

## 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.



- Tedavide glutensiz diyet dışında başka bir tedavi seçeneği yoktur.

## 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 yaş grubunda 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 düşüklükler



Bu bulguların biri veya bir kaçı birlikte olabilir.

Çölyak hastalığı belirti olmaksızın, sessiz gidiş gösterebilir.

## ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

- Tanı için ilk basamak çölyak hastalığına özgü kan testlerinin yapılmasıdır.
- Kan testlerinin hastalık varlığını işaret etmesi durumunda ince bağırsak biyopsisi yapılarak tanı kesinleştirilir.

## TEDAVİ

- Çölyak hastalığı tanısı kesinleştirildikten sonra glutensiz diyet başlanır.



- Çölyak hastalığının tek ve kesin tedavisi glutensiz diyettir.
- Glutensiz diyetle ömür boyu devam edilmelidir.
- Diyete tam uyulmaması veya bırakılması hastalığın tekrarlamasına neden olur.
- Vitamin ve mineral eksiklikleri varsa tamamlanmalıdır.