

رژیم غذایی بدون گلوتن ویژه بیماران مبتلا به سلیاک

بیماری سلیاک یک اختلال خود ایمنی روده باریک است که به شکل ارثی منتقل میشود

✱ در این بیماری پرزهای روده آسیب دیده و سبب اختلال در جذب گلوتن موجود در برخی مواد غذایی شده و علائم عدم تحمل ایجاد میکند .

✱ گلوتن یک نام کلی برای پروتئین های غلاتی مانند گندم ، جو و جودوسر است .

✱ در رژیم غذایی بدون گلوتن مصرف غذاها و موادی که حاوی این غلات هستند باید محدود شود .

اگر شما به بیماری سلیاک یا سایر اشکال این بیماری مبتلا هستید پزشک معالج یا مشاور تغذیه ، رژیم غذایی بدون گلوتن را برایتان تجویز می کند عموماً این رژیم غذایی به طور دائمی باید رعایت شود و جز با تجویز و توصیه پزشک و مشاور تغذیه نباید قطع شود زیرا حتی مقدار کم گلوتن در غذا می تواند سبب تخریب جدار روده کوچک و ایجاد علائمی همچون اسهال ، استفراغ ، کاهش وزن ، کم خونی و خستگی شود .

در برخی موارد بیمار ممکن است عکس العمل های شدیدتری به مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن نشان دهد بنابر این پیگیری این رژیم غذایی تا زمانی که توصیه شده ضروری است انواع گوشت تازه ، میوه ها و سبزیهای تاز و لبنیات به طور طبیعی حاوی گلوتن نیستند .

در سلیاک مصرف چه موادی ممنوع است ؟

✱ جو دوسر ، شربت جو دو سر ، سبوس جو دو سر -

گندم ، سبوس گندم - جو ، جو پرک ، سبوس جو

✱ چاودار ، نان تهیه شده از آرد چاودار ، نشاسته

تهیه شده از گندم و جو ، بلغور تهیه شده از مواد

غیر مجاز

✱ غلات مخلوط صبحانه ، آرد سمولینا ، مالت ،

عصاره مالت ، طعم دهنده های مالت ، شربت

مالت

در سلیاک مصرف چه موادی مجاز است ؟

✱ انواع شیر و لبنیات ، انواع گوشت ، مرغ ، ماهی و

تخم مرغ ، انواع مغزهای پودر شده ، برنج ، سیب

زمینی ، سویا

✱ انواع حبوبات و آرد آنها ، انواع میوه ، سبزی و آب

طبیعی آنها ، ذرت / بلال و آرد ذرت ، انواع

غذاها و نوشیدنی های فاقد مواد غیر مجاز

چه نکات دیگری را باید به خاطر سپرد ؟

درج عبارت " فاقد گندم " روی بسته بندی مواد غذایی لزوماً به معنی فاقد گلوتن نیست و آن محصول ممکن است حاوی غلات و یا افزودنیهای حاوی گلوتن باشند ✱ تولید کنندگان مواد غذایی ممکن است ترکیبات مواد را تغییر دهند لازم است جدول ترکیبات مواد غذایی کلیه محصولات آماده را که روی برچسب آن درج شده است همیشه مطالعه کنید .

✱ در زمان خرید همواره یک لیست جیبی مواد غذایی فاقد گلوتن را به همراه داشته باشید .

✱ برای اطمینان از فاقد گلوتن بودن محصولات غذایی می توانید با کارخانه تولید کننده آن تماس گرفته و در این مورد سوال کنید .

✱ در افزودنی های بسیاری از غذاهای فرآوری شده ممکن است گلوتن وجود داشته باشد بنابراین خواندن برچسب مواد غذایی بسیار مهم است .

غذاهای تازه و فرآوری نشده سالم ترین نوع غذات چه در خانه و چه در بیرون از خانه هستند زمان غذا خوردن در بیرون از خانه مثلاً در رستورانها غذاهای ساده و با حداقل ترکیبات ممکن سفارش دهید قبل از مصرف غذا در رستوران با یک مشاوره تغذیه در مورد نوع غذاهای مناسب برای خودتان مشورت کنید .



یاسن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای
بیمار

رژیم غذایی بدون
گلوتن

کد محتوا: ۲۸۳

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا

مراجعه کنیم؟

✚ کلینیک های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستانهای کشور

✚ مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور

✚ دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی

✚ مطب متخصصین تغذیه



منبع: www.salamat.gov.ir

مشاور علمی: خانم شاهین "کارشناس تغذیه"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
روز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مهر ۱۳۹۹



نمونه برنامه غذایی فاقد گلوتن

صبحانه	ناهار	شام	میان وعده
آب پرتقال یا شیر کم چرب (یک لیوان)	برنج پخته شده (۱۰ ق. غ)	نان فاقد گلوتن (یک کف دست)	بادام (نصف لیوان)
نان تهیه شده از ذرت (۲ کف دست)	گوشت یا مرغ موجود در خورشت یا همراه باغذا (به اندازه ۲ قوطی کبریت)	انواع حبوبات پخته شده مثل عدسی یا لوبیا گرم (یک لیوان)	انواع میوه های تازه (یک عدد)
یک عدد تخم مرغ یا پنیر به اندازه یک قوطی کبریت	سالاد یا سبزی خوردن به مقدار دلخواه	سالاد یا سبزیجات بخارپز شده به مقدار دلخواه	ماست ساده یا ماست میوه ای (یک لیوان)
ماست کم چرب نصف لیوان	دوغ / دلستر (یک لیوان)		

