



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.

DERNEĞİMİZİN FAALİYETLERİ

- Bakanlıklar, belediyeler ve tüm resmi kurumlarla; çölyaklıların hayatlarını kolaylaştırmak ve haklarını savunmak için çalışmalar yapmak.
- Yurtiçi ve yurtdışında Çölyakla ilgili tıbbi gelişmeleri izlemek, konuyla ilgili eğitim, fuar, kongrelere katılmak.
- Yerli gıda üreticileri ile arge çalışmaları yapmak.
- Sosyal aktiviteler düzenleyerek (kahvaltı, yemek, piknik, iftar vb.) çölyaklıların yalnız olmadıklarını onlara hissettirmek, bilgi paylaşımlarını arttırmak.
- Glutensiz mutfak atölyeleri, hekim bilgilendirmeleri, diyetisyen eğitimleri, diyetle uyumla ilgili olarak gerekli psikolojik destek , gönüllü eğitimleri gibi aktiviteler düzenlemek.
- Radyo, televizyon kanallarında, gazete ve dergilerde çölyakla ilgili bilgilendirme yaparak farkındalık sağlamak.
- Glutensiz diyet ve yaşam şekline dair çölyak hastalarına bilgilendirmeler yaparak diyetle uyum sürecinde yardımcı olmak.

ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ 2002 YILINDA ÇÖLYAKLI GÖNÜLLÜLER İLE İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ ÇOCUK GASTROENTEROLOJİ, HEPATOLOJİ VE BESLENME ANA BİLİM DALI DEĞERLİ HEKİMLERİNİN DESTEĞİYLE KURULMUŞ BİR SİVİL TOPLUM ÖRGÜTÜDÜR.

DERNEĞİMİZİN AMAÇLARI

- Derneğimiz yaptığı ve yapacağı çalışmalarla çölyaklıların hayatını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Özellikle sosyal hayatın önemli bir parçası olan ev dışında güvenli glutensiz yiyecek bulma konusunda çölyaklılara yardımcı olmak.
- Toplumda çölyak ve glutensiz yaşam hakkında gereken bilinci oluşturmak.
- Glutensiz diyet yiyecekleri konusunda üreticilerle çalışmalar yaparak herkesin satın alabileceği uygun fiyatlarda üretilmesini ve ulaşılabilirliği sağlamak.
- Konuyla ilgili gerekli tüm yasal düzenlemelere katkıda bulunmak.



Osmanağa Mah. Kuşdili Cad. No:43 Toraman Han
Kat:5 Büro: 35-40 Kadıköy İstanbul
Danışma Hattı: (0850) 885 12 77 Dernek: (0216) 403 28 28



çölyakla yaşam derneği



colyaklayasamdernegi



@istcolyakder

www.colyak.org.tr

Çölyak Nedir?

Çölyak bir ince bağırsak alerjisidir. Bu alerji buğday, arpa, çavdar ve yulafıta bulunan “**gluten**” ismi verilen proteine karşı ince bağırsağın ömür boyu süzrecek bir hassasiyet göstermesi olarak tanımlanır.

Sizde, ailenizde veya bir yakınınızda “çölyak” hastalığı varsa kendinizi çaresiz ya da mutsuz hissetmeyiniz.

Sizi çok iyi anlıyoruz ve size yardımcı olmak istiyoruz.

Çünkü bizler de çölyaklıyız!

Doğru diyeti uyguladığınızda bilin ki sağlıklısınız..



ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ

www.colyak.org.tr

BELİRTİLER

- Küçük çocuklarda kusma, ishal, karın şişliği, kabızlık
- İştahsızlık, kilo alamama ve boy uzamasında yavaşlama
- Kansızlık, kemik erimesi
- Kaşıntılı ve döküntülü cilt hastalıkları
- Eklem ve kemik ağrıları
- Karın ağrısı ve gaz şikayetleri
- Kısırlık, tekrarlayan düşüklükler
- Ağız içi yaraları gibi birçok belirtisi vardır. Bazen hiçbir belirti vermeden de sessiz şekilde ilerleme gösterebilir.

Çölyak, genetik bir hastalık olup hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Ailede bir kişide çölyak saptandığında ailenin öteki bireylerinde de bu olasılığın araştırılması gerekir.

Çölyak; bazen bir ameliyat, doğum, hamilelik, viral enfeksiyon ya da şiddetli duygusal stresten sonra da tetiklenebilir. Unutmamak gerekir ki, Çölyak'ın belirtileri birçok başka hastalık belirtileri ile benzerlik gösterebilmektedir.

GÖRÜLME SIKLIĞI

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

TEŞHİS

Çölyak tanısı için mutlaka uzman bir gastroenteroloğa başvurulmalıdır. 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.

TEDAVİ

Tanı konulduktan sonra hemen glutensiz diyetle başlanmalıdır. Çünkü Çölyak'ın tek tedavi yöntemi ömür boyu süren "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.

Gluten; yapıştırıcı, kıvam arttırıcı özelliği nedeniyle unlu mamuller dışında birçok gıdada da kullanılmaktadır. Bu gıdalar gizli gluten içeren besinler olarak bilinmelidir. Örneğin aşçılar, ev dışı tüketimde yenen sulu bir yemeğin kıvamını arttırmak için gluten kullanabilmektedir.

ÇÖLYAKLILARIN DİKKAT ETMESİ GEREKEN ÖNEMLİ NOKTALAR

- Glutensiz diyet ömür boyu uygulanmalı ve gluten içeren ürünlerin kesinlikle hastanın beslenmesinden çıkarılması gerekmektedir.
- Çölyak hastalarının tanı aldıktan sonra yepyeni bir beslenme düzenine ihtiyaçları vardır. Bu düzen zamanla oluşturulur ve artık bir yaşam şekline dönüşür.
- Çölyaklılar okullarda, iş yerlerinde, toplantılarda, seyahatlerde, tatilde kısaca her yerde yiyecekleri her gıdaya dikkat etmelidirler. Özellikle dışarda yemek yenmesi durumunda yemeğin içeriği şef ya da aşçıdan öğrenildikten sonra yenmelidir. Glutenin ne olduğunu bilmeyen kişilere Çölyak hakkında bilgi vermeniz gerekir.
- Çölyaklılar glutensiz un ya da glutensiz malzemeleri kullanarak çok çeşitli gıdalar hazırlayıp tüketebilirler. Bu konudaki tecrübe zamanla kazanılır.
- Çölyaklılar, alışveriş yaparken iyi bir etiket okuyucusu olmalıdırlar. Bakanlıklarla yapılan çalışmalar sonucunda günümüzde ürün etiketlemesiyle ilgili çok büyük adımlar atılmıştır.
- Diyeti uygularken dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta da "çapraz bulaşma"dır. Ürünün içerisinde gluten bulunmasa bile ürünün paketlenildiği ya da servise sunulduğu yerde glutenle hiçbir şekilde temas edip bulaşmamış olması çok önemlidir.
- Kosmetik ürünlerin ve ilaçların içinde de gluten bulunabileceği unutulmamalıdır. Mutlaka detaylı araştırma yapılmalıdır.
- Ürünlerin içeriklerinin araştırılıp tüketilmesi çölyaklının alışkanlığı olmalıdır. Hangi besin maddelerinin kendileri için güvenli, hangilerinin tüketilmemesi gerektiğini öğrenmeleri gerekir. Bu konuda **Çölyakla Yaşam Derneği**, çölyaklılara yardımcı olup deneyimlerini paylaşan ve gönüllü hizmet veren güvenilir bir merkezdir.