



# Türkiye'de 500.000 Kişi Hastalığından Habersiz Yüzyıllardır Gözden Kaçan Hastalık Çölyak

Yediğiniz her şeyin içeriğini sorgulamak ve gittiğiniz her yere yemeğinizi yanınızda götürmek... Bunlar çölyak hastalarının benimsemek zorunda olduğu alışkanlıklardan sadece ikisi. Beslenmemizde büyük bir yeri olan tahıl ürünlerinden bazıları, maalesef içerdikleri gluten nedeniyle çölyak hastalığına neden olabiliyor. Gluten enteropatisi olarak da bilinen çölyak hastalığına sahip birçok kişi, hasta olduğunun farkında bile değil...



**Ç**ölyak hastalığı, genetik ve çevresel etkilerin etkileşimi sonucu ortaya çıkıyor. Bağışıklık sistemine bağlı bağırsak problemi ile kendini gösteriyor ve duyarlı kişilerde glüten içeren besinlerin tüketilmesinden bir süre sonra görülen bir emilim bozukluğu (malabsorpsiyon) olarak tanımlanıyor. Hastalığa günlük hayatımızda sıklıkla tükettiğimiz buğday, arpa, çavdar ve başka bazı tahılların içinde bulunan glüten isimli bir protein neden oluyor. Hastalığın tek tedavi yöntemi ömür boyu sürdürülmesi gereken glütensiz diyet.

MS 2. yüzyılda bugünkü Kapadokya Bölgesi'nde yaşamış olan Yunan tıp adamı Aretaeus yazılarında "bağırsaklarından hasta" anlamına gelen "koiliakos" adını verdiği bir hastalığın belirtilerinden söz etmiş. Ancak çölyak hastalığının babası olarak İngiliz Doktor Samuel Gee biliniyor. 1887 yılında, kronik hazımsızlık olarak adlandırdığı bu hastalığın yanlış beslenmeden kaynaklandığından şüphelenmiş ve hastalığın tedavisi için beslenmeye dikkat edilmesini, unlu yiyeceklerin yenilmemesini önermiş. Bu nedenle hastalığın beslenmeyele ilişkisini ilk kez fark eden Gee'nin doğum günü olan 13 Eylül, Gee'nin anısına toplumda çölyak hastalığının farkındalığını artırmak amacıyla İngiliz Ulusal Çölyak Farkındalık Günü olarak kabul edilmiş.

## Arpa Buğday Taneler, Çölyak Tetikler

II. Dünya Savaşı'ndan sonra Hollandalı çocuk doktoru Willem Karel Dicke, savaş sırasında hastalık nedeniyle çocuk ölüm oranının düşük olduğunu, ancak savaştan sonra bu oranın arttığını fark etmiş. Bu gözlemini de savaş sırasında ekmeğın bulunamaması ve tüketilememesi, savaş sonrası ise ekmeğe erişilebilmesiyle ölüm oranının artmış olabileceğini düşünmüş ve hastalığın sırrını buğday proteininin alkolde eriyen bir kısmı olduğunu keşfederek çözmüş. Daha sonra bilim insanları bu gözlemleri değerlendirerek çölyak hastalığındaki asıl nedenin buğdayda, arpada, çavdarda ve başka bazı tahıllarda bulunan glüten isimli protein olduğundan emin olmuşlar.

Glüten çölyak hastaları için toksik etki gösteren proteinlerin genel adı. Glütenin buğdaydaki formu gliadin, çavdardaki formu sekalin, arpadaki formu hordein, yulaftaki formu avenin, çölyak hastalarına toksik olmayan mısırdaki formu ise zein olarak adlandırılıyor.

## Çölyakın Belirtileri

Çölyak hastalığı otoimmün bir hastalık, yani kişinin bağışıklık sisteminin glütene karşı gösterdiği tepki sonucu yaşamın herhangi bir zamanında ortaya çıkabiliyor. İlk ortaya çıkışı bazen ameliyat, virütik bir enfeksiyon, yoğun duygusal stres, hamilelik veya doğum sonrasında olabiliyor. Hastalığın belirtileri çok değişken olduğundan ve diğer bağırsak hastalıklarının belirtilerine benzediğinden teşhisinde gecikmeler görülebiliyor veya yanlış teşhis konulabiliyor. Down sendromlu, Turner sendromlu, tip 1 şeker hastası ve otoimmün tiroid hastası çocuklar çölyak hastalığında riskli gruplar. Bebeklerde ve çocuklarda görüldüğünde büyüme geriliği, kusma, karında şişlik ve davranış değişiklikleri gözleniyor. Genel belirtileri ise ishal, kusma, karın ağrısı, kilo kaybı, halsizlik, kemik erimesi, iştah azalması, kansızlık ve vitamin eksikliği olarak biliniyor. Ancak çölyak hastalığı hayatın herhangi bir döneminde tipik belirtilerle ortaya çıkabildiği gibi bazı kişilerde yıllarca hiç belirti vermeden çok hafif seyredebiliyor.



