



**‘ÇÖLYAK HASTALIĞI’
ÖĞRETMENLERE YÖNELİK BİLGİLENDİRME REHBERİ**



Ankara

2018

YAZARLAR

Prof.Dr.Buket DALGIÇ

Prof.Dr.Aydan KANSU

Prof.Dr. Orhan SEZGİN

Prof.Dr. Deniz ÇALIŞKAN

Prof. Dr. Efsun KARABUDAK

Arş.Gör.Yeliz SERİN

Dyt. Esmâ Sinem VARİNLİ

Saniye YILMAZ

Yusuf ALTAY

Nesrin ATAR

Ömre AYDIN

Suna DADAN

Dyt.Ceren ARMUT

Dyt. Nermin ÇELİKAY

YAYIMA HAZIRLAYAN

Doc Dr. Nazan YARDIM

Uzm. Dr. Sabahattin KOCADAĞ

Dyt. Nermin ÇELİKAY

Dyt. Fatma AYKUL

Dyt. E. Zehra KELAT

Önsöz

Ülke sağığının ulusal politikalarla geliştirilmesi, devletin olduğı kadar vatandaşların ve sağık ile ilişkili veya ilişkisiz tüm sivil toplum kuruluşları ile özel sektörün de sorumluluk alanıdır. Uzun vadede sağığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için tüm paydaşların el birliğı ile çalışması ve ülke sağığına katkıda bulunması kaçınılmazdır.

T.C. Sağık Bakanlığı Stratejik planında da “Herkes için Sağık” politikasını geliştirecek ve vatandaşların, sosyal ve ekonomik açıdan verimli hayat süreçleri iyi sağık düzeyine erişmesini sağlayacak stratejiler yer almaktadır. Stratejik Plana uygun olarak sağığıya yönelik risklerden birey ve toplumu korumak ve sağıklı hayat tarzını teşvik etmek için bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme sıklığını ve risk faktörlerini azaltmaya ve izlemeye yönelik kontrol programları yürütölmektedir.

Bu kapsamda toplumun sağıklı beslenme, obezite ve fiziksel aktivite konularında bilinçlendirmek, sağıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak ve destekleyici çevreler oluşturmak konusunda paydaşları teşvik etmek, aynı zamanda Bakanlık programlarımızdan olan “Erişkin Bazı Metabolizma Hastalıkları (Tiroid, Osteoporoz, Gut) ve Çölyak Hastalığı Kontrol Programı” başlığı altında ‘Çölyak Hastalığı’ Öğretmenlere Yönelik Bilgilendirme Rehberi hazırlanmış olup emeğı geçenlere değerli akademisyenlere katılımcılara teşekkür ederiz.

Halk Sağığı Genel Müdürlüğü

İçindekiler

1. Çölyak Hastalığının Tanımı
2. Çölyak Hastalığının Görülme Sıklığı
3. Çölyak Hastalığının Belirtileri ve Bulguları
- 4.Çölyak Hastalığı Tanısı
- 5.Çölyak Hastalığı Tedavisi
 - 5.1.Glutensiz diyet
 - 5.2.Besin olmayan gluten kaynakları
 - 5.3.Diyete uyulmadığında oluşabilecek sağlık problemleri
6. Çölyaklı Çocuklar ve Okul Yaşamı
 - 6.1.Güvenli besine ulaşımın sağlanması
 - 6.2.Pansiyonlu/Yatılı veya tam zamanlı okullarda beslenme ile ilgili dikkat edilmesi gerekenler
 - 6.3. Okul yönetimlerinde çölyak hastalığı ile ilgili farkındalık çalışmaları

EK: Modül: Çölyak Hastalığı, Öğretmenlere Yönelik Modül

1. Çölyak Hastalığının Tanımı

Çölyak hastalığı, genetik olarak yatkın bireylerde, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan “gluten” proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temel olarak ince bağırsak hastalığıdır. Ancak pek çok organ ve sistemleri de etkileyebilir.

**ÇÖLYAK BULAŞICI BİR HASTALIK
DEĞİLDİR.**

2. Çölyak Hastalığının Görülme Sıklığı

Dünyadaki sıklığı ülkeden ülkeye değişmekle birlikte ortalama %1 civarında görülmektedir. Türkiye’de 6-17 yaş grubu okul çocuklarında yapılan çalışmada hastalığın görülme sıklığı %1.7 olarak belirlenmiştir. Yetişkinlerde görülme sıklığı ise %1 olarak bildirilmektedir.

