

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)
पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ६३ :

सिलीयाक आजार असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्यावी?



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. सुहास कुलकर्णी
पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
सौ. लीना पागे

Convener: Sunita Rajani

Members: Aabha Nagral,
Lalit Bharadia,
Sushma Narayan

Reviewer: Rakesh Jora

गव्हाच्या ग्लुटेन नावाच्या पदार्थांमुळे अनेक जणांना आतड्याला त्रास होतो. ह्याला सिलीयाक डिजीज (CD) असे म्हणतात. हे भारतीय मुलांमध्ये देखील आढळून येते. त्यासाठी पालकांनी काय करावे माहिती असणे गरजेचे आहे.



सिलीयाक आजार असलेल्या मुलाची काळजी कशी घ्यावी यासंबंधी विचारले जाणारे १० प्रश्न

- प्र.१ सिलीयाक आजार काय आहे? तो माझ्या मुलाला का झाला? हा आजार टाळण्यासाठी मी काही करू शकते का?
- प्र.२ शौचाला पातळ होणे व वाढ खुंटणे या शिवाय या आजाराची इतर कोणती लक्षणे असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा?
- प्र.३ माझ्या मुलाच्या आजाराचे निश्चित निदान कसे करता येईल? माझ्या मुलाची दुर्बिणीद्वारे तपासणी व आतड्याचा तुकडा काढून तपासणी करणे गरजेचे आहे का?
- प्र.४ सिलीयाक आजाराचे उपचार कसे करतात? माझ्या मुलाला लक्षणे नसली तरी ग्लुटेन विरहीत अन्न द्यावे लागेल का? जर त्याला ग्लुटेन विरहीत अन्न दिले नाही तर काय होईल?
- प्र.५ ग्लुटेन विरहीत स्वयंपाक घर कसे तयार करावे? जेवण ग्लुटेन पाहून मुक्त कसे ठेवावे?
- प्र.६ सिलीयाक आजार गव्हाच्या ॲलर्जी पेक्षा किंवा इतर पदार्थांच्या ॲलर्जी पेक्षा वेगळा आहे का?
- प्र.७ मी माझ्या मुलाला हा आजार कसा समजावून सांगू ? शालेत सहलीला जाताना बाहेर कॅन्टीन मध्ये किंवा हॉस्टेल वर ग्लुटेन विरहीत जेवण कसे मिळेल?
- प्र.८ माझ्या मुलाला कधी परत दाखवायला आणावे, किती दिवस त्यावर लक्ष ठेवावे लागेल?
- प्र.९ समाजामध्ये वावरताना तसेच मेजवानीला गेल्यावर त्यावर कसे नियंत्रण ठेवावे?
- प्र.१० मुलांमध्ये असलेल्या सिलीयाक आजाराचा सामना करणाऱ्या पालकांसाठी समर्थन गट आहेत का?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020 2021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 2020/2021

Deepak Ugra

National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

६३

सिलीयाक आजार असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्यावी?

प्र. १

सिलीयाक आजार काय आहे? तो माझ्या मुलाला का झाला?
हा आजार टाळण्यासाठी मी काही करू शकते का?

उत्तर : सिलीयाक हा आजार जगभर आढळतो. १ टक्के उत्तर भारतीयांमध्ये हा आजार दिसून आला आहे. ग्लुटेन नावाच्या प्रथिनामुळे (जे गहू, सातू मध्ये असते) छोट्या आतड्याच्या वरच्या स्तराला इजा होते. यामध्ये आपले शरीर त्याच्या विरोधी प्रतिपिंडे (Antibodies) तयार करते. तुमच्या बाळाला अनुवांशिकता आणि गव्हातील ग्लुटेन यांच्या संयुक्त कारणामुळे हा आजार झालेला असू शकतो. सिलीयाक आजार गहू खायला लागल्यापासून काही वर्षांनी होऊ शकतो.