Çölyak hastalığının gelişmesinde genetik yatkınlığın rol oynadığı düşünülüyor. Ancak glüten hassasiyetinin nasıl başladığı ya da glütene hassasiyet riskini nasıl arttığı tam olarak bilinmiyor. Hastaların birçoğunda hastalığı bağışıklık sistemini glütene karşı harekete geçiren insan lökosit antijenleri olan HLA DQ2 ya da HLA DQ8 ile ilişkili olduğu düşünülüyor.

Kan testleri ve ince bağırsak biyopsisi, ailesinde çölyak hastası olan ve çölyak belirtileri gösteren kişilere tanı koymak için büyük önem taşıyor.

## Çölyak Hastalarına Glütensiz Ürün Tedavi Yardımı Konusunda SGK'nın Yeni Sağlık Uygulama Tebliği

Çölyak hastalığında, özel formüllü un ve özel formüllü un içeren ürünlerin (makarna, şehriye, bisküvi, çikolata, gofret vb.) bedelleri, çocuk veya erişkin gastroenteroloji uzman hekimi tarafından düzenlenen uzman hekim raporuna dayanılarak bir aylık:

- 0-5 yaş için: 2 kilogramı un, 1,5 kilogramı mamul (makarna, şehriye, bisküvi), 250 gramı çikolata, gofret vb olmak üzere toplam 3750 gram,

-5-15 yaş için: 3,5 kilogramı un, 2,5 kilogramı mamul (makarna, şehriye, bisküvi), 250 gramı çikolata, gofret vb olmak üzere toplam 6250 gram,

-15 yaş üstü için: 4,5 kilogramı un, 2,5 kilogramı mamul (makarna, şehriye, bisküvi) olmak üzere toplam 7 kilogram olacak şekilde en fazla üçer aylık dozlar halinde verilecektir. Unun 1 kilogramı için ödenecek tutar 5 lirayı geçemez.

### Hastalara Çölyak Derneklerinden Destek

Glütensiz diyet, beslenme alışkanlığına tamamen yeni bir yaklaşım getiriyor. Bu nedenle yeni çölyak teşhisi konmuş hasta ve yakınlarının bu yeni beslenme şekline uyum sağlamalarında uzman yardımı ve destek almaları öneriliyor. Ülkemizde de çölyak hastaları ve yakınları için hayatı kolaylaştırmak, toplumu bilinçlendirmek ve yerli gıda üreticilerini çölyak hastaları için glütensiz besin üretmeye teşvik etmek amacıyla kurul-



muş dernekler bulunuyor. Örneğin 29 Aralık 2001'de Türkiye'nin çölyakla ilgili ilk derneği Ege Çölyakla Yaşam Derneği kurulmuş. Çölyakla Yaşam Derneği ise İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Pediatrik Gastroenteroloji Metabolizma ve Beslenme Hekimleri ve çölyak hastası kişiler tarafından kurulmuş bir sivil toplum örgütü. Ankara'da bulunan Çölyak Derneği ise 2004 yılından beri faaliyet gösteriyor. Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde yaşayan çölyak hastalarına ise Diyarbakır'da faaliyet gösteren Güneydoğu Çölyakla Yaşam Derneği destek oluyor.

Çölyak hastalığının teşhisinde glutene karşı kanda oluşan antigliadin antikorlarının (AGA), endomizyum antikorlarının (EMA) ve transglutaminaz antikorlarının (TGA) araştırılması gerekiyor. Bu antikorlardan en az biri pozitif olursa çölyak hastalığı şüphesiyle ince bağırsak biyopsisi yapılıyor. Özellikle risk grubundaki kişiler için kan testi sonuçları negatif çıksa bile biyopsinin mutlaka yapılması gerektiği özellikle vurgulanıyor. Doktorlar test ve biyopsi aşamasında kişilerin beslenmelerinden gluteni çıkarmamalarını öneriyor. Aksi takdirde, kişi çölyak hastası olsa bile sonuçların negatif çıkmasının mümkün olduğunu belirtiyorlar.

