



ÖĞRENCİLERE YÖNELİK BİLGİ BROŞÜRÜ



SINIFINIZDA BİR ÇÖLYAKLI VARSA

- Çölyak bulaşıcı bir hastalık değildir.
- Sadece glutensiz diyetle düzelen bir durumdur.
- Beslenmesi özeldir, glutensiz yiyecek ve içecekler tüketmelidir.
- Arkadaşınızın diyetine uyumu konusunda destek olunması önemlidir.
- Gluten içeren besinler ikram etmeyin, önermeyin, çok az miktarda gluten bile ona zarar verebilir, bu konuda ısrar etmeyin.

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr

ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

- Çölyak hastalığı bir ince bağırsak hastalığıdır.
- Buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıllarda bulunan gluten maddesinin neden olduğu bir hastalıktır.
- İnce bağırsaklar dışında farklı organ ve sistemleri de etkileyebilir.
- Çocukluktan erişkinliğe her yaşta ortaya çıkabilir.
- Hastalık, çölyak hastalarının birinci derece akrabalarında normalden daha sık görülebilir.



ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NEDİR?

- Uzun süren ishal
- Tekrarlayan karın ağrısı
- Uzun süren kabızlık
- Tekrarlayan kusma
- Kilo alamama, kilo kaybı
- Boy kısalığı
- Ergenlik gecikmesi
- Kansızlık
- Kemik erimesi
- Kısırlık, tekrarlayan düşükler



Bu bulguların biri veya bir kaç birlikte olabilir.

Çölyak hastalığı belirti olmaksızın, sessiz gidiş gösterebilir.

ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

- Tanı için ilk işlem çölyak hastalığına özgü kan testlerinin yapılmasıdır.

TEDAVİ

- Çölyak hastalığının tek ve kesin tedavisi glutensiz diyettir.
- Glutensiz diyete ömür boyu devam edilmelidir.
- Diyete tam uyulmaması veya bırakılması hastalığın tekrarlamasına neden olur.

GLUTENSİZ DİYET NEDİR?

- Buğday, arpa, çavdar, yulaf gluten içerir. Çölyak hastaları bu tahılları içeren besinleri kesinlikle tüketmemelidir.
- Sebze, meyve, kuru baklagiller, mısır, pirinç, süt ve süt ürünleri, kırmızı ve beyaz et, deniz ürünleri, yumurta, işlem görmemiş kuruyemişlerin tüketilmesinde sakınca yoktur.

