



צליאק – לא (כ) מה שסיפרו לכם

צליאק היא מחלה אוטואימונית, שבה מערכת החיסון תוקפת את הגוף וגורמת נזק למעי ולמערכות נוספות, עם כל חשיפה לגלוטן. צליאק היא לא רגישות, אלא מחלה כרונית מסכנת חיים בטווח הארוך.

לצליאק השלכות **חברתיות ורגשיות**. ילדים ומבוגרים חולי צליאק רוצים להיות חלק מהקבוצה כמו כולם – בארוחות, בחגים ובאירועים. תכנון מראש והתאמות פשוטות יכולים לעשות הבדל עצום בתחושת השייכות שלהם. אין הצדקה להפרדה, הרחקה או החרגה של חולי הצליאק. כל מה שנדרש זה התאמה ומודעות.

חוזר מנכ"ל משרד החינוך מחייב התחשבות והתאמות לילדים חולי צליאק במוסדות חינוך. ההתאמות אינן מסובכות – הן מתחילות במודעות ובנכונות לשאול, לבדוק ולהיערך מראש.

חולי הצליאק כולם, ילדים ומבוגרים, רוצים להרגיש ולהיות שווים ושייכים.

זוהי המשימה של כולנו כקהילה להעלות מודעות ולייצר סביבה בטוחה לתושבות ותושבי העיר במוסדות החינוך, באירועי תרבות וקהילה, בתנועות הנוער, במסיבות, בימי הולדת ועוד, ולהפוך את העיר למכילה ותומכת!



הנה כמה דברים שחשוב לדעת על צליאק:

גלוטן זה לא רק קמח.

הוא נמצא בחיטה, שעורה, שיפון וכוסמין – וכל מוצר המכיל את אחד מאלה **אסור לחלוטין** לחולי צליאק.

גלוטן מתחבא במקומות מפתיעים.

הוא עלול להימצא בארטיקים, פירות יבשים, רטבים, משחות שיניים ואפילו באיפור.

השכיחות של צליאק עולה בעשורים האחרונים.

אחד מהגנים הגורמים לצליאק קיים בכ-40% מהאוכלוסייה, אך לא אצל כולם המחלה מתפרצת. היא עלולה להופיע בכל גיל – תועדו מקרים של אבחון רק לאחר גיל 60.

בצליאק אין מידות חומרה –

כל חשיפה גורמת לפגיעה במעי ולהשלכות רפואיות מיידיות וארוכות טווח.

מחלת "1000 הפנים" –

לכל חולה יש תסמינים שונים, אך הנזק בגוף זהה: מחסור תזונתי, אוסטאופורוזיס, פגיעה בגדילה, בעיות פוריות וסיכון מוגבר לסרטן.

גלוטן = דבק (GLUE)

הגלוטן נדבק לכלים, משטחים ואפילו לידיים. ניקיון יסודי שלהם לפני הכנת והגשת אוכל ללא גלוטן, ימנעו זיהום משני ויאפשרו לחולי הצליאק ליהנות כמו כולם.

אל תניחו הנחות

אם לא כתוב "ללא גלוטן", תוודאו. אל תניחו שהמוצר מותר. **"עלול להכיל" = "מכיל".**

זו לא דיאטה טרנדית –

זו מחלה כרונית! הימנעות מוחלטת מגלוטן לכל החיים היא התרופה היחידה שקיימת לחולי צליאק.

תשאלו ותתייעצו

תמיד תשאלו את חולי הצליאק אם המזון בטוח עבורם. באירועים משותפים, התייעצו איתם או עם משפחתם כדי לוודא התאמה.



לקבוצת
פייסבוק
שלנו:



פרטים נוספים באתר ארגון זכויות הצליאק: celiacrights.org.il