



الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين Gluten Free Diet

الجمعية الفلسطينية لأمراض الجهاز الهضمي
Palestinian Society of Gastroenterology

<https://psgastro.ps>



البدائل الغذائية لمرضى السيلياك:

الخبز أو المعكرونة المحضر من دقيق الذرة . دقيق الأرز، دقيق الصويا أو فول الصويا، دقيق البطاطس، درنات الاراروت (خلاصة جذور النشأ) 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، الحنطة، 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

الجمعية الفلسطينية

لأمراض الجهاز الهضمي

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، الشورية الجاهزة، الصلصات والأطعمة المعلبة، أو تلوث بعض المنتجات من الآلات المشتركة في المصانع أو تم إعدادها بالمنزل.



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 الأطفال.
- فقر دم.
- نقص الوزن وضعف العضلات.
- تأخر الدورة الشهرية.



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 المبطنه 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 والإجتهاد إلى بدائل اخرى لا تحتوي على جلوتين ويجب التقيد بهذا النظام مدى الحياة، وتختلف درجة احتمال الجلوتين في الجسم من مريض لآخر.

