

SASPGHAN

الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال
SAUDI SOCIETY OF PAEDIATRIC GASTROENTEROLOGY HEPATOLOGY AND NUTRITION

الجمعية تحت إشراف



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

تغذيتك بأمان مع السييلياك

اعداد : أخصائية التغذية العلاجية
سوزان آل عبيد

مراجعة المادة العلمية:
د. منى العاصمي

تصميم وإخراج:
د. ظافر الشهري

www.saspghan.com

saspghan2021@gmail.com

saspghan1@scfhs.org

-saspghan_sa

+966 54 412 3114

saspghan 2021

التعريف

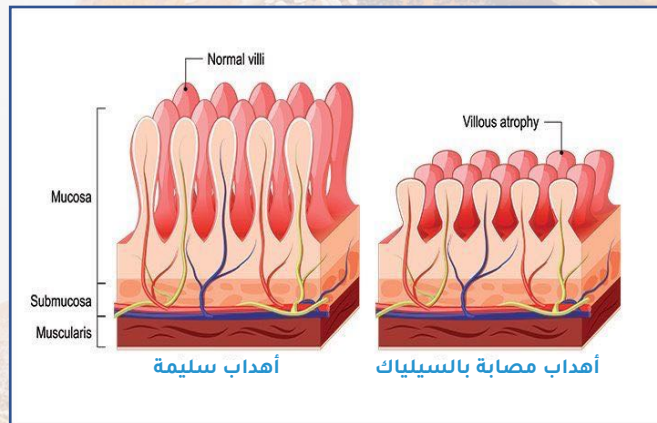
- مرض السيلياك هو مرض مناعي ذاتي يحدث لدى الأشخاص المهيئين وراثياً حيث يؤدي تناول الجلوتين إلى تلف الأمعاء الدقيقة وبالتالي سوء امتصاص للمواد الغذائية المهمة للجسم.
- الجلوتين هو بروتين يوجد في القمح والشعير والجاودار.



العلاج الغذائي:

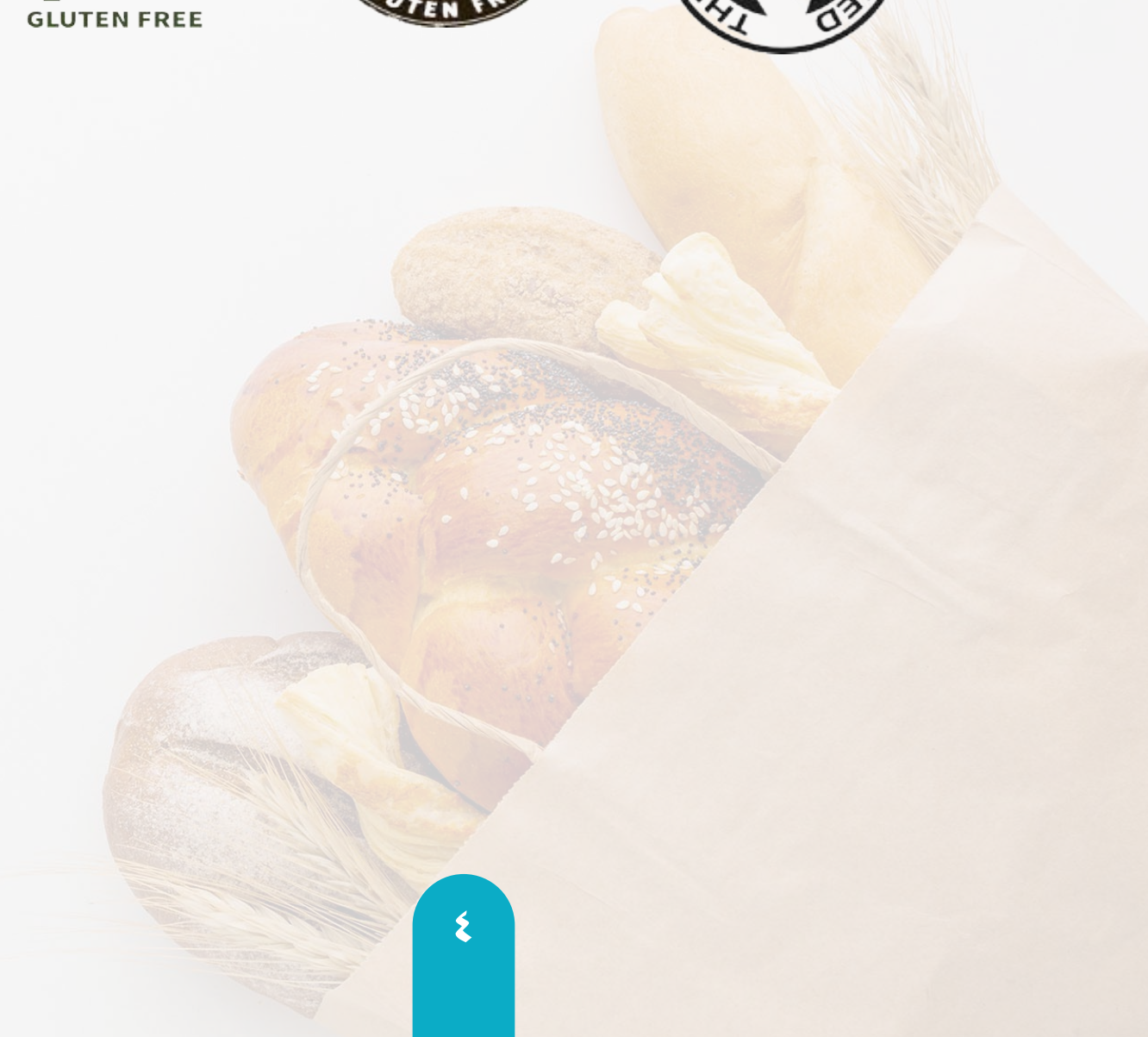
العلاج الغذائي لحساسية الجلوتين.