İshal, karın ağrısı ve kilo kaybı şikâyetlerinin yanı sıra hastalık sinir sistemini, cildi, kemikleri, üreme ve endokrin sistemlerini de etkileyebiliyor. Örneğin hastaların %15-25'inde ciltte kabarıklık ve kaşınma ile kendini gösteren dermatitis herpetiformis denilen cilt hastalığı görülüyor. Yüzde, dirseklerde, dizde ve kalçalarda simetrik kabarıklık ve kızarıklık şikâyeti olan kişilerin çölyak hastası olma ihtimalleri var.

Osteoporoz yani kemik yoğunluğunun azalması da tedavi edilmeyen yetişkin çölyak hastası kişilerde görülme ihtimali en yüksek hastalıklardan biri. Çölyak hastası çocuklarda normal kemik gelişimi aksıyor ve ileriki yaşlarda da osteoporoz görülüyor. Hastalığından habersiz çölyak hastalarında, süren ince bağırsak hasarı nedeniyle besinlerden kemik gelişimi ve sağlık-

lı kemik yapısı için gerekli olan kalsiyum emilimi sağlanamıyor. Ancak glütensiz diyet uygulayarak ince bağırsakta iyileşme sürecinin başlamasıyla glütensiz besinlerden kalsiyum, B vitamini ve diğer besin öğelerini sağlamak büyük önem taşıyor.

### Tek Tedavi Ömür Boyu Diyet

Çölyak hastalığında tek tedavi yöntemi, ömür boyu sürdürülmesi gereken glütensiz diyet. Bu nedenle çölyak hastalarının bir diyetisyenle görüşüp yeni beslenme şekilleri konusunda bilgi almaları ve gıda etiketlerindeki içerikleri okuma alışkanlığı edinmeleri gerekiyor. Sürekli diyet uygulandığı halde arada bir glütenli gıdaları tüketmek çölyak hastaları için kötü sonuçlara neden olabiliyor. Örneğin, arada yapılan kaçamaklar bağırsak kanseri, yutak kanseri, ağız içi tümörler, osteoporoz, diyabet, şizofreni, küçük çocuklarda büyüme geriliği gibi hastalıklara neden olmakla beraber ince bağırsakların yeniden hasar görmesi de söz konusu.

Glütensiz diyet uygulayan çoğu hastada belirtiler zamanla azalıyor, bağırsaklardaki hasarın ilerlemesi önleniyor ve hatta iyileşmeler gözleniyor. İnce bağırsaklardaki parmakı yapının iyileşmesi ve besin emiliminin yeniden sağlanabilmesi çocuklarda 3-6 ay arasında gerçekleşirken, yetişkinlerde 1-2 yılı buluyor.

## Glütensiz Besin Üretimi Yaygınlaştırılmalı

Son yıllarda gıda üreticileri çölyak hastalarının beslenme gereksinimlerini karşılayabilmek için glüten içermeyen gıdaların (ekmek, bisküvi ve makarna) üretimine önem veriyor. Özellikle belediyelerin glütensiz ekmek üretmeye başlamaları, ithal glütensiz ürünlere göre hem ucuz hem de ulaşılabilir bir kaynak oluşturmaları açısından önem taşıyor. **Çölyak hastaları için Hacettepe Üniversitesi ile birlikte geliştirilen mısır nişastası, gam ve pektin ana hammaddeleri içeren glütensiz ekmek Ankara Büyükşehir Belediyesi Halk Ekmek Fabrikaları'nda üretiliyor. 500 gramı 0,90 TL'ye satılan glütensiz ekmek, Ankara'da yaşayan çölyak hastaları için büyük nimet. 450 gramı 0,75 TL olan glütensiz ekmek ve 400 gramı 6 TL olan glütensiz kurabiye, İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından çölyak hastaları için üretiliyor. İzmir'de ise ilk üretim büyükşehir belediyesi tarafından yaz aylarında başlatılacak. Belediyelerce üretilen glütensiz ürünler dışında sınırlı sayıda yerli**



üretim de söz konusu. İthal glütensiz ürünler ise maalesef pahalı. Büyük şehirler dışındaki bölgelerde yaşayan, ekonomik koşulları iyi olmayan kişi ve aileler için durum biraz daha zorlaşıyor. Bu nedenle yerli ve ucuz glütensiz besin üretiminin tüm Türkiye'de yaygınlaştırılması büyük önem taşıyor.