**ÇÖLYAK HASTALIĞI HER YAŞTA ORTAYA
ÇIKABİLMEKTEDİR.**

3.Çölyak Hastalığının Belirtileri ve Bulguları

Çölyak hastalığı, bebek beslenmesine tahıl ve tahıl ürünleri eklendikten sonra her yaşta ortaya çıkabilir. Çölyak hastalığının belirti ve bulguları çok farklı ve değişkendir. Çölyak hastalarında en sık aşağıdaki belirti ve bulgular gözlenmektedir. Ancak çölyak hastalığı belirtisiz olabilir ve yıllarca belirti vermeden de seyredebilir. Bir sağlık taraması sırasında saptanabilir.

Belirti/bulgular

Uzun süren, düzelmeyen ishal
Tekrarlayıcı, sürekli karın ağrısı
Karında şişlik
İştahsızlık
Kilo alamama/kilo kaybı
Boy kısalığı
Ergenlikte gecikme
Kusma
Kabızlık
Kemik erimesi
Kansızlık

Hastalık; çeşitli vitamin (B₁₂ vitamini, D vitamini, folik asit) ve mineral eksikliklerine (demir, çinko, magnezyum, kalsiyum) neden olabilir. Kemiklerde zayıflık, ergenlik döneminin gecikmesi, karaciğer enzimlerinde bozukluk, ileri yaşamda üreme sağlığı problemleri ve nadir bazı bağırsak tümörleri gelişimine yol açabilir. Çölyak hastalığının bazı hastalıklarla birlikte görülme sıklığı yüksektir. Çocukluk çağı diyabeti (şeker hastalığı), bazı tiroid hastalıkları, bazı bağışıklık sistemi hastalıkları bu grupta yer alan hastalıklardır. Çölyak hastalığı bulunan bireyin birinci derece akrabalarında da çölyak hastalığı görülme sıklığı artar.

**ÇÖLYAK HASTALIĞI YILLARCA BELİRTİ
VERMEDEN İLERLEYEBİLİR.**

4.Çölyak Hastalığı Tanısı

Çölyak hastalığı tanısı, özel bazı kan tahlilleri ve endoskopi ile alınan ince bağırsak biyopsisi ile konulur.

5. Çölyak Hastalığının Tedavisi

5.1.Glutensiz diyet

Çölyak hastalığının tek tedavisi yaşam boyu glutensiz diyet uygulamasıdır. Glutensiz diyetle buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkılı her türlü besin (un, bulgur, irmik, makarna, şehriye, kuskus, ekmek, kek, pasta, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, gofret, simit, kraker, dondurma külahı, unlu tatlılar, gluten içeren hazır salça, ketçap, un ilave edilen çorbalar, soslar, tarhana, yarma gibi), galeta ununa veya una batırılarak kızartılmış tavuk, balık gibi et ürünleri, malt kullanılan içecekler, gluten içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler tüketilmemelidir. Ayrıca sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bunlar yenilmeden önce muhakkak ürün hakkında bilgi edinilmelidir. Tuzlu, soslu kuruyemişler, glutenle yapıştırıldığı için tüketilmemelidir. Ancak bunların gluten ile işlem görmemiş çeşitleri ve gluten içermeyen kuruyemişler serbesttir.

**GLUTENSİZ ÜRÜNLERİN FİYATI NORMAL
BESİNLERE GÖRE DAHA YÜKSEKTİR.**

Çölyak hastaları et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kurubaklagiller, pirinç, mısır, meyve ve sebzeleri tüketebilirler. Ancak bu besinlerin pişirme sırasında gluten içeren besinlerle karıştırılmamış veya temas etmemiş olması gerekir.

Hastalar gizli gluten kaynaklarına karşı tedbirli olmalıdır, mutlaka etiket okuma alışkanlığı kazanmalı, glutensiz olduğundan emin olmadıkları hiçbir besini tüketmemelidirler. Çölyak hastaları, "glutensiz" ibaresi ya da logosu olmayan ürünleri kullanırken çok dikkatli olmalıdırlar. Aşağıdaki tabloda yer alan yenmemesi gereken ve riskli besinler tüketilmemelidir. Riskli besinler gluten içeren besinler ile karışabileceğinden dikkatli olunmalıdır.

