

ÇÖLYAK HASTALIĞI NEDİR?

Çölyak hastalığı, ince bağırsağa hasar veren yiyeceklerin alımı ile besin emilimini bozan sindirim sistemi hastalığıdır. Çölyak hastalığı olan kişiler için; BUĞDAY, ARPA, ÇAVDAR ve YULAFTA bulunan GLUTEN adı verilen protein zararlıdır.

Çölyak hastalığı olan kişiler, gluten içeren yiyecekler yediklerinde, bağışıklık sistemleri, ince bağırsağa zarar verecek bir yanıt oluşturur. Hasara vücudun kendi bağışıklık sistemi neden olduğu için, otoimmün bozukluk olarak adlandırılır. Besinler emilemediği için aynı zamanda emilim bozukluğu hastalığı olarak adlandırılır. Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır. Bazen gebelik, doğum, viral enfeksiyonlar ve bazı duygusal stresler sonrasında hastalık ortaya çıkabilir veya ilk kez aktif hale geçebilir.

BELİRTİLER NELERDİR?

Çölyak hastalığı, hastaların tümünde aynı belirtileri göstermez. Bazı hastalar belirtileri çocuk, bazıları ise yetişkin yaşta gösterir. Uzun süre anne sütü alan kişilerde Çölyak hastalığının belirtilerinin daha geç ortaya çıktığı gösterilmiştir. Glutenin beslenmeye girdiği yaş ve alınan glutenin miktarı da önemlidir. Hastalığın belirti ve bulguları, ortaya çıkış zamanı kişiden kişiye oldukça değişkenlik gösterir.

BAŞLICA BELİRTİLER;

- Kronik ishal
- Kilo kaybı
- Açık renkli, kötü kokulu dışkı
- Açıklanamayan veya tedaviye rağmen tekrar gelişen kansızlık
- Gaz, tekrarlayan karın ağrısı
- Kemik ağrısı, kas krampları
- Davranış değişikliği
- Boy kısalığı, gelişme geriliği
- Adet düzensizliği
- Ağız içinde soluk yaralar
- Diş çürükleri
- Osteoporoz
- Tekrarlayan düşükler

Çölyak hastalığı olan bazı kişilerin yakınması yoktur. İnce bağırsağın hasar görmemiş bölümü belirtileri önlemeye yetecek kadar yeterli besin emilimini sağlıyor olabilir. Ancak belirtileri olmayan hastalar da Çölyak hastalığının uzun dönemde çıkacak yan etkileri açısından risk altındadır.

ÇÖLYAK HASTALIĞI NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Çölyak hastalığı teşhisini koymak için doktorlar kanda glutene karşı antikor seviyesini ölçen test istemektedirler. Eğer testler ve belirtiler Çölyak hastalığını düşündürüyorsa kesin teşhis için ince bağırsaktan küçük bir parça alınması gerekmektedir.

ÇÖLYAK HASTALIĞININ KESİN TANISINI KOYMAK İÇİN EN İYİ YÖNTEM İNCE BAĞIRSAK BİYOPSİSİDİR.

Biyopsi ağızdan, ince bir hortum yardımı ile onikiparmak bağırsağına ulaşılarak yapılır. İşlem kısa süreli olup, çocuklarda anestezi altında da yapılabilmektedir.

HASTALIĞIN TARANMASI

Çölyak hastalığı taraması, glutene karşı antikorların kan testleri ile araştırılmasına dayanır. Çölyak hastalığı kalıtsal olduğu için tanısı konmuş hastaların özellikle birinci derece akrabaları hastalık açısından taranmalıdır. Hasta insanların 1. derece akrabalarının (ANNE, BABA, ÇOCUKLAR) hasta olma olasılığı %10 dur. Tanı ve tedavi geciktikçe yetersiz beslenme ve diğer komplikasyonların gelişme riski artacaktır

TEDAVİ NEDİR?

Çölyak hastalığının TEK TEDAVİSİ GLUTENSİZ DİYET ile beslenmektir. Diyet gluten içeren tüm gıdalardan kaçınmayı gerektirir. Diyet tedavisi ile belirtiler düzelmekte, var olan bağırsak hasarı iyileşmektedir. Diyete başlanan günlerde iyileşme başlar ve ince bağırsak 3–6 ay arasında tamamen iyileşir. GLUTENSİZ DİYET YAŞAM BOYU SÜRDÜRÜLMELİDİR. Glutensiz diyete cevap alınması aynı zamanda Çölyak hastalığı tanısının doğrulanması anlamını taşır.

GLUTENSİZ DİYET

Glutensiz diyet; buğday, çavdar, arpa ve yulaf içeren tüm gıdalardan (hububat, makarna ve birçok işlenmiş gıda) ÇOK AZ MİKTARLARDA

DAHİ YEMEMEK anlamına gelir. MISIR, PATATES, PİRİNÇ, SOYA UNU ZARARSIZDIR. Et, meyveler ve sebzeler gluten içermez. Çölyak hastalığı olan kişiler bu yiyeceklerden istedikleri kadar yiyebilirler. Günümüzde glutensiz unlar ve bundan yapılmış hazır ürünlere market ve eczanelerden ulaşılabilir.

