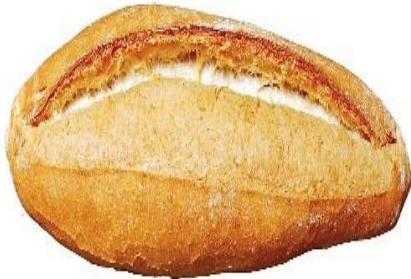


➤ **Çölyak hastalığında diyet tedavisinde tüketilmemesi gereken besinler nelerdir?**

- 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).
- Galeta ununa, una batırılarak kızartılmış tavuk balık gibi et ürünleri.
- 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, glutenle yapıştırıldığı için yasaktır. Ancak bunların glutenle işlem görmemiş hali, gluten içermeyen kuruyemişler 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.

\* Ayrıca gluten içermeyen karabuğday (greçka) üretilmektedir.



➤ **Glutensiz diyetle ayrıca nelere dikkat edilir?**

- Doğal gıdalara önem verilmeli (süt-et-balık-yumurta-sebze-kurubaklagil-pirinç-mısır-patates).
- Okul ve dışarıda yemek yerken dikkatli seçimler yapılmalı.
- Buğday unu karışık mısır unu, pirinç ununa dikkat edilmeli.
- Çok iyi bir etiket okuyucusu olunmalı. Etiketsiz gıda tüketiminde de çok dikkat edilmeli.
- İlaçlar, kozmetik ürünleri, şampuan, kremler vb. gluten içerikleri yönünden dikkatli kullanılmalı.
- Pişirme ve hazırlık aşamasında güvenli gıdaların glutenli gıdalarla bulaş olmamasına dikkat edilmeli.

[www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr)



T.C. Sağlık Bakanlığı

## SORU VE CEVAPLARLA ÇÖLYAK HASTALIĞI

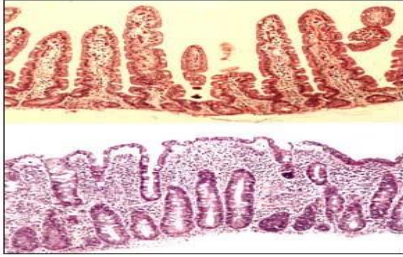


## ÇÖLYAK HAYATINIZA ENGEL DEĞİL

### ➤ Çölyak hastalığı nedir?

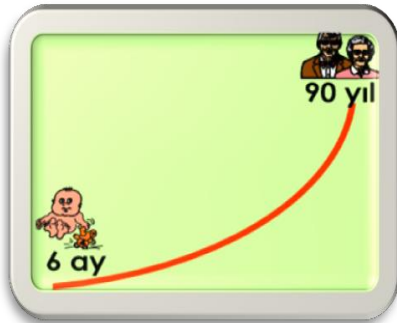
Çölyak hastalığı (Gluten Enteropatisi), bağırsaklardaki sindirimi sağlayan villus [tüysü oluşumlar] denilen yapıların bozulmasına sebep olan ve dolayısıyla da yiyeceklerdeki besinin emilmesini engelleyen ve ince bağırsakta hasarlar oluşturan bir sindirim sistemi hastalığıdır. Bu hasara buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahılların içerisinde bulunan gluten isimli bir protein neden olmaktadır.

Üstte villusların normal yapısı, altta ise bozulmuş villus yapısı görülmektedir.



### ➤ Çölyak hastalığı hangi yaşlarda görülür?

Çölyak hastalığı genetik bir hastalıktır. Ailevi kalıtım söz konusudur. Hastalık yaşamın herhangi bir bölümünde ortaya çıkabilmektedir. Çölyak hastalığının literatürde; çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılıkta ortaya çıktığı görülmüştür.



### Çölyakla yaşamak?

Çölyak hastalığı ile karşılaşıldığında, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan tek şey dikkattir. Yaşamımızı 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 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, büyük tuvalet ihtiyacının artması, ishal, kusma, bezginlik, nedeni bilinmeyen karaciğer hastalıkları, ağız içinde oluşan aftlar, iştahsızlık, gaz şikayetleri, eklem ve kemik ağrıları, sinirlilik, 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 (AGA, EMA) 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 diyetdir.**

### ➤ 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.