Tablo 1. Glutensiz diyet tedavisinde besin kaynaklarıyla ilgili temel yaklaşım

Çölyaklı bireylerin yememesi gereken besinler	Çölyaklı bireylerin yiyebileceği besinler	Çölyaklı bireyler için riskli besinler
-Buğday türleri (Siyez, Spelt, Triticale, Kamut, vb) -Buğday ürünleri (bulgur, makarna, kuskus, irmik, şehriye..vb) -Arpa -Malt -Çavdar	-Pirinç, mısır -Tef ve millet ^a -Karabuğday, kinoa, amarant ^a -Meyve ve sebzeler -Kurubaklagiller -Kuruyemişler ^b -Bitkisel yağlar -Süt ve türevleri (süt, yoğurt, peynir ^c) -Et, tavuk, balık -Yumurta -Tereyağı -Uygun koşullarda hazırlanan ve sunulan ürünler(bal, zeytin, ev reçeli)	-Modifiye nişasta -Dekstrin -Aroma vericiler -Hidrolize bitkisel protein -Hidrolize sebze proteini -Yulaf ^d -Soslar -Baharatlar -Paketli ürünler

^a Gluten içermeyen tahıl benzeri besin

^b Ülkemizde özellikle tuzlu kuruyemişler için unla kavurma işlemi yapılmaktadır.

^c Bazı peynir türleri glutenle kaplanabilmektedir.

^d Yulaf gluten içermez ancak gluten içeren besinlerle temas etme riski çok yüksektir.

*Riskli besinlerin içerisinde gluten bulunabilir, Paketli ürünlerde ‘ glutensiz’ ibaresi varsa tüketilebilir ancak bu ifade olmayan ürünlerin etiket bilgileri (arpa buğday malt çavdar vb açısından) kontrol edilmelidir.

**ÇÖLYAK HASTALIĞININ TEK TEDAVİSİ YAŞAM
BOYU "GLUTENSİZ DİYET" TİR.**

5.2.Besin olmayan gluten kaynakları

Gluten günlük hayatta besin endüstrisi dışında, ilaç ve kozmetik, temizlik malzemeleri, oyun hamurları gibi ürünlerde bulunabilen bir maddedir.

**ÇÖLYAK HASTALARINA GLUTEN İÇEREN BESİNİN ÇOK
AZ MİKTARI BİLE ZARAR VEREBİLİR.**

5.3. Diyetle uyulmadığında oluşabilecek sağlık sorunları

Çölyak hastalığında diyetle uyum esastır. Glutensiz beslenme, bir yaşam tarzı olmalıdır. Yaşam boyu sağlığın korunması için diyetle tam uyulmalıdır.

6. Çölyaklı Çocuklar ve Okul Yaşamı

6.1.Güvenli besine ulaşımın sağlanması

Çölyaklı çocukların okul ortamında güvenli besinlere ulaşımını sağlanmalıdır. Çölyak hastalığı bulaşıcı değildir. Çocuklar tüm sosyal aktivite ve etkinliklere katılabilir. Çölyak hastalarına besin ikramı yaparken çok dikkatli olunmalı ve ısrar etmekten kaçınılmalıdır. Okuldaki kutlama/etkinliklerde besin ikramı yapılacaksa, çölyak hastasının velisi mutlaka birkaç gün önceden bilgilendirilmeli, mümkün ise besin ikramı yapılacak ortamlara öğrenci velisinin katılımı sağlanmalı ve glutensiz besinlere ulaşılması için gereken tedbirler alınmalıdır. Çölyak hastalarının okul ortamına uyumlarını artırmak amacıyla diğer velilere okulun rehber öğretmeni tarafından bilgilendirme toplantısı yapılarak çölyaklı öğrencinin özel diyet gereksinimleri olduğu vurgulanmalıdır.

Sınıf içi etkinliklerde ise sınıf öğretmeni çölyak hastası öğrencinin de diyet gereksinimlerini göz önünde bulundurarak planlama yapmalı ve öğrencinin dışlanmaması için gerekli duyarlılığı göstermelidir.