सिलीयाक आजार



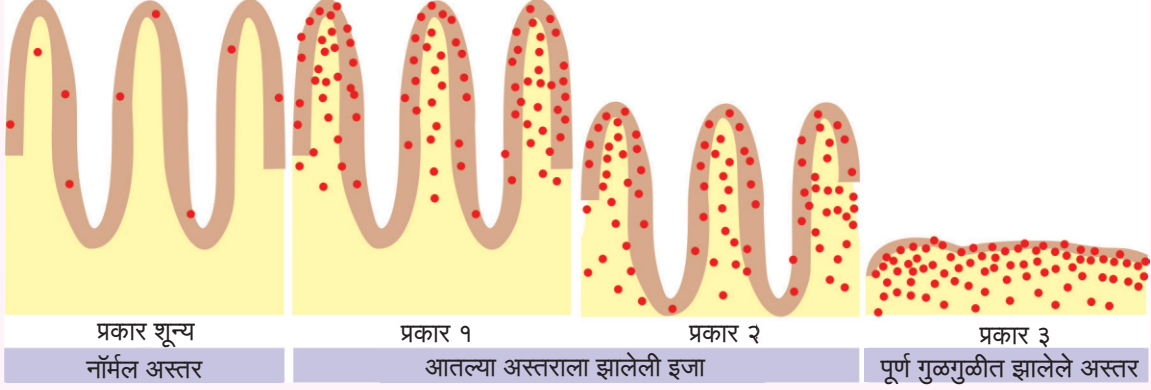
जनुके



धान्ये (गहू)

आकृती १ : जनुके आणि धान्ये यांच्या परस्परक्रिया सिलीयाक आजार होण्यास कारणीभूत ठरतात.

बाळाच्या जवळच्या नातेवाईकांना (पालक, भाऊ, बहिण) हा आजार असण्याची शक्यता १० टक्के असते. या आजारामध्ये आपल्या बोटप्रमाणे असलेल्या आतड्याच्या वरच्या स्तराचे नुकसान होते व तो गुळगुळीत होतो. त्यामुळे पोषक तत्वांचे शोषण व्यवस्थित होत नाही.



आकृती २ : सिलीयाक डिजीजमध्ये आतड्याच्या आतल्या अस्तराला होत गेलेली इजा

प्र. २

शौचाला पातळ होणे व वाढ खुंटणे या शिवाय या आजाराची इतर कोणती लक्षणे असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा?

उत्तर : भारत देशात पातळ संडास, वाढ खुंटणे यासह रक्त कमी असू शकते. बाळाला पोटदुखी, पोट फुगणे, तोंडातील व्रण, मुडदूस आणि त्वचारोग असू शकतात. या आजाराचे निदान मुलांमध्ये वय वर्षे १ ते ३ मध्ये होते. पण ५० टक्के मुलांमध्ये याचे निदान वेळेवर होत नाही.

तक्ता १ : सिलीयाक डिजीज मध्ये दिसणारी साधारण आणि असाधारण लक्षणे

साधारण लक्षणे	असाधारण लक्षणे
जुलाब होणे	पोटदुखी
पोट फुगी	बद्धकोष्ठता
खुंटलेली वाढ	हाडे दुखणे
थकवा	उशिरा वयात येणे

प्र. ३

माझ्या मुलाच्या आजाराचे निश्चित निदान कसे करता येईल? माझ्या मुलाची दुर्बिणीद्वारे तपासणी व आतड्याचा तुकडा काढून तपासणी करणे गरजेचे आहे का?

A

उत्तर : सिलीयाक या आजाराचा संशय असल्यास TTG-IgA नावाची रक्ताची तपासणी करतात. यात प्रतीपिंडाची पातळी वाढलेली असल्यास निश्चित निदान करण्यासाठी सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली आतड्याचा तुकडा तपासणे तसेच दुर्बिणीद्वारे आतडे तपासणे योग्य ठरते.

