



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çölyak Hastalığı Nedir?

Çölyak hastalığı (Gluten Enteropatisi), bağırsaklarda sindirim ve Emilimi sağlayan "villus ya da tüysü oluşumlar" denilen yapıların bozulması sonucunda yiyeceklerdeki besinin emilmesinin bozulduğu bir sindirim sistemi hastalığıdır.

Çölyak hastalığı genetik ve çevresel etkenlerin etkileşimi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Hastalık, vücutta bağışıklık sistemi cevabını tetikleyen çevresel (gluten tüketimi) ve genetik faktörlerin birlikte rol oynaması sonucunda ortaya çıkar.

Gluten, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahılların içerisinde bulunan protein yapıda bir bileşendir.

Görülme Sıklığı Nedir? Hastalık Hangi Yaşta Başlar?

Görülme sıklığı binde 3 ile yüzde 1 arasında değişmektedir.

Hastalık çocukluk, ergenlik, orta yaş ve yaşlılık gibi hayatın çok farklı yaş dönemlerinde ortaya çıkabilmektedir.

Belirtileri Nelerdir?

Semptomlar gluten içeren yiyecekler tüketildiğinde herhangi bir yaşta başlayabilir. Doğumdan itibaren sadece anne sütü ile beslenen genetik olarak yatkın bebeklerde belirtiler gluten içeren ek gıdalar başlanması ile 6. aydan itibaren başlayabilir.

Hastalığın şiddetli formunda bağırsakta ciddi emilim bozukluğu ve yetersiz beslenmeye ait bulgular ön plandadır. Aşağıda görülen belirtilerin hepsi her hastada olmayabilir ve hastalık şiddeti kişiden kişiye değişebilmektedir. Ayrıca bu belirtilerin çölyak hastalığına spesifik olmadığı ve başka hastalıklarda da görülebildiği unutulmamalıdır.

- Karında şişkinlik
- İshal, karın şişkinliği,
- Yaşa göre kilo azlığı
- Büyüme geriliği, yaşa göre kısa boy
- Kas zayıflığı
- Kansızlık
- Dışkıda anormallik, büyük tuvalet ihtiyacının artması
- Nedeni bilinmeyen karaciğer hastalıkları
- Ağız içinde oluşan aftlar
- İştahsızlık, gaz şikayetleri
- Eklem ve kemik ağrıları
- Sinirlilik, bezginlik hissi
- Ciltte kaşıntılı döküntüler



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Tanısı Nasıl Konur?

Hastalığın tanısı hastanın öykü ve fizik muayene bulguları ile sağlık kuruluşlarında yapılan değerlendirilme ile başlar. Gerekli görülen hastalarda öncelikle çölyak hastalığına özgü kan testleri istenir.

Günümüzde hastalığa özgü giderek daha hassas hale gelen kan testlerin bulunması, hastalığa ait çok az belirtisi olan veya hiç belirtisi olmayan ancak bağırsak dışı belirtileri olabilen birçok hastaya tanı konmasını sağlamaktadır.

Kan testleri pozitif çıkan kişilerde ön tanıyı doğrulamak için endoskopik ince bağırsak biyopsisi şarttır ve hasta hala gluten tüketirken gastroenteroloji uzmanı hekimlerce yapılmalıdır.

Kan testleri, biyopsi sonuçları ve hastanın klinik bulguları gastroenteroloji uzmanı tarafından değerlendirilir, tanı konulan hastalar için tedavi ve izlem planı yapılır.

Tedavisi Nasıldır?

Hastalığın tedavisi, diyetten glutenin tamamen çıkarılması ile mümkün olmaktadır. Hastaların ömür boyu buğday, arpa, çavdar yulaf gibi tahıllarda bulunan glutenden uzak sıkı bir diyet uygulamaları gerekmektedir. Çölyak hastaları, buğday, arpa, çavdar, yulafli gıdalar tüketmedikleri gibi ayrıca marketlerde satılan hazır gıdaların içeriklerine dikkat etmeli, mutlaka gluten içermeyen gıdalar tüketmelidirler.

Gluten içeren besinlerin neler olduğu ve sağlıklı beslenmenin sürdürülmesi için neler yapılması ya da yapılmaması gerektiği konusunda diyetisyen desteği mutlaka gereklidir.

Çölyak Hastaları Tarafından 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 ve hazırlanmış besinler (balık, tavuk gibi).
- Malt kullanılan içecekler (bira, votka, cin gibi)
- Gluten içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler
- Sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi gıdaların bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bunlar yenilmeden önce muhakkak ürün hakkında bilgi edinilmelidir.
- Tuzlu, soslu kuruyemişler, glutenle yapıştırıldığı için yasaktır. Ancak bunların glutenle işlem görmemiş saf hali, gluten içermeyen kuruyemişler serbesttir.

Diyetten glutenin tamamen çıkarılması ile çoğu hastada birkaç hafta içinde kilo alımı, iştahta iyileşme, kendini daha iyi hissetme başlar ve başlangıçta var olan şikayetler giderek geriler.

Çölyak tanısı alan hastaların belli aralıklarla Gastroenteroloji, Beslenme ve Metabolizma kliniklerinde takip edilmeleri gerekir.

Glutensiz diyet ömür boyu sürdürülmelidir. Gluten içeren besinler aralıklı olarak az miktarlarda tüketildiğinde bile hastalık belirtileri tekrar başlamaktadır.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çölyak Hastalarının Dikkat Etmeleri Gereken Diğer Hususlar:

- Doğal gıdalara önem verilmelidir (süt-et-balık-yumurta-sebze-kurubaklagil-pirinç-mısır-patates gibi).
- Okulda ve dışarıda yemek yerken seçimler dikkatli yapılmalıdır.
- Buğday unu karıştırılmış mısır unu, pirinç ununa dikkat edilmelidir.
- Etiketsiz gıda tüketiminde çok dikkatli olunmalıdır.
- İlaçlar, kozmetik ürünleri, şampuan, kremler gibi ürünler gluten içerikleri yönünden dikkatli kullanılmalıdır.
- Pişirme ve hazırlık aşamasında güvenli gıdaların glutenle temas etmemesine dikkat edilmelidir.

Kaynaklar:

1. Nelson Textbook of Pediatrics. Behrman RE, Kliegman RM, Hal BJ. 22th edn. WB Saunders Comp, Philadelphia, Chapter 384.
- 2.T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı web sayfası

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/metabolizma-ve>

[colyak.html#:~:text=Ve%20%C4%B0llere%20Da%C4%9F%C4%B1l%C4%B1m%C4%B1-%C3%87%C3%B6lyak%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20\(ya%20da%20Gluten%20Enteropatisi\)%2C%20ba%C4%9F%C4%B1rsaklardaki%20sindirimi%20sa%C4%9Flayan,bir%20alerjik%20sindirim%20sistemi%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1d%C4%B1r.](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/metabolizma-ve-colyak.html#:~:text=Ve%20%C4%B0llere%20Da%C4%9F%C4%B1l%C4%B1m%C4%B1-%C3%87%C3%B6lyak%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20(ya%20da%20Gluten%20Enteropatisi)%2C%20ba%C4%9F%C4%B1rsaklardaki%20sindirimi%20sa%C4%9Flayan,bir%20alerjik%20sindirim%20sistemi%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1d%C4%B1r.)