



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





SUNUM PLANI

- Çölyak Hastalığının Tanımı ve Nedenleri
- Glutenin Besin Hazırlamadaki Önemi
- Çölyak Görülme Sıklığı
- Çölyak Hastalığı Belirtileri
- Komplikasyonları
- Çölyak Hastalığının Tanısı ve Tedavisi
- Yasal Düzenlemeler



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 bozular, 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

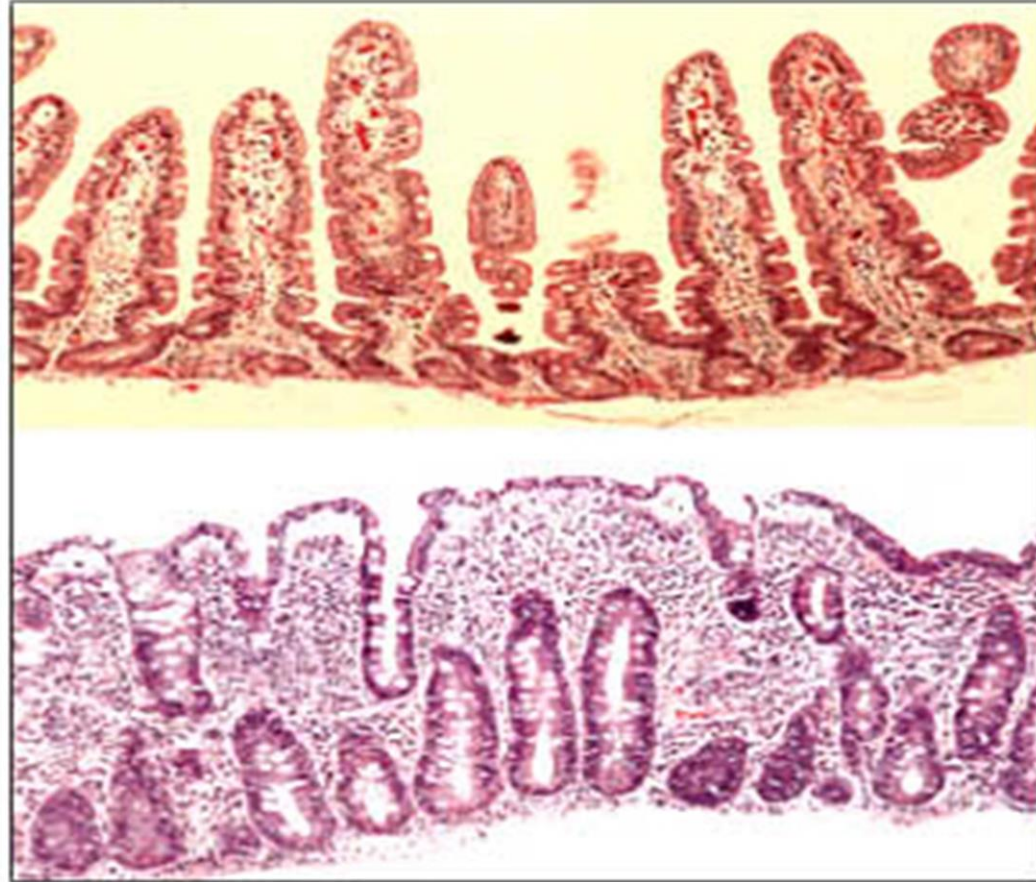


3



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

MEKANİZMA



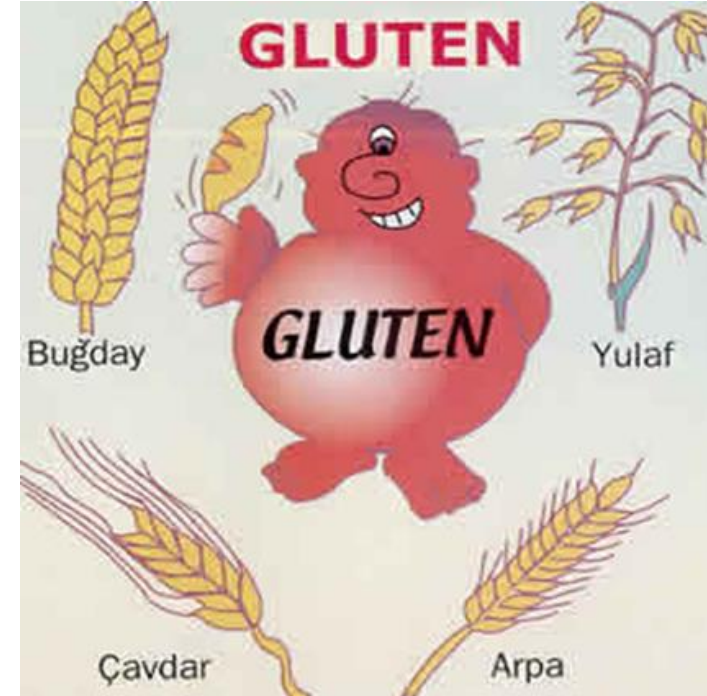
Üstte villusların normal yapısı,
altta ise bozulmuş villus yapısı görülmektedir.