दुर्बिणीद्वारे पोटाची तपासणी करणे फारसे जिकिरीचे नसते. त्यामुळे पालकांनी या विषयी चिंता बाळगण्याचे कारण नाही. ही तपासणी विना वेदना, सौम्य (Sedative) उपशामक उपचाराद्वारे १० मिनीटात करता येते. बायोप्सीचा (आतड्याच्या तुकडा काढून तपासणे) अहवाल येण्यासाठी ४ ते ५ दिवस लागतात. तुमच्या मुलाची दुर्बिणीद्वारे तपासणी व तुकडा काढून तपासणी करणे गरजेचे आहे. याचे कारण या आजारामध्ये आयुष्यभर ग्लुटेन (पर्यायाने गहू) खाणे बंद करावे लागते. बायोप्सी केल्याने निदान निश्चित होत व डॉक्टरांना तसेच पालकांच्या मनामध्ये ग्लुटेन बंद करण्याविषयी कोणताही संशय राहत नाही.

बायोप्सी न करता ग्लुटेनचे अन्न बंद केल्यास काही दिवसात पेशंट परत ग्लुटेनचे अन्न (गहू) चालू करतात. इतर काही आजारांमध्ये TTG रक्त तपासणीचा अहवाल Positive (सिलीयाक आजार नसतांना “आजार आहे”) असा येऊ शकतो.

ज्यावेळी बाळ नेहमीच अन्न घेत असते, त्यावेळी एन्डोस्कोपी व बायोप्सी करणे गरजेचे आहे.

प्र.४

सिलीयाक आजाराचे उपचार कसे करतात? माझ्या मुलाला लक्षणे नसली तरी ग्लुटेन विरहीत अन्न द्यावे लागेल का? जर त्याला ग्लुटेन विरहीत अन्न दिले नाही तर काय होईल?

उत्तर : सध्या तरी सिलीयाक या आजाराचा उपचार हा आयुष्यभर ग्लुटेन विरहीत अन्न खाणे हाच आहे. ग्लुटेन हे गव्हामध्ये व सातू मध्ये असते. पाश्चिमात्य देशात राय नावाचे ग्लुटेन असलेले एक तृणधान्य असते. राय हे भारतात मिळत नाही. कधी कधी मोहरीचे दाण्यांना Rye समजतात. ओट्स मध्ये सुद्धा ग्लुटेन असू शकते म्हणून ओट्सची शुद्धता माहिती नसल्यास ओट्स पण खाऊ नयेत.

या मुलांना इतर सर्व तृणधान्ये, कडधान्ये, फळ, मसाले, (हिंग सोडून) तेल व भाज्या खाण्यास कोणताही मज्जाव नाही. सर्व दुग्धजन्य पदार्थ व मांसाहारी पदार्थ सुद्धा खाता येतात.

तक्ता २ : काही भारतीय पदार्थ जे सिलीयाक डिसीज मध्ये व्यर्ज नाहीत.

<p>कडधान्ये (डाळी) तृणधान्ये</p>	<p>मुग, मसुर, चनाडाळ, काबुलीचणे, हरभरे, राजमा, मोहरी, सोयाबीन, बाजरी, ज्वारी, नाचणी, मका, हे सर्व पदार्थ शिजवून भिजवून मोड आणून तसेच तळून खाता येतात.</p>	
<p>तांदूळ आणि तांदळाचे पदार्थ</p>	<p>सिलीयाक आजारामध्ये तांदळाच्या सर्व प्रकारांना (तपकिरी, काळा, उकडा) परवानगी आहे. शाकाहारी किंवा मांसाहारी पुलाव, लेमन राईस, सोयाबीन पुलाव, तांदळाचे पापड, वड्या, मुरमुरा, खीर, चिवडा आणि इतर सर्व घरगुती भाताचे प्रकार खाऊ शकतात.</p>	

