

اصول رژیم غذایی فاقد گلوتن

«مقادیر بسیار جزئی گلوتن (حتی یک مولکول) به اندازه مقادیر فراوان آن مضر است»
سلیاک نوعی بیماری گوارشی مزمن است که در افراد حساس به گلوتن بروز می‌کند. گلوتن پرتئینی است که در غلاتی مثل گندم، جو، جوی سیاه و چاودار پیدا می‌شود و با تأثیر بر پرزهای روده باعث کاهش جذب غذا و در نتیجه بروز علامتهای مختلف می‌شود. تنها درمان بیماری سلیاک رژیم غذایی فاقد گلوتن برای تمام عمر می‌باشد. مبتلایان به سلیاک لازم است بدانند که با رعایت برنامه غذایی و حذف کامل غلات غیرمجاز ذکر شده به طور کامل بهبود می‌یابند ولیکن باید تا پایان عمر در پرهیز کامل از چنین غلاتی بوده و برنامه غذایی مناسب خویش را رعایت نمایند. این مطالب جهت کمک به افرادی که نیازمند به رعایت رژیم فاقد گلوتن می‌باشند تهیه شده است.

آنچه مبتلایان به سلیاک باید در مورد تغذیه خود بدانند:

رژیم غذایی در بیماران مبتلا به سلیاک بسته به شدت بیماری از لحاظ پرهیز و نحوه استفاده سایر مواد غذایی متفاوت بوده و فرد باید همواره مورد پیگیری تغذیه‌ای نزد مشاوران تغذیه قرارگرفته و از لحاظ کفایت انرژی و مواد مغذی موجود در برنامه غذایی خود توسط مشاوران تغذیه اطمینان حاصل نماید. این افراد نیاز به انرژی مناسب براساس نیازهای شخصی خود داشته و باید از برنامه غذایی با پروتئین بالا (به میزان ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم روزانه برای بالغین و ۳ تا ۴ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای کودکان) برخوردار باشند. همچنین مایع بصورت روزانه توصیه می‌شود که مشاور تغذیه با توجه به وضعیت جسمانی بیمار به تدریج چربی رژیم غذایی به میزان بیشتری در نظر می‌گیرد. فرد مبتلا به سلیاک لازم است بداند که نسبت به پروتئین کلیه غلاتی که بطور معمول از آنها نان تهیه می‌شود نظیر گندم، جو، جوی سیاه و چاودار، عدم تحمل دارد. لذا به هیچ وجه مجاز به مصرف چنین غلاتی نمی‌باشد مانند انواع نانهای معمولی، ماکارونی و اسپاگتی، انواع کیک و بیسکویت‌های معمولی و انواع کلوچه ها، همچنین مصرف کلیه محصولات غذایی که در تهیه آنها از اینگونه غلات استفاده شده است، ممنوع می‌باشد مانند سوسیس، کالباس و سوسیس‌های آماده، حتی اگر مشکوک به استفاده از آرد این غلات در تهیه و پخت برخی از غذاها می‌باشد، باید از آنها استفاده ننماید بنابراین سوسیس‌های آماده و سس‌هایی که در رستورانها عرضه می‌شوند و حتی سبزیجات پخته شده در رستورانها ممنوع می‌باشد.

بهتر است در هنگام خرید خوراکی‌ها به مواد غذایی مورد استفاده

در تهیه آنها دقت نموده و آنهایی را که شامل غلات و آردهای ممنوعه هستند، استفاده نکنید.

غذاهایی که حاوی گلوتن می‌باشد و باید از آنها پرهیز کرد:

-تمام غذاهایی که معمولاً حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار و آرد آنها هستند.

-انواع نان‌های معمولی، نان خشک، بیسکویت، باگت، نان سفید و سیاه.

-کلیه گوشت‌های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، کتلت، کباب کوبیده رستورانها، شنیسل گوشت و مرغ، ماکارونی، رشته‌فرنگی، غذاهای حاوی جو، شوربا، فرنی، با آردهای فوق.

-سس سفید و سس گوجه فرنگی، نشاسته گندم.

-قهوه فوری، نسکافه، شیر شکلات، نشاسته گندم.

-کلیه شیرینی‌های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا، ترحلوا، شکلات و بعضی از انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد غیرمجاز تهیه شود.

-چیپس سیب زمینی، کشک، مارگارین، سرکه سفید، سس‌های آماده.

-شکر قهوه‌ای، آجیل بوداده، دارچین.

-ویفرها و انواع بیسکویت.

نکته:

بهتر است در ماه‌های ابتدایی رعایت رژیم فاقد گلوتن از مصرف شیر و فرآورده‌های حاوی شیر جلوگیری کرد. هرگاه به غذایی مشکوک بودید بهتر است مصرف نکنید.