GLUTENİN BESİN HAZIRLAMADAKİ GÖREVLERİ

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

- Hamurun kabarmasını sağlar.
- Gıdaların raf ömrünü uzatır.
- Elde edilen besin mamulünün kalitesini arttırır.
- ❑ Bu nedenle glutensiz unlarla yapılan ürünler çabuk bayatlamakta, şekil verilirken zorlanılmakta ve kabarması gereken birçok unlu mamulde istenen kabarma sağlanamamaktadır.
- ❑ Bu sıkıntılar çölyak hastalarının yaşam standartlarını düşürmektedir.





GÖRÜLME SIKLIĞI

- Dünyadaki sıklığı ülkeden ülkeye değişmekle birlikte son 20 yılda artış göstermesi beslenme alışkanlıklarında değişiklikler dışında, hastalık konusunda farkındalığın artışı, antikor tarama testlerinin kolayca uygulanması ile atipik/sessiz olguların da tanınması ile ilişkili olabilir.
- Çölyak hastalığı görülme sıklığı yüzde 1 ile binde 3 arasında değişmekte olup Türkiye'de 250 bin ile 750 bin arasında Çölyak hastası tahmin edilmekte iken ancak yüzde 10'nuna tanı konulduğu dikkate alındığında 25 bin ile 75 bin arasında tanı almış hasta beklenmektedir. Bakanlığımız Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü kayıtlarına göre çölyak tanısı alan hasta sayısı **2016-2017'de 40.703'dir**



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



NEDENLERİ

Çölyak hastalığı, vücutta bağışıklık sistemini tetikleyen çevresel (gluten tüketimi) ve genetik faktörlerin birlikte rol oynaması sonucunda ortaya çıkar. Hastalık, hem genetik yatkınlık hem de çevresel faktör olan glutenli gıdalar tüketmekle kendini gösterir.

Çevresel Faktörlere Yönelik Alınabilecek Tedbirler:

- Anne sütünün teşviki
- Toplumun beslenme konusunda bilinçlendirme çalışmaları
- Tedaviye yönelik hizmetler



NEDENLERİ

- Çölyak hastalığının oluşumunda dikkat çekici faktörlerden birisi de kişinin **anne sütüyle** ne kadar zaman beslendiğidir.
- Uzun süre anne sütüyle beslenen kişilerde çölyak hastalığının belirtileri daha geç ortaya çıkmaktadır.
- Diğer bir faktör ise **gluten** içeren yiyeceklerin yenilmeye **hangi yaşta** başlandığı ve **ne kadar gluten** yenildiğidir.





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 HASTALIĞININ KOMPLİKASYONLARI

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

➤ **Çölyak Krizi:**

- Düzeltilmeyen diyare,
- Sekonder dehidratasyon,
- Asidoz,
- Kusma
- Abdominal distansiyon

➤ **Malignansi:**

- İnce barsak malign lenfoması
- Gastrointestinal sistem karsinomları.





ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

- Tanı için ilk işlem çölyak hastalığına özgü kan testlerinin yapılmasıdır.
- Kan testlerinin hastalık varlığını işaret etmesi durumunda ince bağırsak biyopsisi yapılarak tanı kesinleştirilir.





ÇÖLYAK HASTALIĞINDA TANI NASIL KONUR?

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Çölyak hastalığının insan sağlığı üzerinde önem taşıyan birçok değişimlere neden olmasından dolayı doğru teşhis önemlidir. Teşhis yöntemlerinden kan testleri, serolojik özel testler (AGA, EMA) ile ön tanı konmakta ancak *kesin tanı ince bağırsak biyopsisi ile konmaktadır.*





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.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

TEDAVİ

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





TEDAVİ

Çölyak hastaları, buğday, arpa, çavdar, yulaflı 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.
- Tedavide glutensiz diyet dışında başka bir tedavi seçeneği 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.).



ÇÖLYAK VE YASAL DÜZENLEME

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MERSİN
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

2010 yılı SUT ile Çölyak hastalarına gıda karşılığı olarak ödemeler başlamış olup 05/07/2018 tarihinde yapılan değişiklikle şu anda SUT'a göre Çölyak hastalığında yapılan ödeme miktarı ve şartları; gastroenteroloji uzman hekimi tarafından, bu uzman hekimlerin bulunmadığı hastanelerde çocuk sağlığı ve hastalıkları veya iç hastalıkları uzman hekimlerince 3 yıl süreli rapor düzenlenir. Bu hastaların kısıtlı diyetleri sebebi ile hayati öneme haiz özel formüllü un ve özel formüllü un içeren mamul ürünler (makarna, şehriye, bisküvi, çikolata, gofret vb.); gastroenteroloji uzman hekimi tarafından düzenlenen uzman hekim raporuna dayanılarak bir aylık;

- 0-5 yaş için 78,75 (yetmişsekiz virgöl yetmişbeş) TL,
- 5-15 yaş için 120 (yüzyirmi) TL,
- 15 yaş üstü için 108,75 (yüzsekiz virgöl yetmişbeş) TL, tutar ödenmektedir.



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