6.2.Pansiyonlu/Yatılı veya tam zamanlı okullarda beslenme ile ilgili dikkat edilmesi gerekenler

- Okul öncesi ve ilkokul dönemlerinde öğrenciler en az bir ara ve/veya ana öğünü okul ortamında yapabilmektedir. Bu nedenle öğrencinin beslenme için kullanacağı tüm araç-gereçler bireye özgü olmalı, mümkünse özel bir dolapta ya da rafta etiketli bir şekilde muhafaza edilmelidir.
- Öğrenci pansiyonlu/yatılı bir okulda öğrenim görüyorsa, öğrenciye mutlaka glutensiz bir besin depolama, hazırlama, pişirme ve servis alanı oluşturulmalıdır.
- Besin hazırlama alanlarında, mutfak raflarında ve buzdolabında gluten bulaşma riski olmayan güvenli alanlar oluşturulmalıdır.
- Glutensiz besinler buzdolabının en üst kısmına yerleştirilmelidir. Glutensiz besinlerin saklanacağı dolaplar ayrı olmalıdır. Glutenli besinler ile aynı saklama dolabında muhafaza edilecekse dolap raflarının yine en üst kısmına yerleştirilmelidir. Böylece, gluten parçacıklarının glutensiz besinlerin içine düşme riski azaltılmış olur.
- Mutfak şefi ile irtibata geçilerek glutensiz menülerin ayrı mutfak ekipmanları (ızgara, tava, tencere, doğrama tahtası, bıçak, vb) ile hazırlanması sağlanmalıdır. Eğer bu mümkün değilse ekipmanların iyice temizlendikten sonra kullanılması sağlanmalıdır.
- Tost makinesi, ekmek kızartma makinesi gibi sıklıkla kullanılan mutfak ekipmanlarının ayrı olmasına özen gösterilmelidir. Eğer mümkün değilse bu araç gereçler kullanılmamalıdır.
- Tüm glutensiz ürünler kavanoz, şişe, karton kutu gibi ağzı kapaklı saklama kapları içerisinde muhafaza edilmeli ve üzerlerine bir etiket yapıştırılmalıdır.
- Yemek pişirmeye başlamadan önce mutfak tezgahlarının, mutfak aletlerinin, fırının, fırın tepsilerinin, çırpma telinin, yemek kaşıklarının çok iyi bir şekilde temizlenmesi gerekmektedir. Kullanılan malzemelere veya mutfak ekipmanlarına diğer besinlerin araç-gereçlerle tekrar temasından kaçınılmalıdır.
- Gözenekli kapların ve ahşap mutfak aletlerinin (doğrama tahtası, kaşık, kepçe, vb.) glutensiz alanlarda kullanılmasına izin verilmemelidir. Çünkü bu aletlerin temizliği kıvrımlarından ve ek yerlerinden dolayı zordur. Paslanmaz çelik mutfak kapları ve cam kapların çölyak hastaları için kullanımı uygundur.
- Besin hazırlama esnasında kullanılan tüm ham maddeler sorgulanmalıdır. Özellikle glutensiz besinlerin içeriğinde yer alan sos, baharat, salça, mayonez, ketçap ve bulyon gibi katkı maddelerinin glutensiz olduğundan emin olunmalıdır. Örneğin; pirinç pilavı

her ne kadar glutensiz bir besin olsa da, toplu beslenme yapılan kurumlarda gluten içeren bir et suyu/bulyon veya şehriye ile hazırlanabilmektedir.

