



T.C.  
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-61634659-821.01-48868311

29.04.2022

Konu : 9 Mayıs Dünya Çölyak Günü

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) MEB Sosyal Etkinlik İzinleri Yönergesi ,  
b) Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 26.04.2022 tarihli ve 48612255 sayılı yazısı.  
c) İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 28.04.2022 tarihli ve 48780875 sayılı yazısı.

Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün ilgi yazıları ile Çölyak hastalığı genetik olarak yatkın bireylerde buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan "gluten" proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişen ince bağırsak hastalığı olarak tanımlanmakta olduğu, glutensiz diyet ile yakınmaların kısa sürede kaybolacağı, bağırsakların normale döneceği, hastalığın tanısı konulmazsa veya diyetle uyum iyi olmazsa, çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği başta olmak üzere anemi, vitamin yetersizlikleri, diş çürükleri, troit hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riski artabileceği, çölyak hastalığı tanısı konulan bireylerin glutensiz beslenmeye uymalarının sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasında, yetişkin çağında oluşabilecek problemlerin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkili olduğu belirtilmektedir.

Bu kapsamda, **9 Mayıs Dünya Çölyak Günü**'nün bulunduğu hafta içerisinde ilçenizde bulunan **resmî ve özel tüm okul müdürlükleri** tarafından Ek-1 ve Ek-2'de ayrıca <http://okulsagligi.meb.gov.tr/www/colyakla-mucadele-kapsaminda-yapilacakcalismalar/icerik/87> adresinde yer alan bilgilerden yararlanılarak öğrenci, öğretmen, veli, yemekhane-kantin işletmecisi/çalışanı ve diğer okul çalışanlarına yönelik farkındalık eğitimlerinin yapılmasının sağlanması, çölyaklı öğrencilerin beslenmesinin sağlanabilmesi için kantinlerde, okul/kurum ve pansiyon yemekhanelerinde glutensiz ürünlerin bulundurulması, glutensiz besin hizmetinin sağlanması amacıyla gerekli tedbirlerin alınması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Şaban TÜRKMEN  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek:

İlgi Yazı ve Ekleri (26 sayfa)

Dağıtım:

Resmi ve Özel Okul Müdürlüklerine

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Güvenciler, 1. Cd. No:1, 33140 Yenişehir/Mersin

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (324) 325 43 25

Bilgi için: ESRA GÜLER-ŞEF

E-Posta:

Unvan : Şef

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi:

Faks:3243254326

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **cea1-8dc5-3137-8169-65bc** kodu ile teyit edilebilir.





T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-93525931-136-48780875  
Konu : 9 Mayıs Dünya Çölyak Günü

28.04.2022

.....KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

İlgi : a) MEB Sosyal Etkinlik İzinleri Yönergesi ,  
b) Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 26.04.2022 tarihli ve 48612255 sayılı yazısı.

Bakanlığımız Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün ilgi yazıları ile Çölyak hastalığı genetik olarak yatkın bireylerde buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan "gluten" proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişen ince bağırsak hastalığı olarak tanımlanmakta olduğu, glutensiz diyet ile yakınmaların kısa sürede kaybolacağı, bağırsakların normale döneceği, hastalığın tanısı konulmazsa veya diyete uyum iyi olmazsa, çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği başta olmak üzere anemi, vitamin yetersizlikleri, diş çürükleri, troit hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riski artabileceği, çölyak hastalığı tanısı konulan bireylerin glutensiz beslenmeye uymalarının sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasında, yetişkin çağında oluşabilecek problemlerin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkili olduğu belirtilmektedir.

Bu kapsamda, **9 Mayıs Dünya Çölyak Günü**'nün bulunduğu hafta içerisinde ilçenizde bulunan **resmî ve özel tüm okul müdürlükleri** tarafından Ek-1 ve Ek-2'de ayrıca <http://okulsagligi.meb.gov.tr/www/colyakla-mucadele-kapsaminda-yapilacakcalismalar/icerik/87> adresinde yer alan bilgilerden yararlanılarak öğrenci, öğretmen, veli, yemekhane-kantin işletmecisi/çalışanı ve diğer okul çalışanlarına yönelik farkındalık eğitimlerinin yapılmasının sağlanması, çölyaklı öğrencilerin beslenmesinin sağlanabilmesi için kantinlerde, okul/kurum ve pansiyon yemekhanelerinde glutensiz ürünlerin bulundurulması, glutensiz besin hizmetinin sağlanması amacıyla gerekli tedbirlerin alınması ve ilgili okul müdürlüklerine gerekli duyuruların yapılmasını rica ederim.