نکته:

در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال می‌باشد، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان ممنوع می‌باشد و بجای استفاده از شیر، فرد می‌تواند از ماست جهت تأمین نیازهای مواد معدنی و پروتئینی خود استفاده نماید و پس از رفع و بهبود اسهال می‌توان از شیر به تدریج در برنامه غذایی خود استفاده نماید. چون در مبتلایان به سلیاک کمبود اسیدفولیک، آهن، ویتامین B_{۱۲} و نیز کلسیم شایع می‌باشد. رژیم غذایی این افراد باید

از نظر دارا بودن چنین مواد معدنی و ویتامین‌هایی غنی باشد و در صورت لزوم از قرص آهن، اسید فولیک و مولتی ویتامین استفاده شود.

نمونه‌ای از رژیم فاقد گلوتن که بیمار مبتلا به سلیاک می‌تواند از آنها استفاده نماید:

آشامیدنیها: چای، آب، شیر بدون چربی و یا کم چربی، نوشابه‌های غیرالکلی

نان‌ها، غلات و حبوبات: نان ذرت یا تهیه شده با آرد ذرت، بلال، سیب‌زمینی، برنج، عدس، لوبیای قرمز و در حالت

بهبود انواع حبوبات بصورت کامل (افراد مبتلا به سلیاک می‌توانند از ذرت و یا آرد برنج، انواع شیرینی‌ها و رشته را تهیه نموده و مصرف کنند.)

پنیر و تخم مرغ: پنیر کم چرب و پاستوریزه، تخم مرغ به هر شکل

دسرها: میوه، بستنی خانگی، ژلاتین ساده یا با میوه، دسرهای تهیه شده با آرد ذرت

میوه و سبزی: میوه بصورت پخته و تازه در صورت تحمل و طبق توصیه مشاور تغذیه و نیز سبزی‌های پخته یا کنسرو شده (آلو، گوجه، عصاره آنها و میوه‌ها با پوست و هسته در ابتدا توصیه نمی‌شوند)

گوشت‌ها: انواع گوشت‌های بی‌چربی، کم چربی بصورت کباب شده یا بخارپز، ماهی و مرغ

سوپها: انواع سوپ‌های تهیه شده با آرد ذرت یا برنج و فرنی با آرد برنج

شیرینی‌ها: انواع شیرینی‌های تهیه شده از سیب زمینی، آرد برنج و ذرت، عسل، مربا، مارمالاد، شکر و شربت‌ها

آجیل‌جات: بادام، پسته، گردو، فندق، آفتابگردان و بطور کلی تمام آنها در صورت عدم بروز اسهال و تحت نظر مشاور تغذیه

روغن: روغن ذرت، روغن زیتون، آفتابگردان، روغن بادام زمینی، روغن مایع

واژه هایی که وقتی روی برچسب مواد غذایی دیده میشوند به معنی وجود گلوتن هستند:

- **Triticum vulgare (wheat)** گندم
- **Triticale (cross between wheat and rye)** گندم سیاه
- **Hordeum vulgare (barley)** جو
- **Secale cereale (rye)** گندم سیاه
- **Triticum spelta (spelt, a form of wheat)** نوعی گندم

ترکیباتی از مواد غذایی که همیشه دارای گلوتن هستند:

- **Wheat protein/hydrolyzed wheat protein** پروتئین گندم/پروتئین تجزیه شده گندم
- **Wheat starch/hydrolyzed wheat starch** نشاسته گندم/نشاسته تجزیه شده گندم
- **Wheat flour/bread flour/bleached flour** آرد گندم/آرد نان/آرد سفید
- **(Bulgur (a form of wheat**
- **(Malt (made from barley**
- **Couscous (made from wheat)** نوعی پاستا
- **(Farina (made from wheat** نشاسته
- **(Pasta (made from wheat unless otherwise indicated** پاستا
- **Seitan (made from wheat gluten and commonly used in vegetarian meals)**
- **(Wheat or barley grass (will be cross contaminated**
- **(Wheat germ oil or extract (will be cross contaminated**

ترکیباتی از مواد غذایی که ممکن است دارای گلوتن باشند :

- **Vegetable protein/hydrolyzed vegetable protein (can come from wheat, corn or soy)** پروتئین سبزیجات/پروتئین تجزیه شده سبزیجات
- **Modified starch/modified food starch (can come from several sources, including wheat)** نشاسته اصلاح شده/نشاسته اصلاح شده غذا
- **(Natural flavor/natural flavoring (can come from barley)** طعم دهنده طبیعی/چاشنی طبیعی
- **(Artificial flavor/artificial flavoring (can come from barley)** طعم دهنده مصنوعی
- **Caramel color (now considered a safe ingredient, but if you're in doubt, check with the manufacturer)** رنگ کارامل
- **Modified food starch** نشاسته اصلاح شده غذا
- **Hydrolyzed plant protein/HPP** پروتئین تجزیه شده گیاهی
- **Hydrolyzed vegetable protein/HVP** پروتئین تجزیه شده سبزیجات
- **Seasonings** ادویه ها/چاشنی ها
- **Flavorings** طعم دهنده ها
- **Vegetable starch** نشاسته سبزیجات

تهیه کننده : دکتر زهرا مرشدی-دکتری داروسازی