- Besinlerin pişirme yöntemi mutlaka sorgulanmalıdır. Özellikle glutenli besinlerle temas riski açısından “gevrek, kızartılmış, kaplanmış” olarak ifade edilen besinlerin tüketimine dikkat edilmelidir. Glutensiz besinlerle diğer besinler aynı yağda kızartılmamalıdır. Örneğin galeta unu kullanılarak kızartılan bir besinin yağında aynı zamanda gluten içermeyen bir besin kızartılmamalıdır.
- Öğretmen-aşçı-garson ve beslenme hizmetinden sorumlu tüm diğer personeller ile glutensiz diyet gereksinimi olan öğrenci velileri arasında, çocuğun beslenme ortamı düzenlenene kadar sürekli iletişim sağlanmalıdır.
- Toplu beslenme hizmeti veren okullar/yurtlar glutensiz beslenme teknik şartnamesi oluşturarak çölyak hastalarına beslenme hizmeti sağlayabilir. Ancak bu mümkün değilse, öğrenci yurtlarında kalan öğrenciler için glutensiz besin pişirme ve saklama alanları tedarik edilmesi yararlı olacaktır.
- Okul kantinlerinde çalışan personel çölyak hastalığı konusunda bilgilendirilmeli, hangi besinlerin gluten içerdiği anlatılmalıdır. Çölyaklı öğrencilere okul kantinlerinde bulunan taze meyve, sebze, süt, yoğurt gibi besinlerin devamlı bulunması sağlanmalıdır. Kantin genelgesine göre uygun bulunan hazır/paketli ürünler için mutlaka aile ile ya da yetkili firmayla irtibata geçilip “glutensiz” olduğuna dair güvence aldıktan sonra çölyaklı öğrenciye satışı yapılmalıdır.
- Okul kantininde ya da beslenme hizmetinde görevli personellere “besin etiketi okuma” ile ilgili eğitim verilmeli, buğday ve türevleri ya da gluten içeren katkı maddeleri hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- Üzerinde aşağıda görseli verilen “glutensiz” logosu bulunan besinler güvenle tüketilmelidir.



“Gluten içerir” ibaresi olan ürünler tüketilmemelidir.

6.3. Okul yönetimlerinde çölyak hastalığı ile ilgili farkındalık çalışmaları

Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile “Okul Sağlığının Korunması ve Geliştirilmesi Programı” kapsamında çeşitli projeler yürütülmektedir. Çölyak hastalığı farkındalık çalışmaları bu programa dahil edilebilir. Bu program dahilinde, okullarda çölyak hastalığı farkındalığını artırmak amacıyla;

- “9 Mayıs Dünya Çölyak Günü” olmak üzere okullarda çeşitli etkinlik programları yapılabilir.
- Diğer öğrencilerin empati ve sosyal sorumluluk bilincini geliştirmek amacıyla, okullarda “çölyakla yaşam” temalı resim, kompozisyon yarışmaları gibi etkinlikler düzenlenebilir.
- Okul panoları bu amaçlara uygun düzenlenebilir.
- Akran eğitimleri planlanabilir.
- Çölyaklı öğrencilere kendilerini ve diyet gereksinimlerini anlatmaları için olanak verilebilir.

KAYNAKLAR

1. Woodward, J., *Coeliac disease*. Medicine, 2007. 35(4): p. 226-230.
2. Goddard, C. and H. Gillett, *Complications of coeliac disease: are all patients at risk?* Postgraduate Medical Journal, 2006. 82(973): p. 705-712.
3. Castro-Antunes, M.M., et al., *Celiac disease in first-degree relatives of patients*. Jornal de Pediatria, 2010. 86(4): p. 331-336.
4. Serin Y, Akbulut G. *Çölyak Hastalığı ve Glutensiz Beslenme Tedavisi, Diyetisyenlere ve sağlık profesyonellerine yönelik tıbbi beslenme tedavisinde güncel uygulamalar*, G. Akbulut, Editor. Nobel Tıp Yayınevi, 2018, Ankara.
5. Nadhem, O.N., et al., *Review and practice guidelines for celiac disease in 2014*. Postgraduate medicine, 2015. 127(3): p. 259-265.
6. Kaukinen, K., et al., *Clinical trial: gluten microchallenge with wheat-based starch hydrolysates in coeliac disease patients—a randomized, double-blind, placebo-controlled study to evaluate safety*. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2008. 28(10): p. 1240-1248.
7. Gibert, A., et al., *Might gluten traces in wheat substitutes pose a risk in patients with celiac disease? A population-based probabilistic approach to risk estimation*. The American journal of clinical nutrition, 2013. 97(1): p. 109-116.
8. Niewinski, M.M., *Advances in celiac disease and gluten-free diet*. Journal of the American Dietetic Association, 2008. 108(4): p. 661-672.
9. M, B., *Gluten Free-Hassle Free: A Simple, Sane, Dietitian-Approved Program For Eating Your Way Back To Health*. 2010, New York: Demos Medical Publishing; . 37-60.
10. Lee, A., et al., *Living with coeliac disease: survey results from the USA*. Journal of human nutrition and dietetics, 2012;25(3):233-238.
11. Zarkadas M, et al., *Living with coeliac disease and a gluten-free diet: a Canadian perspective*. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 2013;26(1):10-23.
12. Dalgic, B, Sarı S, Baştürk B, Ensari A, Eğritas Ö, Bükülmez A, Barış Z. Prevalence of celiac disease in healthy Turkish school children. *The American journal of gastroenterology*, 2011;106(8):1512.
13. Sezgin O, Sarıtaş, B, Aydın İ, Şaşmaz T, Linked ES. Celiac disease prevalence in Turkey: a population based cross-sectional study. *Acta Medica*, 2016;32;463.
14. Pietzak M. Nutritional Considerations in the Management of Celiac Disease. In: Ferruzzi MG, Coulston AM, Boushey CJ, eds. *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease*. 3st ed. United Kingdom:Elsevier;2013. p:78.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

