiz çikolata
- Glutensiz kek, kraker
- Glutensiz irmik
- Glutensiz güllaç
- Glutensiz bisküvi
- Glutensiz tarhana vb.



► Glutensiz diyetle ayrıca nelere dikkat edilir?

- Doğal gıdalara önem verilmeli (Sebze, meyve, kuru baklagiller, mısır, pirinç, süt ve süt ürünleri, kırmızı ve beyaz et, deniz ürünleri, yumurta, işlem görmemiş kuruyemişler).
- Okul ve dışarıda yemek yerken dikkatli seçimler yapılmalı.
- Buğday unu karışık mısır unu, pirinç ununa dikkat edilmeli.
- Çok iyi bir etiket okuyucusu olmalı. Etiket olmayan gıdaların tüketiminde dikkatli olunmalı.
- İlaçlar, kozmetik ürünleri, şampuan, kremler vb. gluten içerikleri yönünden dikkatli kullanılmalı.
- Depolama, pişirme ve hazırlık aşamasında güvenli gıdaların glutenli gıdalarla bulaş olmamasına dikkat edilmeli.