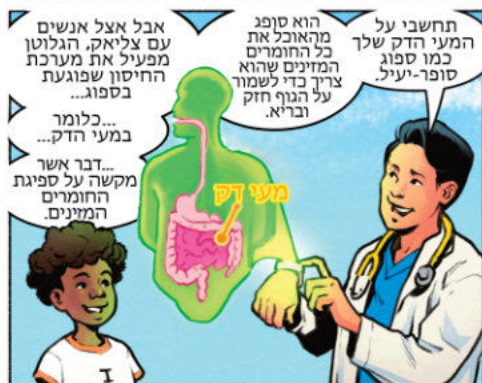


קומיקס לחיות טוב מציגים:

דוקטור לחיות טוב

בעקבות הצליאק: מסע אל המעי



לחץ על הכפתור, ונוכל לצלול פנימה ולראות איך צליאק משפיע על המעי הדק שלך - ואיך אפשר להתמודד עם זה!



טאק!



וואו!

מה זה הדברים הקטנים האלו?

אלו הם סיסים, מבנים זעירים במעיים שסופגים את החומרים המזינים מהאוכל.

בואו נסתכל יותר מקרוב.



סיסים בריאים נראים כמו שטיחים רכים ופלומתיים, שסופגים את כל החומרים המזינים מהאוכל.

אבל כאשר צליאק פעיל, מערכת החיסון פוגעת בסיסים האלו וגורמת להם להיות שטוחים.

סיסים בריאים



הנזק הזה יכול לגרום לכאבי בטן, שלשולים וירידה במשקל...

אפילו אם אוכלים אוכל מזין ובריא.

סיסים חולים



אצל אנשים עם צליאק, מערכת החיסון מגיבה בצורה לא טובה לגלוטן. זה לא רק גורם לנזק ולדלקת* אלא גם מונע מהמעיים להחלים.

גלוטן

* דלקת = מערכת חיסון שעובדת "על טורבו" בצורה מוגזמת





פענחו את תעלומת הצליאק:

- תזונה ללא גלוטן תעזור למעי שלך להחלים!
- התמקדו במזונות טבעיים ללא גלוטן - כמו פירות, ירקות וחלבונים.
- תמיד קראו תוויות - גלוטן עלול להסתתר במקומות לא צפויים.
- הקפדה על התזונה מפחיתה סיכונים לסיבוכים ועוזרת לך להרגיש במיטבך!
- צליאק לא תמיד גורם לתסמינים ברורים - יש אנשים עם צליאק שבמעט לא מרגישים דבר.
- לאחר האבחון, ניתן לעקוב אחרי הצליאק בעזרת בדיקת דם פשוטה בשם (Anti TTG) - Anti Tissue Transglutaminase
- אם יש לך צליאק, חשוב להיפגש עם רופא/ה לפחות פעם בשנה!