<p>भाजीपाला</p>	<p>सर्व भाज्या (मुळे आणि हिरव्या पालेभाज्या) उदा. बटाटा, बीट, रुट, कांदा, टोमॅटो, सोयाबीन, मेथी, पालक, बथुआ, सरसों का साग, कारलं, वाटाणे, कोबी, फ्लॉवर, भोपळी, हिरवी मिरची, काकडी, लसूण, आले, आवळा, फणस, रताळे, मशरूम तसेच धणे, पुदिना, तुळशी, ऋषी, बडीशेप, ओरेगॅनो आणि गलांगल यासारख्या हिरव्या/कोरड्या औषधी वनस्पती खाऊ शकतात.</p>	
<p>मांस</p>	<p>घरी शिजवलेले मांस, कोंबडी, मासे, डुकराचे मांस आणि इतर पोल्ट्री, सुप्स चालते. मात्र वेष्ठनासाठी किंवा घट्टपणा आणण्यासाठी मैदा आणि ब्रेडचा चुरा वापरू नयेत.</p>	
<p>सुका मेवा</p>	<p>शेंगदाणे, बदाम, काजू, अक्रोड, हेझलनट्स, पाइन नट्स, मनुके, खारीक, आणि नारळ, सुक्या मेव्यावर पॉलिश किंवा लेप नसावा. तीळ, अंबाडी, सूर्यफूल, चारोळी आणि भोपळ्याच्या बीया खाऊ शकतात.</p>	
<p>दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ</p>	<p>दूध, कॅटिज चीज, प्रक्रिया केलेले चीज, पांढरे /पिवळे लोणी, मलई, खवा, दूध पावडर, लस्सी, तूप, खीर, पेढा, बर्फी, मिल्ककेक इत्यादी दुग्धजन्य घरी बनवलेले पदार्थ खाऊ शकतात.</p>	
<p>मिठायला</p>	<p>घरी केलेल्या मिठायला सर्वात सुरक्षित आहेत. बर्फी, रसमलाई, रसगुल्ला आणि दुकानात बनवलेल्या इतर दुग्धजन्य मिठायलांमध्ये मैदा किंवा रवा असू शकतो आणि त्यामुळे त्यात ग्लुटेन असते.</p>	
<p>खाद्य तेल</p>	<p>मोहरी, नारळ, शेंगदाणे, तीळ, सूर्यफूल, सोयाबीन, सफोला, फॉर्च्युन, धारा, व्हायटल, ऑलिव्ह ऑईल, राईस-ब्रॅन ऑईल, तूप आणि हायड्रोजनेटेड तेल यासारखी सामान्यतः वापरली जाणारी शुद्ध तेलं खाऊ शकतात.</p>	

<p>सर्व प्रकारचे संपूर्ण आणि दळलेले मसाले</p>	<p>धणे, जीरा, हळद, मिरची, लवंगा, ओवा, वेलची, दालचिनी, जायफळ, गदा, पांढरे/काळे मीठ, मिरपूड, गरम मसाला, चिंच, जिलेटिन, डिंक, व्हिनेगर (नॉनमाल्टेड) खाऊ शकतात.</p>	
<p>बीया</p>	<p>तीळ, जवस, सूर्यफूल, भोपळा यांच्या बीया खाऊ शकतात.</p>	

सिलीयाक आजारा संबंधी व्यर्ज पदार्थांची नावे पुढील प्रमाणे :-

- धान्य :** गहू, बाली, मालदा, रवा, यापासून बनवलेले पदार्थ उदा. रोटी, पुरी, समोसा भटुरे इत्यादी खाऊ नयेत.
- नाश्याचे पदार्थ :** ब्रेड, ब्रेड-रोल्स, ओटाचे जाडे भरडे पीठ, सर्व बेकरी पदार्थ, कॉर्नफ्लेक्स, उपमा, शेवया इ. (टीप : बेकरी उत्पादने नेहमी गळाने दूषित असतात.) ते खाऊ नयेत. तसेच पॅटीस, बर्गर, कुलचा, नान बिस्कीटे, कटलेट, केक, समोसा मठरी, पिझ्झा, ब्रेड क्रंब्स, सूप-स्टिक्स इ. व्यावसायिकरित्या तयार केलेले न्यूडल्स, पास्ता आणि शेवया खाऊ नये.
- पेये :** बाली वॉटर, हॉट चॉकलेट, कॉम्प्लान, हॉर्लिक्स, बूस्ट, बोर्नविटा, प्रोटिनेक्स, सूप, क्यूब्स किंवा पावडर मिक्सचे सूप देऊ नयेत.
- मांसाहारी पदार्थ :** बाजारात तयार / उपलब्ध असलेल्या सर्व मांसाहारी पदार्थांमध्ये गहू किंवा मैदा असू शकतो. उदा. मीट कबाब, स्टीक, सॉसेज, इ. रस्त्याच्याकडेला उपलब्ध असलेली उकडलेली अंडी सोबत ठेवलेल्या ब्रेडसोबत घेतल्याने घातक ठरतात.

