



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
MERSİN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimi



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
MERSİN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# Erişkin Bazı Metabolizma Hastalıkları (Troid, Osteoporoz, Gut) ve Çölyak Hastalığı Kontrol Programı





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# SUNUM PLANI

- Çölyak Hastalığının Tanımı ve Nedenleri
- Çölyak Hastalığı Belirtileri
- Çölyak Hastalığının Tanısı ve Tedavisi
- Çölyaklı Bir Öğrenciye Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?



# ÇÖLYAK 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.



# MEKANİZMA

Gluten molekülü aminoasitlere kadar yıkılamaz.  
Peptit ve dipeptit olarak kalır.

Bu moleküller ince barsak duvarında birikerek  
zararlı etki yapar.

Bağışıklık yanıtı artar ve bağırsak  
lezyonları oluşur.



# MEKANİZMA

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

- Epitel hücreler prizmatik şekil alır, mukoza düzleşir.
- İnce barsak mukozası bozulur, villus atrofisi, kript hiperplazisi görülür.
- Yapısı bozulan ince barsak emilim yapamaz.

Sağlıklı ince bağırsağın  
içten görünüşü



1

Çölyak hastalığının başlangıcında  
ince bağırsağın içten görünüşü



2

Çölyak hastalığının ileri safhasında  
emilim yapamayan  
ince bağırsağın içten görünüşü

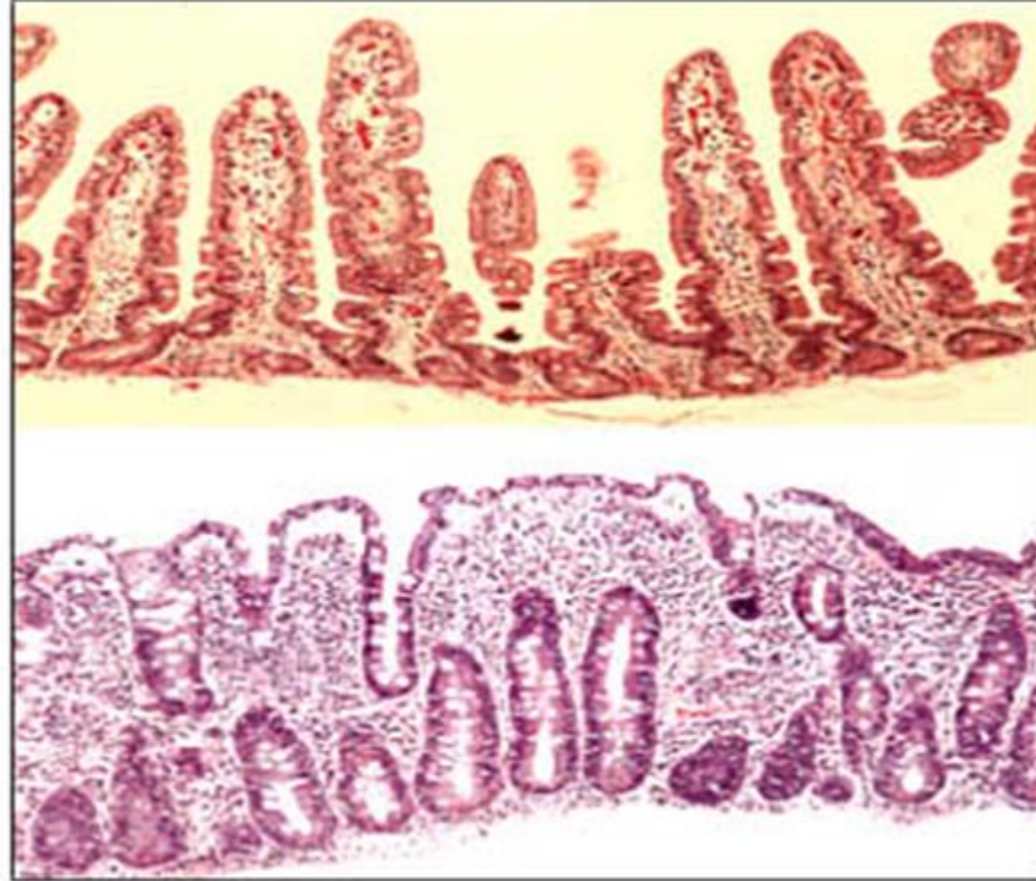


3



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# MEKANİZMA



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



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

## NEDENLERİ

ÇEVRESEL  
ETMENLER

GENETİK

BESLENME

- Anne sütünün verilmemesi
- Kullanılan mamanın türü
- Günlük aşırı gluten alımı
- Tahıl tipleri
- Uzun süreli antibiyotik kullanımı

