

Çölyak Nedir?

Çölyak bir ince bağırsak alerjisidir. Bu alerji buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan "gluten" ismi verilen proteine karşı ince bağırsağın ömür boyu sürececek bir hassasiyet göstermesi olarak tanımlanır.

Belirtiler Nelerdir?

Çok çeşitli belirtilere sahip olan Çölyak Hastalığında en sık görülen belirtiler;

- Çocuklarda kusma, ishal, karın şişliği, kabızlık
- Kansızlık, kemik erimesi
- Kaşıntılı, döküntülü cilt hastalıkları
- Eklem ve kemik ağrıları
- Kısırlık, tekrarlayan düşükler
- Ağız içi yaraları

Görülme Sıklığı

Veriler gösteriyor ki, günümüzde her 100-150 kişiden birinde Çölyak görülmektedir. Ülkemizde yüzbinlerce Çölyaklı bulunmaktadır.

Teşhis

Çölyak tanısı mutlaka uzman bir gastroenterolog tarafından konmalıdır. Önce çölyak hastalığına özgü kan testleri yapılır. Kan testlerinin sonuçlarına göre Çölyak'ı gösteren veriler mevcutsa mutlaka ince bağırsak biyopsisi yapılarak tanı kesinleştirilir. Tanıda altın kural ince bağırsak biyopsisidir.

Tedavi

Tanı konulduktan sonra hemen glutensiz diyetle başlanmalıdır. Çünkü Çölyak'ın tek tedavi yöntemi "glutensiz diyet"tir. Diyetle başladıktan kısa bir süre sonra şikayetler ortadan kalkmaya başlar. Glutensiz diyet detayları ve önerileri için uzman hekiminizden, Çölyakla Yaşam Derneği'nden veya konusunda uzman bir diyetisyenden bilgi almalısınız. Diyetle tam olarak uyulmaması veya bırakılması halinde hastalığın tekrarlayacağı ve bunun yanında başka ek hastalıkları da beraberinde getirebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Glutensiz diyet uygulanırken Çölyakla Yaşam Derneği çölyaklılara diyetle uyumla ilgili gönüllü destek vermektedir.

Çölyaklı Bireylerin Eğitim Yöntemleriyle Güçlendirilmesi Projesi

T.C. Dışişleri Bakanlığı Avrupa Birliği Başkanlığı Yerel STK'lar Hibe Programı çerçevesinde uyguladığımız "Çölyaklı Bireylerin Eğitim Yöntemleriyle Güçlendirilmesi" başlığıyla Ocak 2019 tarihinde 1 yıl süreyle devam eden bir projeye başladık.

Projenin amacı; çölyaklıların diyetisyen, hekim bilgilendirmeleri ve diyetle uyumla baş edebilme sorunları hakkında çölyaklılara ve ailelerine destek sağlamak, yapılan glutensiz mutfak atölyeleriyle diyetlerini öğretmek, hazırlanan video ve görsellerle farkındalık yaratmaktır.