ÖĞRETMENLERE YÖNELİK MODÜL

KONU BAŞLIKLARI

Çölyak Hastalığına yönelik;

1. Çölyak hastalığının tanımlanması,
2. Çölyak hastalığının görülme sıklığı,
3. Çölyak hastalığının belirti ve bulguları,
4. Çölyak hastalığının tedavisi,
5. Çölyak hastalığı konusunda farkındalık çalışmaları,

TEMEL MESAJLAR

1. Çölyak ince bağırsakları etkiler.
2. Çölyak bulaşıcı değildir.
3. Çölyak her yaşta ortaya çıkabilmektedir.
4. Çölyak belirtileri kişiden kişiye değişebilir.
5. Çölyak yıllarca belirti vermeden ilerleyebilir.
6. Çölyak'ın tedavisi yaşam boyu "glutensiz diyet"tir.
7. Glutensiz diyet dışında başka bir tedavi yöntemi yoktur.
8. Çölyaklı bireyler glütensiz diyetle sağlıklı bir hayat sürer.
9. Glutensiz diyetle uyumsuzluk veya bırakma durumunda belirti ve bulgular tekrarlar.

TANIMI

Çölyak hastalığı, genetik olarak yatkın bireylerde, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan “gluten” proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temel olarak ince bağırsak hastalığıdır. Ancak pek çok organ ve sistemleri de etkileyebilir.

ÇÖLYAK HASTALIĞININ GÖRÜLME SIKLIĞI

Dünyadaki sıklığı ülkeden ülkeye değişmekle birlikte ortalama %1 civarında görülmektedir.

Türkiye’de 6-17 yaş grubu okul çocuklarında yapılan çalışmada hastalığın görülme sıklığı %1.7 olarak belirlenmiştir.

Yetişkinlerde görülme sıklığı ise %1 olarak bildirilmektedir.

ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

Çölyak hastalarında en sık aşağıdaki belirti ve bulgular görülmektedir.

Uzun süren, düzelmeyen ishal
Tekrarlayıcı, sürekli karın ağrısı
Karında şişlik
İştahsızlık
Boy kısalığı
Ergenlikte gecikme
Kusma
Kabızlık
Kemik erimesi
Kansızlık

Çölyaklı bireylerin yiyebileceği besinler

Meyve, sebzeler
Et, balık ve kümes hayvanları
Süt, sade yoğurt, peynir
Yumurta
Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem ..vb)
Çekirdekler (ay çiçeği, kabak çekirdeği)
Kurubaklagiller (mercimek, fasulye, nohut vb.)
Tereyağı, margarin ve bitkisel sıvı yağlar



Çölyak hastasının yememesi gereken besinler

Buğday ,buğday çeşitleri (siyez, tritikale, kamut..vb.)
Buğdaydan elde edilen ürünler (bulgur, makarna, kuskus, şehriye vb.)
Arpa
Malt
Çavdar
Yulaf



Çölyaklı bireyler için riskli besinler

Dekstrin

Aroma vericiler

Hidrolize bitkisel protein

Hidrolize sebze proteini

Modifiye nişasta

Yulaf (gluten içeren bir besin ile temas etmesi durumunda)

Soslar

Baharatlar

*Bu besinlerin içerisinde gluten bulunabilir, etiket bilgileri kontrol edilmelidir.