प्र. ५

ग्लुटेन विरहीत स्वयंपाकघर कसे तयार करावे? जेवण ग्लुटेन पाहून मुक्त कसे ठेवाव?

उत्तर : खरे पाहता ग्लुटेन विरहीत स्वयंपाक घरात गहू व त्यापासून बनवलेले पदार्थ जसे मैदा, रवा असू नयेत. ग्लुटेन विरहीत स्वयंपाकासाठी वेगळी जागा दिल्यास बरे होईल. सर्व भांडी, तवा, पोळपाट वेगळे ठेवावे. स्वयंपाक घर स्वच्छ ठेवावे.

तेल व तूप ही वेगळे वापरावेत. टोस्टर ही वेगळे वापरावे. फ्रीजमध्ये एक कप्पा ग्लुटेन विरहीत पदार्थासाठी ठेवावा.

स्वच्छतेची उपकरणे उदा. डिश धुण्यासाठीचा ब्रश हेही वेगळे ठेवावेत. स्वयंपाक करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुणे गरजेचे आहे. जर वेगळे स्वयंपाक घर नसेल तर आधी ग्लुटेन विरहीत स्वयंपाक करावा.

स्वतःचे पीठ दळण्याचे यंत्र घेतल्यास जास्त उपयोगी होईल.

प्र. ६

सिलीयाक आजार गव्हाच्या अॅलर्जी पेक्षा किंवा इतर पदार्थांच्या अॅलर्जी पेक्षा वेगळा आहे का?

उत्तर : सिलीयाक आजार व गव्हाची अॅलर्जी हे दोन स्वतंत्र आजार आहेत. सिलीयाक आजार हा स्वप्रतीकार शक्तीच्या अयोग्य प्रतिसादामुळे होणारा व अनेक शारीरिक संस्थामध्ये होणाऱ्या बदलातून होत असते.

गव्हाची अॅलर्जी ही धूळ, परागकण यांच्या अॅलर्जीप्रमाणे असते. ही रोग प्रतिकारक शक्तीने गव्हातील प्रथिनांना दिलेल्या अतिरिक्त प्रतिक्रियेमुळे होते. काही लोकांना सौम्य त्रास होतो व तो औषधामुळे कमी होतो काही रुग्णांना तीव्र स्वरूपाचा त्रास होऊ शकतो. अॅलर्जी गव्हाचे अन्न सेवन केल्यावर काही मिनिटात येते व त्यामध्ये त्वचेवर पुरळ उठणे, श्वासाचा त्रास होणे व रक्तदाब कमी होणे अशी लक्षणे असतात.

प्र. ७

मी माझ्या मुलाला हा आजार कसा समजावून सांगू ?
शालेत सहलीला जाताना बाहेर कॅन्टीन मध्ये किंवा
हॉस्टेल वर ग्लुटेन विरहीत जेवण कसे मिळेल ?

उत्तर : वय २ ते ५ वर्षे : त्याला समजावून सांगा की ग्लुटेनयुक्त अन्न खाल्ले तर तुला त्रास होईल. आई वडिलांनी पण ग्लुटेन विरहीत अन्न खाल्ले तर बाळ अधिक चांगल्या पद्धतीने समजून घेईल.

वय ५ ते १४ वर्षे : ग्लुटेन विरहीत अन्न खाल्ल्याने बरे वाटणार आहे हे समजावून सांगा. जर ब्रेड, टोस्ट, केक खाल्ले तर पोट्यात दुखेल आणि आतड्याचे नुकसान होईल. ते कधीच भरून निघणार नाही कारण त्यासाठी कुठलेही औषध नाही.