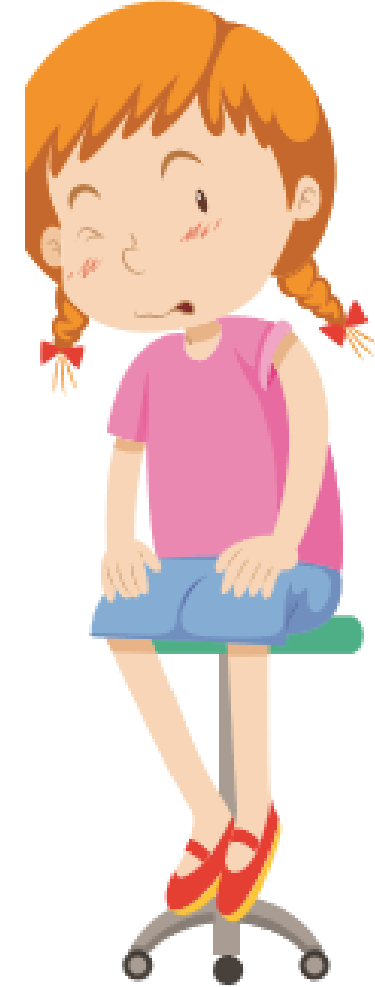




# ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

- 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





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

Bu bulguların biri veya bir kaçı birlikte olabilir.

Çölyakhastalığı belirti olmaksızın, sessiz gidiş gösterebilir.



# ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Tanı için ilk işlem çölyak hastalığına özgü kan testlerinin yapılmasıdır.





# ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Çölyak hastalığı tanı öncesi yüksek morbidite ve mortaliteye neden olurken, tanı konulduktan sonra, hastalık olmaktan çıkarak bir yaşam biçimi haline gelmektedir.





# TEDAVİ

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





# TEDAVİ

Çölyak hastaları, buğday, arpa, çavdar, yulafli gıdalar tüketmedikleri gibi ayrıca marketlerde satılan hazır gıdaların içeriklerine dikkat etmelidirler. Mutlaka **gluten içermeyen** gıdalar tüketmelidirler.



# 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.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# GLUTENSİZ DİYET NEDİR?







# ÇÖLYAK HASTALARI İÇİN GÜVENLİ YIYECEKLER

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

✓ **Mısır**



✓ **Pirinç**



✓ **Patates**



✓ **Nohut**



✓ **Glutensiz Ürünler**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# ÖZEL GLUTENSİZ GIDA ÜRÜNLERİ

- Glutensiz un
- Glutensiz makarna
- Glutensiz şehriye
- Glutensiz çikolata
- Glutensiz kek, kraker
- Glutensiz irmik
- Glutensiz güllaç
- Glutensiz bisküvi
- Glutensiz tarhana.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

## ÇÖLYAKLI HASTALAR İÇİN YASAKLANAN YİYECEKLER

Orda Dur!!!!

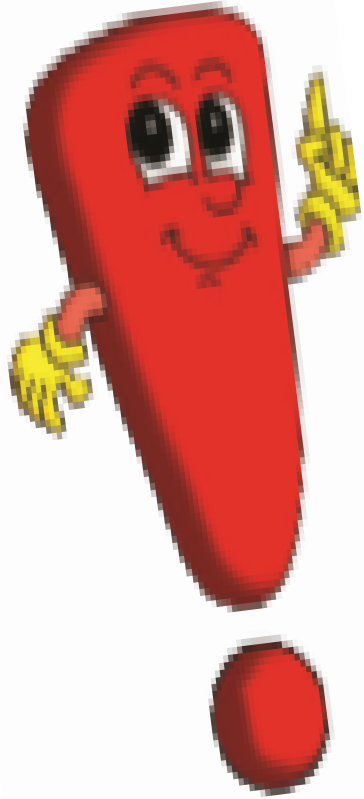


- **Tahıllar:** Buğday, yulaf ve çavdar unu ile yapılmış her türlü yiyecekler
- **Tatlılar:** Unlu tatlılar
- **Et ve Türevleri:** Ekmek ilave edilmiş köfte, unla kızartılmış balık vb.
- **Süt ve Ürünleri:** Buğday unu ilave edilmiş sütlü tatlılar vb.
- **İçecekler:** Boza (limon, greyfurt, mandalina ve portakal suları ilk hafta verilmez), malt içecekler (bira, cin, votka vb.).



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# 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.



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**UNUTMAYALIM**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# Çölyak Hayatınıza **ENGEL** Değil

Çölyak Teşhis Edilene Kadar  
HASTALIK,  
Teşhis Edildikten Sonra  
**BİR YAŞAM  
BİÇİMİDİR.**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
MERSİN  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



*Teşekkürler*

