البدائل الغذائية لمرضى السيلياك:

الخبز أو المعكرونة المحضر من دقيق الذرة ، دقيق الأرز، دقيق الصويا أو فول الصويا، دقيق البطاطس، درنات الاراروت (خلاصة جذور النشا) أو دقيق البقوليات (الفول-الحمص-اللوبيا- الفاصوليا- العدس) دقيق الكتان، الحنطة السوداء، الذرة ورقائق الذرة، تاكو الذرة، تورتيلا الذرة، تابيوكا.

نقاط مهمة:

- يجب قراءة أي منتج غذائي والتأكد من خلوه من مادة الجلوتين) القمح، الشعير، الحنطه، المالت، نشاء القمح).
- قد ينصح في بداية الحمية تجنب الحليب ومنتجاته.
- عند شراء الدقيق المسموح في الحمية يجب التأكد من خلوه من الشوائب وأن المكائن المستخدمة في طحنة خاصة فقط بأنواع الدقيق الخالي من الجلوتين.
- عند تناول الطعام خارج المنزل حاول تناول الأرز، واللحوم، والأسماك المشوية ، والخضار المطبوخة الخالية من الإضافات.

إعداد أخصائية التغذية العلاجية: أ.أروى العجاجي

هل يوجد مجموعات داعمة لهذا المرض في المملكة العربية السعودية؟

نعم، المجموعة السعودية الداعمة لمرضى حساسية القمح
(Saudi Celiac Patients Support Group)

هي أول مجموعة عربية تم إنشاؤها في الوطن العربي سنة 2008 تحت مظلة الجمعية السعودية للجهاز الهضمي.

وتعنى هذه المجموعة بمرضى حساسية القمح وذلك من خلال إرشادهم إلى جميع ما يتعلق بهذا المرض من توعية وأتباع أسلوب معيشي صحي وسليم خالٍ من القلوتين وذلك بطرح البدائل الغذائية التي يمكن تناولها. كما تم إنشاء موقع خاص بالمجموعة على الشبكة العنكبوتيه يتضمن :

مجلة إلكترونية (www.sadui-celiac.com).

نشرة طبية مفصلة حول هذا المرض
(www.sadui-celiac.com\1)

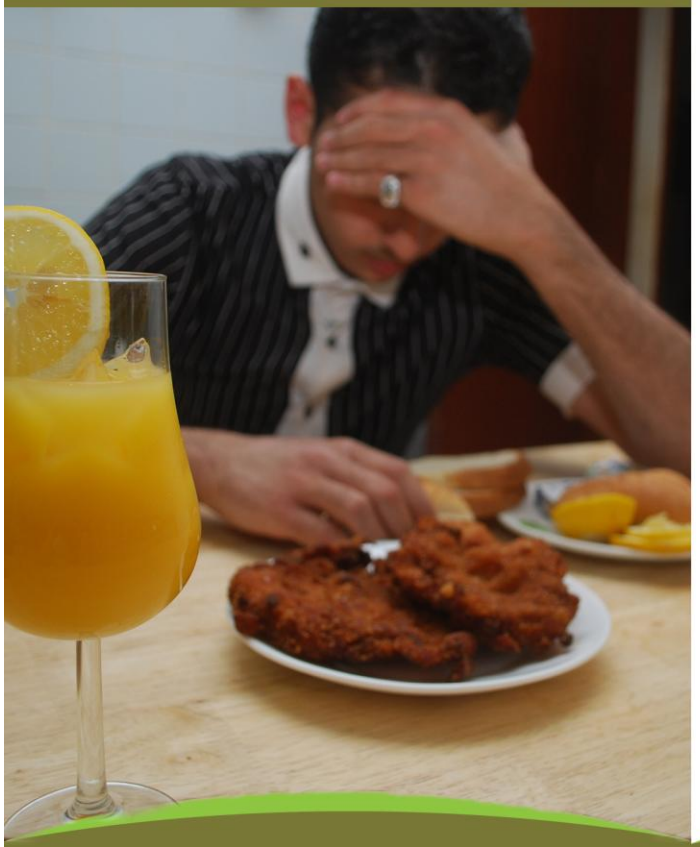
منتدى خاص(www.sadui-celiac.com/vb).

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية
إعداد الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

حقوق الطبع والنشر محفوظة للجمعية السعودية للجهاز الهضمي

الطبعة الأولى 1435هـ / 2013 م
www.saudigastro.com

سلسلة مطويات أمراض الجهاز الهضمي 21



SGA
SAUDI GASTROENTEROLOGY ASSOCIATION | الجمعية السعودية للجهاز الهضمي

الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين
(Gluten Free Diet)

مقدمة:

يعرف السيلياك بأنه مرض مزمن ناتج عن حساسية الجسم ضد مادة بروتينية توجد في القمح تسمى "الجلوتين" يؤدي هذا التحسس إلى اضطراب في الجهاز الهضمي والأمعاء حيث يحدث ضمور وتلف في أهداب الامتصاص المبطنة للأمعاء الدقيقة. ويظهر عادة هذا المرض عند الأطفال من سن 6 أشهر وحتى سنتين كما انه يظهر لدى البالغين.

التعامل مع المرض:

يعتمد الشفاء من هذا المرض على الابتعاد التام عن الجلوتين في الغذاء والإتجاه إلى بدائل اخرى لا تحتوي على جلوتين ويجب التقيد بهذا النظام مدى الحياة. وتختلف درجة احتمال الجلوتين في الجسم من مريض لآخر.

دور الحمية الخالية من الجلوتين:

- توفر الحمية الغذائية بدائل صحية لينعم المريض بحياة طبيعية دون أي عائق صحي أو نفسي.
- تخفيف أعراض المرض والشفاء من التلف الذي أصاب الأمعاء.
- تحسين امتصاص العناصر الغذائية.
- دعم النمو الطبيعي للأطفال.
- الوقاية من مضاعفات المرض.

مضاعفات مرض السيلياك:

عند عدم التقيد بنظام الحمية الغذائية تستمر عملية التهتك في الغشاء المخاطي للأمعاء مع ظهور الأعراض مرة أخرى، ويكون المريض عرضة لحدوث مضاعفات مثل:

- هشاشة العظام.
- ضعف النمو وقصر في القامة عند الاطفال.
- فقر دم.
- نقص الوزن وضعف العضلات.
- تأخر الدورة الشهرية.

أين يوجد الجلوتين؟

1. الحبوب التي تحتوي على الجلوتين تتضمن: القمح، الحنطة، الشعير ومنتجاتها مثل المخبوزات، الكيك، المكرونة والبيتزا.

2. الجلوتين الخفي :

وهو الموجود في غير مكان وجوده الطبيعي (الحبوب ومنتجاتها) والذي قد يصل للغذاء من خلال المواد المضافة للأغذية المصنعة مثل المستحلبات والمثبتات والنكهات ومحسنات القوام وغيرها التي تضاف إلى العديد من الأغذية المصنعة مثل النقانق، الشوربة الجاهزة، الصلصات والأطعمة المعلبة.أو تلوث بعض المنتجات من الآلات المشتركة في المصانع أو تم إعدادها بالمنزل.