शाळेमध्ये शिक्षकांना कल्पना द्या. त्यांना ग्लुटेन विरहीत अन्नाची गरज समजावून सांगा. विशेष दिवसांसाठी आधी तयारी करा. भारतीय खाद्य पदार्थ बरेचसे ग्लुटेन विरहीत आहेत. हॉस्टेल वर राहत असल्यास स्वयंपाक करणाऱ्यांना ग्लुटेन विरहित अन्नाची माहिती द्या.

१४ ते १८ वर्षे : त्यांना मोठ्या माणसाप्रमाणे वागवा. त्यांना त्यांच्या जेवणाची जबाबदारी घ्यायला सांगा. त्यांच्याशी सतत समजुतीने संवाद चालू ठेवा. ते काय खाऊ शकतात याची चर्चा करा. मुलाला हॉस्टेल वर घरचे बरेचसे पदार्थ द्या. वेष्टनातील व डब्यातील पदार्थ खाताना लेबल वाचून खायला सांगा.

प्र.८

माझ्या मुलाला कधी परत दाखवायला आणावे,
किती दिवस त्यावर लक्ष ठेवावे लागेल?

उत्तर : या मुलावर बालरोग तज्ज्ञ, पोटविकारतज्ज्ञ व आहार तज्ज्ञ यांचे लक्ष असणे आवश्यक आहे.

प्रथम भेट एक आठवड्यांनी ठेवा. या भेटीमध्ये पालकांना हे निदान मान्य आहे याची खात्री करण्यासाठी एक प्रश्नावली देण्यात येते. रोज घेणाऱ्या अन्नाची नोंद ठेवण्यास सांगतात व नियमितपणे तिचे अवलोकन करतात.

१. बाळाची परिस्थिती, वजन व उंची याचा तक्ता
२. ग्लुटेन विरहीत अन्न घेतो आहे का हे बघतात.
३. सूक्ष्म अन्न द्रव्ये व इतर अन्न पदार्थांची गरज आहे का ते बघतात.
४. पालकांनी काळजी घेताना कोणत्या अडचणी येतात ते बघतात.
५. भावंडांची व पालकांची तपासणी करतात.

त्या नंतर दर ३ महिन्यांनी बोलावतात. हे असे १ वर्षभर करावे लागते. या भेटी मध्ये

१. ग्लुटेन विरहीत अन्न घेत आहेत का बघतात.
२. जरी ग्लुटेनने लगेच त्रास होत नसला तरीही थोडे सुद्धा ग्लुटेन हे शवटी नुकसानकारक ठरते.
३. रक्ताची तपासणी TTG साठी डॉक्टरांना गरज वाटल्यासच करा.
४. ग्लुटेन विरहीत खाण्याचे पदार्थ बाहेर जाताना घेऊन जावे.
५. जेव्हा एखाद्या पदार्थाबद्दल शंका येत असेल तर तो खाऊ नये.
६. जरी चुकून ग्लुटेनचा पदार्थ खाल्ला तरी घाबरू नका, परत खाल्ला जाणार नाही याची काळजी मात्र अवश्य घ्या.
७. दिलेली औषधे, गोळ्या इत्यादी योग्य वेळी घ्या.
८. जास्त भिती वाटत असल्यास मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.
९. बाळाला कोणताही आजार झाल्यास आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

प्र. ९

समाजामध्ये वावरताना तसेच मेजवानीला गेल्यावर त्यावर कसे नियंत्रण ठेवावे ?