BESİN OLMAYAN GLUTEN KAYNAKLARI

Gluten günlük hayatta gıda endüstrisi dışında, ilaç ve kozmetik, temizlik malzemeleri, oyun hamurları gibi ürünlerde bulunabilen bir maddedir.

“GLUTENSİZ” LOGOSU



“GLUTENSİZ” İBARESİ



**Logolar ve etiket bilgisi örnektir.

DİYETE UYULMADIĞINDA OLUŞABİLECEK SAĞLIK SORUNLARI

Çölyak hastalığında diyetle uyum esastır. Glutensiz beslenme, bir yaşam tarzı olmalıdır. Yaşam boyu sağlığın korunması için diyetle tam uyulmalıdır.

OKUL BESLENME SAATLERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Okuldaki kutlama/etkinliklerde besin ikramı yapılacaksa, çölyak hastasının velisi mutlaka birkaç gün önceden bilgilendirilmelidir.

Besin ikramı yapılacak ortamlara öğrenci velisinin katılımı sağlanmalıdır.

Sınıf içi etkinliklerde, sınıf öğretmeni çölyaklı öğrencinin de diyet gereksinimlerini göz önünde bulundurarak planlama yapmalıdır.

Çölyaklı öğrencinin diğer akranlarından dışlanmaması için gereken hassasiyet gösterilmelidir.

Çölyaklı çocuklara gluten içeren besin ikramında ısrar edilmemelidir.

KANTİNLERDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Glutensiz ürünlerin pişirilmesinde kullanılan tost makinesi, ızgara, fritöz gibi pişirme araçlarının ayrı olmasına özen gösterilmelidir.

Hazırlama ve pişirmede kullanılan araç-gereçler glutenli besinler ile temas etmişse glutensiz besinler için tekrar kullanılmamalıdır.

Glutensiz besinlerin hazırlanmasında kullanılan tezgahlar ayrı temizlik bezleri ile temizlenmelidir.

Kantinlerde çölyaklı öğrencilere yönelik güvenilir besin satışı için bilgilendirme ve/veya yönlendirme yapılmalıdır.

YATILI/PANSİYONLU/TAM ZAMANLI/YEMEKHANESİ OLAN OKULLARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1. İşletmecilere glutensiz besinin temini konusunda bilgi verilmelidir.
2. Glutensiz besin hazırlama esnasında kullanılacak tüm ham maddelerin “glutensiz” olduğundan emin olunmalıdır.
3. Depolama/saklama alanları her kullanımdan önce ve sonra temizlenmelidir.
4. Glutensiz besinler ve ham maddeler ayrı bir alanda/rafta/dolapta depolanmalıdır.
5. Besin hazırlama alanları ve kullanılacak tüm mutfak ekipmanları glutensiz besin hazırlamadan önce iyice temizlenmelidir.
6. Glutensiz besinler, glutenli besinlerden önce ve ayrı bir alanda pişirilmelidir.
7. Glutensiz besinler, ayrı kaplarda, gluten içeren besinlerle temas etmeyecek şekilde servis edilmelidir.
8. Glutensiz yiyecekler, glutenli yiyeceklerden ayırmak amacıyla etiketlenmelidir.
9. Servis alanlarında glutensiz servis alanları olmalı ve bu alanlara bilgilendirme etiketleri yazılmalıdır.
10. Servis edilecek glutensiz besinler için farklı renklerde araç gereçler kullanılmalıdır.

EĞİTİCİYE NOTLAR

1. Çölyak konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik sınıf içi etkinliklerin planlanması ve sürdürülmesi,
2. Farkındalık çalışmalarının okul yöneticileri, öğretmenler, kantin/yemekhane çalışanları ve velilere yönelik olarak da planlanması,
3. Kantin/yemekhanelerde glutensiz ürünlerin teminine önderlik edilmesi,
4. Sınıfta çölyaklı çocuk varsa akran ilişkilerinde oluşabilecek sorunların fark edilmesi ve çözümlenmesi konusunda hassas olunması,
- 5.Sosyal aktiviteler sırasında çölyaklı çocukların beslenme konusunda özel gereksinimlerinin dikkate alınması,
- 6.Çölyak ile ilgili aktiviteler planlanması ve öğretmen tarafından kayıt altına alınması.