Fatih BURĞUT  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek : İlgi Yazı ve Ekleri (25 sayfa)

Dağıtım :  
-Tüm İlçe Kaymakamlıkları  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Dumlupınar Mahallesi GMK Bulvarı

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (324) 329 14 81

Bilgi için: Tahir KARDEŞYORAN ŞEF

E-Posta: [kultur33@meb.gov.tr](mailto:kultur33@meb.gov.tr)

Unvan : Büro Hizmetleri

Kep Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

İnternet Adresi: Faks:3243273518

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1f48-9630-39f9-af9a-6405 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : E-24301423-136-48612255  
Konu : 9 Mayıs Dünya Çölyak Günü

26.04.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğünün 04/08/2022 tarihli ve E-82792155-322 sayılı yazısı.

Çölyak hastalığı genetik olarak yatkın bireylerde buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan "gluten" proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişen ince bağırsak hastalığı olarak tanımlanmaktadır.

Glutensiz diyet ile yakınmaların kısa sürede kaybolacağı, bağırsakların normale döneceği, hastalığın tanısı konulmazsa veya diyete uyum iyi olmazsa, çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği başta olmak üzere anemi, vitamin yetersizlikleri, diş çürükleri, troit hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riski artabileceği, çölyak hastalığı tanısı konulan bireylerin glutensiz beslenmeye uymalarının sağlıklı büyüme ve gelişmenin sağlanmasında, yetişkin çağında oluşabilecek problemlerin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkili olduğu bilinmektedir.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından uygulanan “Erişkin Bazı Metabolizma Hastalıkları (Tiroid, Osteoporoz, Gut) ve Çölyak Hastalığı Kontrol Programı 2019-2023” farkındalık çalışmaları kapsamında 9 Mayıs Dünya Çölyak Günü'nde, okullarda planlanan farkındalık etkinliklerinde kullanılmak üzere afiş ve broşür vb. gerekli dokümanlara [www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr) adresimizden ulaşılabileceği İlgi'de kayıtlı yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda, **9 Mayıs Dünya Çölyak Günü'nün** bulunduğu hafta içerisinde resmî ve özel okul/kurum yönetimleri tarafından Ek-1 ve Ek-2'de ayrıca <http://okulsagligi.meb.gov.tr/www/colyakla-mucadele-kapsaminda-yapilacakcalismalar/icerik/87> adresinde yer alan bilgilerden yararlanılarak öğrenci, öğretmen, veli, yemekhane-kantin işletmecisi/çalışanı ve diğer okul çalışanlarına yönelik farkındalık eğitimlerinin yapılmasının sağlanması, çölyaklı öğrencilerin beslenmesinin sağlanabilmesi için kantinlerde, okul/kurum ve pansiyon yemekhanelerinde glutensiz ürünlerin bulundurulması, glutensiz besin hizmetinin sağlanması amacıyla gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Levent ÖZİL  
Bakan a.  
Genel Müdür V.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres :

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (312) 413 36 76  
E-Posta: [merkezisgb@meb.gov.tr](mailto:merkezisgb@meb.gov.tr)  
Kep Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

İnternet Adresi: [merkezisgb@meb.gov.tr](mailto:merkezisgb@meb.gov.tr)

Bilgi için: (312) 413 36 76

Unvan : Teknisyen

Faks:3123411384

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4dd0-96cf-3753-a555-ab9e kodu ile teyit edilebilir.



Ek:

- 1- Çölyak Hastalığı Öğretmenlere Yönelik Bilgilendirme Rehberi (21 sayfa)
- 2- Çölyak Hastaları İçin Kantin Yiyecek İçecek Standartları (3 sayfa)

Dağıtım:

Gereği:  
B Planı

Bilgi:  
Din Öğretimi Genel Müdürlüğüne  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne  
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğüne  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne  
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne  
Temel Eğitim Genel Müdürlüğüne

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres :

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: (312) 413 36 76

Telefon No : 0 (312) 413 36 76

E-Posta: [merkezisgb@meb.gov.tr](mailto:merkezisgb@meb.gov.tr)

İnternet Adresi: [merkezisgb@meb.gov.tr](mailto:merkezisgb@meb.gov.tr)

Unvan : Teknisyen

Faks:3123411384

Kep Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **4dd0-96cf-3753-a555-ab9e** kodu ile teyit edilebilir.