Bazı nadir durumlarda glütensiz beslenmeye rağmen hastada bağırsak hasarı devam ediyor. Tedaviye cevap vermeme durumu, ince bağırsağın iyileşemeyecek kadar hasar görmüş olmasından kaynaklanıyor. Araştırmacılar bu tip hastalar için ilaç geliştirmeye çalışıyorlar ancak şu an için tek çözüm damar yoluyla beslenme.

## Glütensiz Hayat

Çölyak hastalarının okulda, işte, toplantılarda ve benzeri yerlerde yemek yerken, yediklerine son derece dikkat etmek zorunda oldukları bir gerçek.

Hastaların uygulaması gereken glütensiz diyette buğday, arpa ve çavdar unu içeren her türlü besin maddesinin yenmesi sakıncalı. Mısır ve pirinç toksik olmadığından yenilebilir. Günümüzde çölyak hastaları için "glütensiz gıdalar" olarak adlandırılan ürünler üretiliyor. Bunlar doğal olarak glüten içermeyen pirinç, mısır ve soya unu ile hazırlanan ürünleri kapsıyor. Ayrıca patates, nohut, mercimek, ceviz, fındık, incir, kuru üzüm, kestane, fasulye, et, balık, meyve ve sebzeler çölyak hastalarının rahatlıkla tüketebilecekleri besinler.

Bu hastalıkta yulafın rolü henüz kesin olarak belirlenemediğinden durumu tartışmalı. Önceki dönemlerde yulafta bulunan avenin isimli depo proteinin de glütene hassas kişilerde toksik etki gösterdiği düşünülüyordu. Ancak Avrupa ve ABD'de yapılan araştırmalarda ölçülü tüketilmesi durumunda çölyak hastası birçok çocuk ve erişkinin yulafı tolere edilebildiği görülmüş. Yulaf mükemmel bir besin ve lif kaynağı olsa da araştırmacılar çoğu yulaf içeren ürünün çölyak için tehlike oluşturan tahıl gruplarıyla kontaminasyonunun söz konusu olabileceğini, dolayısıyla yulafın durumunun çelişkili olduğunu vurguluyor.

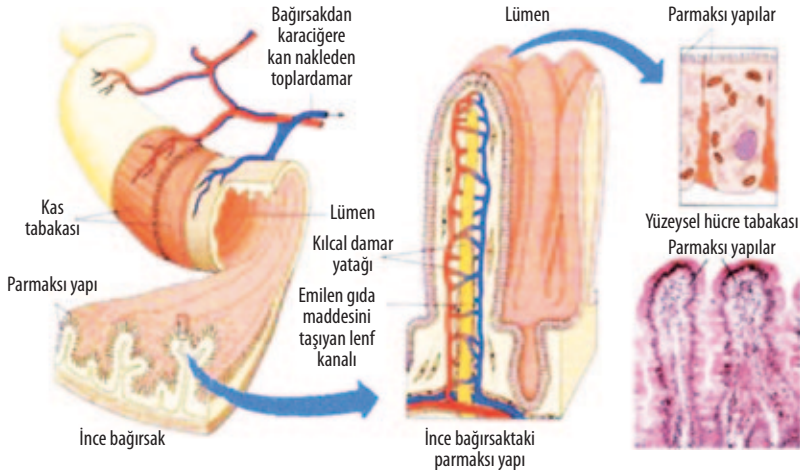
## Ürün Etiketleri Önemli

Glüten, besinlerde doğal olarak bulunduğu gibi gıda sanayinde kıvam verici, koyulaştırıcı ve yapıştırıcı katkı maddesi olarak da kullanılıyor. Hiç aklımıza gelmeyecek bir ürün örneğin bir ilaç, ruj ya da glutensizdir diye düşündüğümüz bir gıda gluten içeriyor olabilir. Bu nedenle ürün etiketlerini okumak çölyak hastaları için büyük önem taşıyor. Bu noktada üreticilerin gıda ambalajlarında açık olarak gluten ve benzeri alerjik gıda katkı maddelerinin listelenmesi konusunda duyarlı olmaları şart.

Çölyak hastası yetişkinler bile yeni beslenme biçimlerine alışmakta zorlanırken çekici birçok üründen uzak durmak zorunda olmak çölyak hastası bir çocuk için çok güç olmalı. Bu durumda annelere ve babalara büyük görev düşüyor. Doktorlar bilinçli anne babaların, glutensiz beslenmenin önemini çocuğuna anlatmalarını, onun bunu bir yaşam biçimi haline getirmesini sağlamalarını ve sosyal yaşamdan geri kalmaması için yol gösterici olmalarını öneriyor.

