



رژیم غذایی بدون گلوتن ویژه بیماران مبتلا به سلیاک

رژیم غذایی بدون گلوتن چیست؟

بیماری سلیاک یک اختلال خودایمنی 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 پروتئین‌های غلاتی مانند گندم، جو و جو دوسر 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 می‌کند. 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 غذای شما می‌تواند 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 العمل‌های شدیدتری به مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن نشان دهد. بنابراین پیگیری این رژیم غذایی تا زمانی که توصیه شده ضروری است. انواع گوشت تازه، میوه‌ها و سبزی‌های تازه و لبنیات به طور طبیعی حاوی گلوتن نیستند.

در سلیاک مصرف چه موادی ممنوع است؟

جو، جو پرک، سبوس جو	گندم، سبوس گندم	جو دو سر، شربت جو دو سر، سبوس جو دو سر
بلغور تهیه شده از مواد غیرمجاز	نشاسته تهیه شده از گندم و جو	چاودار، نان تهیه شده از آرد چاودار
مالت، عصاره مالت، طعم دهنده‌های مالت، شربت مالت	آرد سمولینا	غلات مخلوط صبحانه

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 نوشیدنی‌های فاقد مواد غیرمجاز



چه نکات دیگری را باید به خاطر سپرد؟

درج عبارت «فاقد گندم» روی بسته‌بندی 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. بنابراین 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 می‌توانید با کارخانه تولید کننده آن تماس گرفته و در این مورد سؤال کنید.

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

• غذاهای تازه و فرآوری نشده، سالم‌ترین نوع غذا 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 بدهید. قبل از مصرف غذا در رستوران می‌توانید با یک مشاور تغذیه در مورد نوع غذاهای مناسب برای خودتان مشورت کنید.

نمونه برنامه غذایی فاقد گلوتن

صبحانه	ناهار	شام	میان وعده
• آب‌پر تقال یا شیر کم چرب (یک لیوان)	• برنج پخته شده (۱۰ قاشق غذاخوری)	• 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 با غذا (به اندازه ۲ قوطی کبریت)	• انواع حبوبات پخته شده (مثل عدسی یا لوبیا گرم) (یک لیوان)	• انواع میوه‌های 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 میوه‌ای (یک لیوان)
	• ماست کم چرب (نصف لیوان)	• دوغ / دلستر (یک لیوان)	

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران مبتلا به سلیاک و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های 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