Millî Eğitim Bakanlığı

**'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 SELİN**

**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 sağlığının ulusal politikalarla geliştirilmesi, devletin olduğu kadar vatandaşların ve sağlık ile ilişkili veya ilişkisiz tüm sivil toplum kuruluşları ile özel sektörün de sorumluluk alanıdır. Uzun vadede sağlığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için tüm paydaşların el birliği ile çalışması ve ülke sağlığına katkıda bulunması kaçınılmazdır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Stratejik planında da "Herkes için Sağlık" politikasını geliştirecek ve vatandaşların, sosyal ve ekonomik açıdan verimli hayat sürcekleri iyi sağlık düzeyine erişmesini sağlayacak stratejiler yer almaktadır. Stratejik Plana uygun olarak sağlığa yönelik risklerden birey ve toplumu korumak ve sağlıklı hayat tarzını teşvik etmek için bulaşıcı olmayan hastalıkların görölme sıklığını ve risk faktörlerini azaltmaya ve izlemeye yönelik kontrol programları yürütölmektedir.

Bu kapsamda toplumun sağlıklı beslenme, obezite ve fiziksel aktivite konularında bilinçlendirmek, sağlıklı 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 Çöllyak Hastalığı Kontrol Programı" başlığı altında 'Çöllyak Hastalığı' Öğretmenlere Yönelik Bilgilendirme Rehberi hazırlanmış olup emeği geçenlere değerli akademisyenlere katılımcılara teşekkür ederiz.

**Halk Sağlığı 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 (B<sub>12</sub> 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)           | -Pirinç, mısır   | -Modifiye nişasta                      |
| -Buğday ürünleri (bulgur, makarna, kuskus, irmik, şehriye..vb) | -Tef ve millet <sup>a</sup>  | -Dekstrin                              |
| -Arpa  | -Karabuğday, kinoa, amarant <sup>a</sup>                                 | -Aroma vericiler                       |
| -Malt  | -Meyve ve sebzeler   | -Hidrolize bitkisel protein            |
| -Çavdar  | -Kurubaklagiller   | -Hidrolize sebze proteini              |
|  | -Kuruyemişler <sup>b</sup>   | -Yulaf <sup>d</sup>                    |
|  | -Bitkisel yağlar   | -Soslar                                |
|  | -Süt ve türevleri (süt, yoğurt, peynir <sup>c</sup> )                    | -Baharatlar                            |
|  | -Et, tavuk, balık  | -Paketli ürünler                       |
|  | -Yumurta   |  |
|  | -Tereyağı  |  |
|  | -Uygun koşullarda hazırlanan ve sunulan ürünler( bal, zeytin, ev reçeli) |  |

<sup>a</sup> Gluten içermeyen tahıl benzeri besin

<sup>b</sup> Ülkemizde özellikle tuzlu kuruyemişler için unla kavurma işlemi yapılmaktadır.

<sup>c</sup> Bazı peynir türleri glutenle kaplanabilmektedir.

<sup>d</sup> 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 türünlerde bulunabilen bir maddedir.

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

## 5.3. Diyete uyulmadığında oluşabilecek sağlık sorunları

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

- Woodward, J., *Coeliac disease*. Medicine, 2007. 35(4): p. 226-230.
- Goddard, C. and H. Gillett, *Complications of coeliac disease: are all patients at risk?* Postgraduate Medical Journal, 2006. 82(973): p. 705-712.
- Castro-Antunes, M.M., et al., *Celiac disease in first-degree relatives of patients*. Jornal de Pediatria, 2010. 86(4): p. 331-336.
- Serim 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.
- Nadhem, O.N., et al., *Review and practice guidelines for celiac disease in 2014*. Postgraduate medicine, 2015. 127(3): p. 259-265.
- 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.
- 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.
- Niewinski, M.M., *Advances in celiac disease and gluten-free diet*. Journal of the American Dietetic Association, 2008. 108(4): p. 661-672.
- 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.

Lee A., et al., *Living with coeliac disease: survey results from the USA*. Journal of human nutrition and dietetics, 2012;25(3):233-238.

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.

Dalgic, B, Sari 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.

Sczgin 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.

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*. 3<sup>rd</sup> ed. United Kingdom:Elsevier;2013. p:78.



**EK: Modül: Çölyak Hastalığı, Öğretmenlere Yönelik Modül**

## **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 glutensiz diyetle sağlıklı bir hayat sürer.
9. Glutensiz diyete 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.

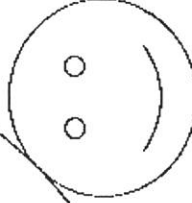
### **ÇÖLYAK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ**

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

Hidrolyze bitkisel protein

Hidrolyze sebze proteini

Modifiye nişasta

Yulaf (gluten içeren bir besin ile temas etmesi durumunda)

Soslar

Baharatlar

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

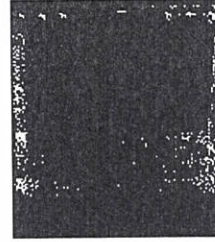
### BESİN OLMAYAN GLUTEN KAYNAKLARI

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. Kurum tarafından belirlenen logo ve etiket bilgilerinin kullanılması uygun görülmüştür.