## Dünyada Her 266 Kişiden 1'i Çölyak Hastası

Hastalığın yaygınlığı bölgelere göre değişiklik gösteriyor. Örneğin İtalya'da 250 kişide 1, İrlanda'da 300 kişide 1 görülüyor. Çölyak hastalığının özellikle İskandinav ülkelerinde yaygın olduğu biliniyor. Hastalığın oranı İsveç'te 5,3/1000, Finlandiya'da 1/130, Macaristan'da 1/85, Norveç'te 1/340 ve Hollanda'da 1/330 olarak tespit edilmiş. Son günlerdeki çalışmalara göre hastalığın Afrika, Güney Amerika ve Asya'da tahmin edilenden çok daha yaygın olabileceği düşünülüyor. ABD'de son zamanlara kadar bu hastalığın yaygın olmadığı yönünde bir kanı varmış; fakat yapılan araştırmalar da yaklaşık 2.000.000 kişinin çölyak hastası oldu-



ğu anlaşılmış. Türkiye'de teşhis konan hasta sayısı yaklaşık 5000. Ancak 500.000'e yakın kişinin hastalığından habersiz olarak yaşamını sürdürdüğü tahmin ediliyor. Bu tablo, hastalığın belirtilerinin diğer birçok hastalığın belirtisiyle benzer ya da aynı olması nedeniyle yıllardır bu hastalıkla yaşayan teşhis konulmamış birçok hasta olduğunu ve bu kişilere ulaşmanın önemini vurguluyor.

## Araştırmalar Sürüyor

Çölyak hastalığının teşhisi ve tedavisine yönelik araştırmalar tüm dünyada sürüyor. Örneğin hastalığın teşhisinde, kameralı bir hapın yutulmasıyla ince bağırsağın görüntülenmesini sağlayacak "kapsül endoskopi" yöntemi üzerinde çalışılıyor. Aynı zamanda hastalığın tedavisine yönelik ilaç geliştirilmesine yönelik araştırmalar da yapılıyor. Bilim insanlarının gluteni ince bağırsağa gelmeden yapısal bir değişiklik geçirmesini sağlayarak zararsız hale getirebilecek bazı enzimlerle ilgili çalışmaları da devam ediyor.

Çölyak hastalığındaki en önemli unsur, hastaların ve hasta yakınlarının bilinçlendirilmesiyle hastalığın erken teşhisine ve tedavisine yönelik farkındalığın artırılması. Bu amaçla araştırmacılar hastalar ve hasta yakınları için özel eğitim materyalleri de geliştiriyor.

Bilim insanlarının üzerinde durdukları bir diğer konu, çölyak hastalığının kişileri neden farklı şekillerde etkilediği. Araştırmacılar ne kadar süre anne sütüyle beslenildiğinin, glutenli besinlere başlama yaşının, tüketilen glutenli besinlerin miktarının hastalığın ortaya çıkma zamanını ve şeklini etkilediğini düşünüyorlar. Örneğin bazı çalışmalarda uzun süre anne sütüyle beslenen kişilerde hastalığın daha geç ortaya çıktığı görülmüş. Belirtiler kişinin yaşına ve ince bağırsakta meydana gelen hasara bağlı olarak farklılıklar gösterebiliyor. 10 yıl ya da daha fazla süredir rahatsız olmasına rağmen tanı konmamış yetişkin çölyak hastalarına rastlanabiliyor.

Çölyak hastalığı artık eskisi gibi nadir rastlanır bir hastalık değil. Araştırmacılar 50 yılda neredeyse dört kat yaygınlaşan çölyak hastalığının bir halk sağlığı problemi olduğunu söylüyor. Bu nedenle bilim insanları, hastaların şikâyetleriyle doktorlara başvurmalarını beklemek yerine toplumda çölyak için bir tarama ve takip sisteminin kurulması gerektiğini belirtiyor.

### Kaynaklar

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/ceeliac/>  
<http://www.aafp.org/afp>  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/07/090701082911.htm>  
<http://www.kkqm.gov.tr/TGK/Teblig/2003-33.html>  
<http://www.celiac.org>  
<http://www.ihe.com.tr/>  
<http://www.colyak.org>  
 Rodrigo, L., "Celiac disease", *World Journal of Gastroenterology*, Cilt 12, Sayı 41, 2006.