- تناول الأطعمة الخالية من الجلوتين مدى الحياة للأشخاص المصابين الذين تظهر عليهم الأعراض والذين لم تظهر عليهم الأعراض.
- معالجة نقص المواد الغذائية المهمة مثل الحديد، فيتامين ب ١٢، حمض الفوليك، فيتامين د، كالسيوم.
- تظهر علامات بداية الشفاء خلال أسبوعين من بداية الحمية الغذائية وتشفى الأمعاء خلال ستة إلى ١٢ شهر.
- يجب على المريض عدم اتباع الحمية الخالية من الجلوتين قبل إجراء التحاليل وأخذ الخزعة من الأمعاء حتى لا تظهر نتيجة الخزعة خاطئة بسبب الحمية.



الشعارات المستخدمة لمعرفة الطعام الخالي من الجلوتين؛

عبارة الأطعمة الخالية من الجلوتين
تعني أن المنتج يحتوي على أقل من
٢٠ جزء من مليون منها من الجلوتين.



الحبوب و النشويات الخالية من الجلوتين :



حبوب الكتان



نبته القطيفة



طحين الذرة البيضاء



طحين الدخن



طحين الأوروت



طحين مونتينا



طحين الأرز



طحين الذرة



طحين الحنطة



طحين أمارانث

قائمة التسوق الخالية من الجلوتين:

الخضار والفواكه الطازجة
المخبوزات الخالية من الجلوتين
اللحوم ومنتجات اللحوم
المنتجات المعلبة والمشروبات التي تحتوي على
الشعير الخالي من الجلوتين.



الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين



أطعمة تحتوي على جلوتين مخفي:

- جميع أنواع البيرة.
- جميع أنواع مكعبات الماكي.
- فتات الخبز أو مكعبات الخبز.
- شيرة الأرز البني.
- البطاطس المقلي الجاهز.
- دجاج مغطى أو دجاج البروستد.
- الحلويات.
- بعض أنواع الشبسات.
- لحم اللانشوان «السلامي»
- والمرتا ديلا والهوت دوق «السجق».
- بعض أنواع معجون الأسنان.
- مرق الدجاج أو اللحم الجاهزة.
- خلطات الأرز مثل الخلطة المكسيكية.
- بعض خلطات القهوة.
- حشوات الأطعمة الجاهزة.
- جميع أنواع الشورية أو الحساء.
- الصلصال
- الفلافل.
- أحمر الشفاه ومرطب الشفاه
- بعض الأدوية والفيتامينات

تجنب التلوث بالجلوتين:

- يجب غسل وتنظيف جميع أدوات الطبخ قبل استخدامها والتأكد من خلوها من ذرات الجلوتين.
- يجب غسل اليدين قبل البدء في تحضير الطعام الخالي من الجلوتين و التأكد من خلو الأظافر من ذرات الجلوتين.



التأكد من الإضافات في بعض المنتجات المصنعة:

في حال مشاهدة أي من الكلمات التالية في
المنتج، يجب التأكد من مصدرها بأن المنتج لا
يحتوي على الجلوتين:

في الأغذية المصنعة والمشروبات:

- المستحلبات
- المنكهات
- النكهات الطبيعية
- المثبتات أو المثقل.

ملاحظات:

- يجب قراءة المكونات في كل مرة قبل شرائه
فقد تتغير المكونات بين فترة والأخرى.
- في حال احتواء المنتج أحد المواد المشكوك
فيها يجب تجنب المنتج حتى يتم التأكد من خلو
المنتج من الجلوتين من المصنع.
- التأكد من البلد المصنعة للمنتج.
- التواصل مع الشركة المصنعة والتحقق بأن
المنتج خالي من الجلوتين.

إحدى إصدارات
الجمعية السعودية لأمراض
الجهاز الهضمي والكبد
وال تغذية لدى الأطفال

٢٠٢٢