उत्तर : सिलीयाक आजाराचे निदान ऐकून बऱ्याच पालकांना व मुलांना धक्का बसतो. प्रथमतः आपल्याच मुलाला हा आजार का झाला आहे असे वाटते. जसे दिवस जातील तसे हा आजार बऱ्याच मुलांना आहे हे समजते. बालरोतज्ज व आहार तज्ज अशा मुलांना सिलीयाक आजार सहाय्यता संघटना व WhatsApp संघाशी जोडून देतात. अशा संघामध्ये वेगवेगळ्या पाककृतीची माहिती, त्याचप्रमाणे सामाजिक सहाय्य यांची माहिती दिली जाते. पालकांना ग्लुटेन विरहित अन्न खाणे गरजेचे आहे यासाठी प्रशिक्षण दिले जाते. त्याचप्रमाणे सामाजिक कार्यक्रमात कशी काळजी घ्यावी हे ही समजावून सांगितले जाते.

कोणाच्या घरी जेवायला जाताना स्वयंपाक करणाऱ्यांना या आजाराची माहिती द्यावी. शक्यतोवर अशावेळी पालकांनी बाळाचे अन्न सोबत घेऊन जावे. मोठ्या समारंभात भात व वरण असते. तसेच फळे ही खाता येतात.

प्र. १०

मुलांमध्ये असलेल्या सिलीयाक आजाराचा सामना करणाऱ्या पालकांसाठी समर्थन गट आहेत का?

उत्तर : जगभरात सिलीयाक रोग असलेल्या कुटुंबांना आणि मुलांना चांगले दर्जेदार जीवन जगण्यास मदत करण्यासाठी असंख्य समर्थन गट आहेत. भारतातील निरनिरळ्या राज्यांमध्ये खाद्य पदार्थांच्या आवडी निवडी भिन्न असल्याने वैयक्तिक आणि स्थानिक समर्थन गट तयार झाले आहेत जे मोठ्या प्रमाणात वेगवेगळ्या व्यक्तींद्वारे चालवले जातात. हे गट अनुभवी सिलीयाक पालक आणि रुग्णांना मदत करत आहेत. रुग्णांना इतर समविचारी पालकांसह त्यांचे चॅट गट तयार करण्याचा सल्ला दिला जातो. ते त्यांच्या समस्या, अडचणी एकत्र सोडवू शकतात आणि आवश्यक असल्यास त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी वैद्यकीय तज्ज्ञांशी संपर्क साधतात.

सिलीयाक सपोर्ट ऑर्गनायझेशन ही एक गैर-सरकारी संस्था आहे. जी मोठ्या प्रमाणावर व्यावसायिक डॉक्टरांद्वारे आणि आहार तज्ज्ञांद्वारे चालवली जाते. या संस्थेद्वारे डॉक्टर आणि आहारतज्ज्ञ मागील १० वर्षांपासून रुग्ण आणि पालकांना मदत करत आहेत.

सिलीयाक रोग तथ्ये

१. भारतीय दृष्टीकोनातून ग्लुटेन-मुक्त आहारात फक्त गहू, बार्ली आणि ओट्स टाळणे आवश्यक आहे.
२. ग्लुटेन-मुक्त अन्न कोणत्याही अतिरिक्त खर्चाशिवाय घरी सहजपणे तयार केल जाऊ शकते.
३. सिलीयाक रोग ही एक आजीवन स्थिती आहे आणि जेव्हा मुल सर्वसाधारण ठीक असेल तेव्हा ते पूर्ण बरे नसते, तर फक्त लक्षणे सुधारलेली असतात. अधूनमधून ग्लुटेनचे सेवन केल्याने तुमच्या मुलाचे नुकसान होईल. खाद्य पदार्थांची लेबले घटक आणि मिश्रित पदार्थांसाठी तपासली पाहिजेत आणि एखादी वस्तू ग्लुटेन-मुक्त वातावरण तयार केली गेली आहे की नाही हे ही पहावे लागेल.
४. सीडी बरा करण्यासाठी आजपर्यंत कोणतेही सिद्ध पर्यायी उपचार उपलब्ध नाहीत.
५. ग्लुटेनचे अनेक छुपे स्रोत आहेत, जे अन्नत मिश्रित पदार्थ, अन्न पदार्थ जतन करण्यासाठी वापरलेली संरक्षक घटक आणि सौंदर्य प्रसाधनांसह आहारात अनवधानाने येतात.