### DIYETE 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.

## ÇÖLYAK HASTALARI İÇİN KANTİN YİYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI

### Giriş

Çölyak hastalığı, genetik yatkınlığı olan bireylerin diyetle BUĞDAY, ARPA, ÇAVDAR ve YULAFTA bulunan GLUTEN proteini alım sonrası ortaya çıkan ince bağırsak hasarı sonucunda gelişen bir sindirim sistemi hastalığıdır.

Tüm dünyada çölyak hastalığının görülme sıklığı ortalama 100 kişide 1 olup, son 20 yılda 2-6 kat artmıştır. Bu hastalığın tanı yöntemlerinin gelişmesi ve farkındalığın artması ile tanı alan hasta sayısı çoğalmıştır.

Çocukluk çağının en yaygın emilim bozukluğu nedeni olan bu hastalık, çocukları ve erişkinleri yaşam boyu etkilemekte ve her yaşta ortaya çıkabilmektedir. Çölyak hastalığı tanısı kesin olmalıdır. Çünkü ömür boyu devam edecek bir hastalıktır ve tedavisi de sadece diyet tedavisi olup, yaşam boyudur.

Çölyak hastalığında uygun diyet tedavisi yapılmazsa çocuklarda başta büyüme ve gelişme geriliği olmak üzere; anemi, vitamin yetersizlikleri, diş çürükleri, troid hastalıkları, kemik erimesi, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riski artmaktadır.

Çölyak hastalığı tanısı alan bireylerin glutensiz beslenmeye uymaları, sağlıklı büyüme ve gelişmesinin sağlanmasında, yetişkin çağında oluşabilecek sağlık problemlerinin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkilidir.

Okul dönemi; hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilenme dönemidir. Bu dönem, erken tanı ile glutensiz beslenmeye başlanması ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve sürdürülmesi açısından önemlidir.

## **ÇÖLYAKTA TEK ÇÖZÜM: GLUTENSİZ YAŞAM**

Çölyak Hastaları İçin Yiyecek ve İçecek Standartları çölyak hastalarına yönelik hazırlanmış olup, glutensiz beslenmeye yönelik öneriler vermektedir. Standartta yer alan yiyecek ve içecekler, gluten durumuna göre gruplandırılmıştır.

**MAVİ** → Daha önce yayınlanan Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartlarında kullanılan renklerle karışmaması için glutensiz besinler için mavi renk uygun görülmüştür.

Bu gruplandırmadaki amaç, okulların kantin/çay ocağı/büfe/yemekhanelerindeki yiyecek ve içeceklerin içerisinde mümkün olduğunca glutensiz MAVİ gruptakilerden bulundurulmasıdır. Örneğin; kantinde normal ekmekek kullanılarak hazırlanmış beyaz peynirli bir sandviç ile birlikte; glutensiz ekmekek kullanılarak içine uygun koşullarda hazırlanmış marul, domates, salatalık eklenmiş, beyaz peynirli paketli bir sandviç de satılmalıdır.

### **MAVİ GRUP**

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler glutensizdir. Okullarda her gün bulundurulması önerilir. Doğasında gluten bulunmayan, üretim ve servis esnasında gluten bulaşması olmayan ve glutensiz olduğu onaylı markalar gözetilerek belirlenen yiyecek ve içecekler;

- Kabuklu taze meyveler (elma, portakal, muz gibi), çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir) (paketli, uygun koşullarda hazırlanmış)
- Kuru meyveler (30 g, glutensiz logolu, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız- incir, kayısı, üzüm vb.)
- Çiğ kuruyemişler (30 g, ambalajlı, kavrulmamış, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz - ceviz, fındık vb.)
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Sade içme sütü (UHT/Pastörize süt, 200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade yoğurt (100-150 g, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Ayran (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)
- Sade kefir (200 mL, paketli, doğası gereği glutensizdir)

- 
- Peynir (pastörize, paketli, glutensiz olduğu bildirilen)
  - Günlük haşlanmış yumurta (kabuklu)
  - Glutensiz ekmek, galeta, grisini vb. (paketli)
  - Şekersiz sakızlar (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Glutensiz kahvaltılık gevrekler
  - Glutensiz unlu mamüller (paketli simit, poğaç, tatlı / tuzlu kurabiye, kek vb.)
  - Paketli %100 meyve suları (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Meyveli yoğurtlar (glutensiz olduğu bildirilen)
  - Dondurmalar (paketli, glutensiz olduğu bildirilen)