GLUTENSİZ DİYETE ÖRNEKLER

İZİN VERİLEN

İÇECEKLER

Kahve-çay, Taze süt, pastörize süt, Yoğurt

ET-BALIK-TAVUK

Taze etler balık, deniz ürünleri, kümes hayvanları, konserve balık, salamura balık, bazı sosisler

PEYNİR

Tüm yıllanmış peynirler, beyaz peynir, krem peynir, pastörize edilmiş peynir

PATATES VE DİĞER NIŞASTALILAR

Beyaz ve tatlı patates, kaba öğütülmüş mısır, pirinç, glutensiz şehriye

TAHİL

Mısır unuyla yapılmış sıcak kahvaltılıklar, pirinç, kellogg un mısır patlakları

EKMEKLER

Özel hazırlanmış (sadece izin verilen unlarla) ekmekler

UNLAR

Mısır unu, patates unu, pirinç unu, pirinç nişastası, soya unu, fındık unu

SEBZELER

Tüm sade, taze, donmuş veya konserve sebzeler, kurutulmuş fasulye ve bezelye, mercimek, bazı ticari hazır sebzeler

MEYVELER

Hepsi sade, donmuş, konservelenmiş veya kurutulmuş meyveler, tüm meyve suları

YAĞLAR

Tereyağı, margarin, bitkisel yağlar, fındık, yerfıstığı ezmesi, hidrojenlenmiş sebze yağları, bazı salata sosları, mayonez, yapışmaz pişirme sıvıları

ÇORBALAR

İzin verilen içerikle yapılmış ev yapımı çorbalar, bazı hazır konserve, özel kuru çorba karışımları

TATLILAR

İzin verilen içerikle yapılmış kekler, hazır ekmekler, puding ve börekler, pirinç pudingler, bazı puding karışımları, krema, öz ve basit içerikli dondurmalar, şekerler, Jöle, reçel, bal, kahverengi ve beyaz şeker, çikolata, saf kakao, Hindistan cevizi

DİĞER

Tuz, biber, zencefil, tarçın, acılı tozlar, domates püresi ve salçası, zeytinler, soda, yaşımaya, kuru hardal

YASAKLAR

İÇECEKLER

Bira, cin, viski, aromalı kahve

SÜT

Maltlı süt, bazı çikolatalı sütler, bazı süt ürünü olmayan kremalar

ET, BALIK, TAVUK

Hazır buğday, arpa, çavdar veya yulaf içeren etler, sebze suyunda konservelenmiş ton balığı

PEYNİR

Yulaf içeren herhangi bir peynir ürünü

PATATES VE DİĞER NİŞASTALILAR

Bilinen şehriyeler, spagetti, makarna, buğday unu eklenmiş donmuş patates ürünleri

TAHİL

Buğday, yulaf, arpa ve çavdar içeren tüm kahvaltılıklar, kepek, buğday tohumu, ayıklanmış buğday

EKMEKLER

Buğday, çavdar, arpa veya yulaf içeren tüm ekmekler

UNLAR

Buğday tohumu, kepek, buğday nişastası, buğday, çavdar, arpa veya yulaf içeren tüm unlar

SEBZELER

Kremalı sebzeler, sos içinde konservelenmiş sebzeler, fırınlanmış konservelenmiş fasulyeler, Bazı ticari hazırlanmış sebzeler ve salatalar

MEYVELER

Hazırlanmış meyveler, bazı börek içleri, kuru üzüm ve hurma(un serpilerek kurutulmuş)

YAĞLAR

Bazı ticari salata soslari, buğday yağı, süt ürünü olmayan krema ürünleri, hazır et suyu ve soslar

ÇORBALAR

Çoğu konserve çorba ve çorba karışımı bulyon, bulyon tabletleri (sebze proteiniyle hazırlanmış)

TATLILAR

Ticari kek ve kurabiyeler, buğday, çavdar, yulaf veya arpayla yapılmış börekler, hazır karışımlar pudingler, dondurma külahlar, jöle

ŞEKERLER

Ticari şekerler (buğday unu kaplı), aromalı şuruplar, şeker içeren malt aromaları

DIĞER

Açık salça tozu, kuru baharat karışımları et sosları, hardal, yaban turpu, soya sosu, tarçın, alkol bazlı tatlandırıcılar, bira mayası

Çölyak hastalığı olan bireyler özellikle hazır gıda maddelerinin üzerinde yazılı olan bilgileri dikkatli okumalıdır.

TEDAVİ EDİLMEYEN ÇÖLYAK HASTALIĞININ KÖTÜ SONUÇLARI NELERDİR?

Kısa boy

Beslenmenin büyüme ve gelişme için çok önemli olduğu bir dönemde Çölyak hastalığı besinlerin emilimini önleyerek kısa boya neden olur.

Kansızlık

Osteoporoz – Kemik kırıkları

Felç veya nöbetler

Folik asit adlı vitaminin yetersiz emilimi sonucu olabilir. Folik asit eksikliği beyinde kalsiyum birikimlerine neden olabilir.

Gebe Kadınlarda Tekrarlayan düşükler

Doğumsal bozukluklar

Çölyak hastalığı olan ve tedavi edilmemiş gebelerin bebeklerinde sinir sistemi gelişim bozuklukları gibi sorunlar görülebilir.

Barsak kanseri gelişimi

ÇÖLYAK HASTALIĞI NE KADAR YAYGINDIR?

Avrupa'daki en yaygın hastalıktır. Türkiye'de yaklaşık % 0,9-1 arasındadır.

ÇÖLYAK HASTALIĞI İLE İLİŞKİLİ OLAN HASTALIKLAR

Çölyak hastalığına sahip insanlar bazı diğer otoimmün hastalıklara da yatkın olabilir,

- Bazı cilt hastalıkları
- Tiroit bezi hastalıkları
- Bağ dokusu hastalıkları

- Tip 1 Diyabetes mellitus (Şeker hastalığı)
- Karaciğer hastalıkları

Bu hastalıklar ve çölyak arasındaki bağlantı genetik olabilir.

ÖNEMLİ ADRES VE TELEFONLAR

ÇÖLYAK DERNEĞİ

TEL: 0312-232 28 34

GSM: 0532-545 63 89

www.colyakankara.org.tr

ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ

www.colyak.org.tr

EGE ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ

www.egecolyak.org.tr