

WE CARE



# Çölyak hastalığı nedir?

Çölyak hastalığı, buğday, çavdar, arpa ve yulafta bulunan gluten adlı bir proteine karşı alerjidir. Gluten içeren tahıl çeşitleri veya gıda maddeleri tüketildiğinde bağırsakta iltihaplanma olur. Bağırsak hücrelerinin yüzeylerinde bulunan küçük ince uzantılar (vilüs) iltihaba bağlı olarak azalır veya kaybolur ve ince bağırsak yüzeyi zarar görür. Böylece vücut, protein, yağ, karbonhidrat, vitaminler ve mineraller gibi gerekli besin maddesini alamaz veya kısmen alabilir. Belli bir süre sonra, özellikle genç hastalarda olmak üzere, ortaya emilim bozukluğu (malabsorpsiyon) çıkar.

## BELİRTİLERİ

Çölyak hastalığının çeşitli belirtileri olabilir. Tipik belirtileri; ishal, kilo ve güç kaybı, karın şişkinliği, karın ağrısı, mide bulantısı ve özellikle çocuklarda gelişim bozukluklarıdır. Yetişkin insanlarda bazen bağırsak bölgesi dışında da belirtiler görülebilir. Halsizlik, yorgunluk, anemi, osteopoz, vitamin ve mineral eksikliği ve laktoz intoleransı gibi.

## GÖRÜLME SIKLIĞI

Çölyak hastalığı tahmin edildiğinden daha sık görülmektedir. Yaklaşık olarak insanların %1'i çölyak hastalığına sahiptir. Avrupa'da teşhisi konulmuş her bir çölyak hastanın karşılığında henüz teşhis edilmemiş 7-10 çölyak hastası vardır. Çölyak hastalığı her yaşta ortaya çıkabilir.

## TEŞHİSİ

Çölyak hastalığı, kandaki belirli antikorların (anti tTg, Anti Endomysium (EMA) ve 3 yaşından küçük çocuklarda AGA, IgA ve IgG) seviyesinin ölçüldüğü kan tahlilleri ile teşhis edilebilir. Kesin tanı için ince bağırsak biyopsisi yapılmalıdır.

## TEDAVİSİ- GLUTENSİZ BESLENME

Çölyak hastalığının günümüzde bilinen tek tedavisi, ömür boyu glutensiz diyet uygulamaktır. Glutensiz diyeti kararlı bir şekilde uygulayan çölyak hastalarının kısa bir sürede tüm şikayetleri ortadan kalkar. Et, balık, yumurta, meyve ve sebze, süt, çok sayıda süt ürünleri, pirinç, mısır ve patates gibi çok sayıda gıda maddesi, doğası gereği gluten içermemektedir. Ayrıca mağazalarda un, ekmekek, erişte (makarna), kekler, bisküviler gibi çeşitli gluten içermeyen ürünler satılmaktadır.

## ÇÖLYAK HASTALIĞI İÇİN 5 İPUÇU

**1** Çölyak hastalığının tek tedavisi, **ömür boyu glutensiz diyet uygulamaktır.**

**2** Sadece **gluten içermediğinden emin olduğunuz** gıda maddelerini tüketin. Ürün etiketlerinin üzerinde bulunan 'üzeri çizilmiş başak' sembolü ürünün gluten içermediğini garanti etmektedir.

**3** Çok sayıda gıda maddesi, **doğası gereği gluten içermemektedir.** Patates, mısır, pirinç, yumurta, et, balık, meyve, sebze, süt ve çok sayıda süt ürünü. Buna karşın, gluten içermeyen ürünlerin hazırlanması sırasındaki buluşma tehlikesini dikkate alın.

**4** Temel olarak her zaman **etiketi ve içindekiler listesini okuyun.** Çok sayıda gıda maddesinde gizli olarak gluten vardır.

**5** Üretici firmadan, çölyak hastalığına ve glutensiz beslenmeye ilişkin **ücretsiz bilgilendirme malzemesi** ve de hastalara verilmek üzere bir ürün katalogu talep edilebilir.

[www.schaer.com](http://www.schaer.com), [info@schaer.com](mailto:info@schaer.com)





# Glutensiz Beslenme

	<b>Kesinlikle glutensiz</b>	<b>Riskli İçindekiler listesini dikkatle okunmalıdır!</b>	<b>Yasak gluten içeriyor</b>
<b>Tahıl</b>	Patates, Mısır, Pirinç (Doğal pirinç de olur), Darı ve teff, Esmer buğday, Quinoa, Amaranth, Keçiboynuzu çekirdeği unu, Tapioka, Maniok, Kestane  Unlarda kontaminasyona dikkat edin	Hazır ürünler (örneğin patates püresi), Patates çipsi, Patlamış pirinç	Buğday, yulaf, arpa, çavdar, Kızıl buğday, triticale, emmer, kamut, yeşil buğday, küçük kızılca buğday, bulgur, couscous  Bu tahıl çeşitlerinden yapılan tüm hamur işleri, pastalar, yulaf ezmesi, müsli vs.
<b>Meyve</b>	Tüm meyveler ve fındıklar	Kuruyemişler	
<b>Sebze</b>	Tüm sebze çeşitleri ve baklagiller	Sebzeli hazır yemekler	Sebzeli veya tahıllı yemekler, pane edilmiş veya unlanmış sebze
<b>Süt ürünleri</b>	Süt, Doğal yoğurt, Krema, Labne peyniri, Mascarpone, Mozzarella gibi taze peynirler, Edamer, Gauda, Emmenthaler gibi kaşar peynirleri, Parmesan peyniri	Kremalar ve pudingler, Hazır milchshake, Süzme peynir, Rokfor, Peynirli mamuller	Örneğin müsli yoğurdu gibi mısır gevrekli süt ürünleri
<b>Et, balık ve yumurta</b>	Tüm et ve balık çeşitleri, Yumurta	Etlili veya balıklı hazır yiyecekler ve hazır soslar, Salam ürünleri	Pane edilmiş, unlanmış veya gluten içerikli soslara sahip et veya balık
<b>Yağlar, baharatlar, soslar ve hamur işleri için malzemeler</b>	Tüm sıvı yağlar, katı yağlar, margarin, domuz yağı, saf baharatlar, tuz, kara biber	Hazır soslar, soya sosları, çeşniler, et suyu. Kabartma tozu gibi pişirme malzemeleri	Gluten içerikli tüm soslar
<b>Tatlılar ve tatlandırıcılar</b>	Tüm şeker çeşitleri, bal, reçel	Çikolata, şekerleme, kakao, dondurma, sakız	Mısır gevrekli çikolata
<b>İçecekler</b>	Kola ve limonata gibi serinletici içecekler, kahve, çay, meyve suları ve meyve nektarı, bira ve arpa viskisi hariç alkollü içecekler	Frappé, kakao için hazır karışımlar	Bira, arpa ve malt içerikli kahveler, Gluten içerikli posaya sahip içecekler, Yulaf içerikli içecekler