

گلوتن چیست؟

گلوتن نام عمومی یکی از پروتئین های موجود در گندم، چاودار و جو می باشد. وجود این پروتئین در رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری سلیاک، می تواند منجر به آسیب روده کوچک آن ها گردد. این آسیب دیدگی باعث کاهش جذب مواد غذایی ضروری می شود و اگر تحت درمان قرار نگیرد، متعاقب سوء جذب می تواند منجر به بیماری های دیگری مانند کم خونی فقر آهن، کاهش تراکم استخوان، کاهش وزن غیر ارادی و کمبود فولات و ویتامین ب۱۲ گردد.



توصیه های تغذیه ای

❖ از مصرف گندم، جو، جو دو سر، چاودار، آرد حاصل از آن ها و کلیه محصولات غذایی تهیه شده از آن ها از قبیل نان های معمولی (شامل نان های سنگک، تافتون، بربری، لواش، نان های محلی، نان شیرمال، نان قندی، نان سوخاری، نان جو)، بیسکویت ها، ماکارونی، بلغور جو، بلغور گندم، گندم بو داده، سبوس گندم، سبوس جو،

بیماری سلیاک یا بیماری روده ای ناشی از حساسیت به گلوتن (پروتئین موجود در گندم و جو)، بیماری مزمن و التهابی است که علاوه بر دستگاه گوارش، سایر اعضاء بدن را نیز به نحوی درگیر می سازد به طوری که با علائم و نشانه های بالینی متعدد و مختلفی خود را نشان می دهد.

این بیماری حاصل تداخل گلوتن موجود در مواد غذایی، سیستم ایمنی بدن، ژنتیک و عوامل محیطی است. این بیماری در تمام سنین و در هر دو جنس مرد و زن مشاهده می شود و با علائم سوء جذب مانند لاغری، بی اشتها، اسهال، نفخ و دردهای شکم، خستگی، کم خونی، کمبود کلسیم، پوکی استخوان و ... نمایان می شود.

اساس درمان بیماری سلیاک، رژیم غذایی فاقد گلوتن است که در آن کلیه مواد غذایی حاوی گلوتن حذف می شوند. در بیشتر افراد، رعایت رژیم ذکر شده سبب توقف علائم می شود و به دنبال رعایت رژیم بدون گلوتن، آسیب های ایجاد شده در روده کوچک ترمیم و از ایجاد آسیب های بیشتر پیشگیری می شود. ترمیم پرزهای روده کوچک از زمان آغاز رعایت رژیم فاقد گلوتن شروع می شود و دوره بهبودی، به طور معمول ۳ تا ۶ ماه خواهد بود، البته این دوره در بزرگسالان به ۲ سال هم می رسد.



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

تغذیه در بیماری سلیاک



تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: دوم

تاریخ تصویب: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

شماره سند: PF-NU-04

سبوس جو دوسر، حلیم، سمنو، کیک ها، شیرینی های مختلف از جمله نان برنجی های موجود در بازار همانند نان برنجی های کرمانشاهی (به علت احتمال آلودگی آرد گندم در محیط تهیه آن)، زولبیا و بامیه، ماء الشعیر، سایر نوشیدنی های تهیه شده از غلات و غیره جداً خود داری شود.

از مصرف جوانه گندم، جوانه جو، مالت، نشاسته حاصل از گندم و جو، ترکیبات حاوی نشاسته از قبیل راحت الحلقوم، مسقطی، و همچنین پروتئین گلوتن و کلیه محصولات غذایی تهیه شده از آن ها جداً خودداری شود.

از مصرف مواد غذایی آماده تا حد امکان پرهیز شود چرا که در تهیه آن ها ممکن است ترکیبات فوق الذکر به کار رفته باشند. در صورتی که لازم باشد از مواد غذایی آماده استفاده شود، بایستی حتماً برچسب روی آن ها مورد مطالعه قرار گیرد و در صورتی که در تهیه آن ها از ترکیبات فوق الذکر استفاده شده است، این مواد غذایی نباید استفاده شوند. برای مثال در تهیه سوپ های آماده، سوسیس ها، کالباس ها، همبرگر، کنسروها، مواد غذایی تهیه شده با آرد سوخاری، بستنی ها، رب های گوجه فرنگی، سس ها از جمله سس سویا، سس خردل، برخی آب نبات ها، برخی شکلات ها، اسمارتیس، شیرهای کائو و غیره ممکن است از ترکیبات فوق الذکر استفاده ۴

استفاده از مواد غذایی آماده، آن ها را در منزل تهیه نمایند تا از ترکیبات استفاده شده در تهیه آن ها مطمئن باشند.

ترکیبات پایدار کننده، طعم دهنده، امولسیون کننده، قوام دهنده و غیره که در صنایع غذایی به کار می روند ممکن است حاوی برخی مواد غیر مجاز فوق الذکر باشند.

مصرف برنج، ذرت و آرد آن ها مجاز می باشد. این بیماران می توانند از نان ها، بیسکویت ها، کیک ها و شیرینی های تهیه شده از آرد برنج، آرد ذرت و آرد سویا استفاده نمایند.

مصرف حبوبات از قبیل عدس، نخود، لوبیا، باقلا، لپه، ماش، سویا، آرد و جوانه آن ها مجاز می باشد.

مصرف لبنیات شامل شیر، ماست به ویژه ماست پروبیوتیک، کره، خامه و پنیر مجاز می باشد. البته لازم است به برچسب روی پنیرها و خامه ها توجه شود. در مواقعی که بیمار اسهال دارد از مصرف شیر خودداری نماید.



مصرف میوه ها و سبزی ها و آب آن ها، سیب زمینی، مغزها، انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ، روغن ها (به ویژه روغن کلزا که حاوی ۱۰٪ اسید چرب امگا-۳ می باشد)، مارگارین، قند، شکر، مربا، عسل، مخمر آبجو، چای و قهوه مجاز می باشد. البته لازم است به برچسب روی قهوه ها توجه شود.

در مواردی که بیمار به دلیل بیماری سلیاک مبتلا به اسهال است بهتر است اولاً شیر از رژیم غذایی حذف شود و ماست به ویژه ماست پروبیوتیک جایگزین آن گردد و ثانیاً مصرف قندهای ساده کمتر شود.

در شهر تهران، تولیدی نان سحر که در خیابان شریعتی، بالاتر از پل صدر قرار دارد نان و بیسکویت های رژیمی فاقد گلوتن تولید می کند. همچنین شرکت کاله، تولیدکننده آرد فاقد گلوتن و بیسکویت های رژیمی فاقد گلوتن می باشد.