



# ÖĞRENCİLERE YÖNELİK BİLGİ BROŞÜRÜ

## 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 yaşta 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 düşükler

Bu bulguların biri veya bir kaçını birlikte olabilir.

Çölyak hastalığı belirti olmaksızın, sessiz gidiş gösterebilir.



## ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

- Tanı için ilk işlem çölyak hastalığına özgü kan testlerinin yapılmasıdır.

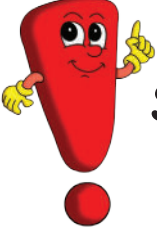
# TEDAVİ

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

# 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.





## SINIFINIZDA BİR ÇÖLYAKLI VARSA

- Çölyak bulaşıcı bir hastalık değildir.
- Sadece glutensiz diyetle düzelen bir durumdur.
- Beslenmesi özeldir, glutensiz yiyecek ve içecekler tüketmelidir.
- Arkadaşınızın diyetine uyumu konusunda destek olunması önemlidir.
- Gluten içeren besinler ikram etmeyin, önermeyin, çok az miktarda gluten bile ona zarar verebilir, bu konuda ısrar etmeyin.

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