



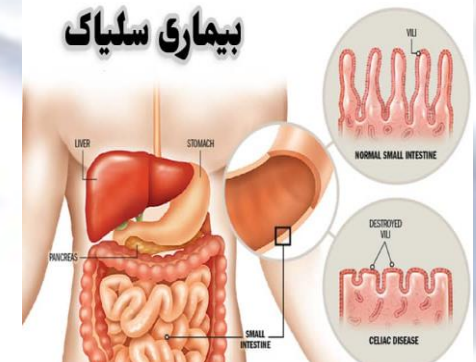
کد سند : AE/AB/HES/BR-GAS/05/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/6/20 تاریخ بازنگری بعدی: 1404/6/20

سلیاک

بیماری سلیاک



ناظر علمی: دکتر بخشی پور (فوق تخصص گوارش)

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

سلیاک چیست؟

سلیاک یک بیماری خود ایمنی است ، به این معنی که بدن افراد مبتلا به آن، در صورت مصرف گلوتن شروع به تولید آنتی بادی علیه خود می کند .

گلوتن ، پروتئین موجود در گندم ، جو و چاو دار است. افراد: مبتلا به سلیاک ، قادر به هضم این پروتئین نیستند و با مصرف آن ممکن است با عوارض گوارشی و غیر گوارشی مواجه شوند .

از جمله این عوارض می توان به موارد زیر اشاره کرد: علائم گوارشی نظیر اسهال، تهوع، نفخ و درد شکم ، استفراغ، یبوست، و...

عوارض غیر گوارشی نظیر اختلال در رشد ، اختلال در یادگیری، اختلال در عملکرد غده تیروئید ، اختلال در عملکرد کبد ، پوکی استخوان. کم خونی و...

علام بیماری سلیاک چیست؟

برخی از افراد مبتلا به این بیماری سلیاک ممکن است علائم خاصی را متوجه نشوند و بعضی دیگر علائم بسیار شدید تری دارند علاوه بر این ممکن است که این وضعیت برای چندیدن سال خاموش شود و سپس در شرایطی به طور ناگهانی علائم آن ظاهر میشود.

علائم بیماری سلیاک ممکن است شامل موارد زیر باشد

- 1- از دست دادن وزن 2- پوسیدگی دندان یا درد شکمی 3- تهوع استفراغ 4- اسهال یبوست 5- نفخ معده 6- زخمهای دهان

وقتی علائم شروع می شود؟

کودکان مبتلا به بیماری سلیاک معمولاً بعد از شروع غذای کمکی و غذا های جامد و قبل از رسیدن به دو سالگی علائم خود را تجربه می کنند .

با این حال، بعضی از افراد بیماری سلیاک را بعداً در زندگی تجربه می کنند و ممکن است علائم اولیه را در بزرگسالی مشاهده کنند.

در بیشتر موارد ، بیماری سلیاک به عنوان یک تهدید بزرگ برای سلامتی نیست . مهمترین مسئله این است که در اسرع وقت تشخیص داده شود تا تغییرات غذایی در جهت پیشگیری از عواقب جدی این بیماری صورت گیرد .

برای افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند ، جذب ویتامین ها و مواد معدنی از مواد غذایی به دلیل تغییرات در روده مشکل تر است . به طور خاص ، افراد مبتلا به بیماری سلیاک اغلب مشکل جذب آهن از مواد غذایی خود را دارند . علاوه بر این ، کودکان مبتلا به بیماری سلیاک رشد خود را ازدست می دهند، زیرا قادر به جذب مواد مغذی مورد نیاز از روده کوچک نیستند .

آیا بیماری سلیاک ارثی است ؟

بله ، بیماری سلیاک می تواند از والدین به ارث برده شود

مواد غذایی ممنوعه برای بیماران سلیاکی:

1. انواع نان، نان خشک، باگت، نان سفید و سیاه
2. فرنی تهیه شده با نشاسته گندم یا آرد های ممنوعه
3. قهوه فوری ، نسکافه ، شیر شکلات
4. کلیه شیرینی های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا ، شکلات و بعضی از انواع آبنبات
5. انواع مواد غذایی کنسرو شده
6. کشک، مارگارین، شکر قهوه ای، آجیل بو داده شده
7. انواع ماکارونی و اسپاگتی . کلیه گوشت های کنسرو شده، سوسیس و کالباس
8. سوپهای آماده
9. سس سفید، سس گوجه فرهنگی، و سس های که در رستوران عرضه می شود.
10. کتلت، کباب کوبیده رستوران ها شنیدل گوشت و مرغ
11. به علاوه گلوتن ممکن است در برخی دارو ها و محصولات آرایشی نیز وجود داشته باشد، لذا لازم است که حتما برچسب روی تمام محصولات ، پیش از استفاده مطالعه شود.
12. مواد غذایی که در آن آرد گندم و آرد جو استفاده شده است ممنوع میباشد.

مواد غذایی مجاز برای بیماران سلیاکی :

از گروه آشامیدنیها : چای ، آب . شیر بدون چربی یا کم چربی ، نوشابه های غیر الکلی

از گروه غلات : حبوبات، نان ذرت یا تهیه شده با آرد ذرت ، بلال ، سیب زمینی ، برنج ، عدس ، لوبیا قرمز ،

از گروه پروتئین. از گروه میوه ها و سبزیها: میوه به صورت پخته و تازه در صورت تحمل و طبق توصیه مشاور تغذیه و نیز سبزی های پخته و کنسرو شده

های حیوانی : پنیر کم چرب و پاستوریزه ، تخم مرغ به هر شکل ، انواع گوشت های بی چربی، کم چربی بصورت کباب شده یا بخار پز ، ماهی و مرغ

از گروه مواد قندی : انواع شیرینی های تهیه شده از سیب زمینی ، آرد برنج و ذرت ، عسل ، مربا، مارمالاد، شکر و شربت ها، بستنی خانگی ، ژلاتین، ساده یا با میوه، دسر های تهیه شده با آرد ذرت

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

از گروه چربی ها : روغن ذرت، روغن زیتون، آفتابگردان، روغن بادام زمینی ، روغن مایع بادام ، پسته ، گردو ، فندق ، و آفتابگردان در صورت عدم بروز اسهال و تحت نظر مشاور تغذیه

طرز تهیه آرد فاقد گلوتن در منزل :

ابتدا برنج را شسته ، سپس پاک کرده و روی یک پارچه تمیز و عاری از هرگونه خرده نان یا گلوتن پهن می کنیم تا کاملا خشک شود، و سپس برنج را داخل دستگاه آسیاب می ریزم تا کاملا آسیاب شود. سپس آرد بدست آمده را الک می کنیم تا آرد نسبتا لطیفی بدست آید. متناسب با مقدار آرد . میزان کمی نمک و پودر قند به آن اضافه می کنیم. این آرد بسیار مقوی بوده و تهیه آن بسیار سریع وآسان می باشد .

طرز تهیه نان ذرت و برنج:

75 گرم آرد ذرت را با یک قاشق پودر قند یا شکر و نمک خوب مخلوط می کنیم . 40 گرم کره نرم شده را به آن اضافه کرده و باز هم به خوبی هم میزنیم سپس به تدریج 100 سی سی از شیر گرم را به مخلوط افزوده و ضمن اضافه کردن ، آن را خوب هم میزنیم (مخلوط الف). از طرف دیگر 1 عدد تخم مرغ را داخل آب گرم باقیمانده ریخته کاملا هم زده و مخلوط می کنیم (مخلوط ب). مخلوط تخم مرغ و آب گرم (مخلوط ب) را به مخلوط تهیه شده قبلی (مخلوط الف) اضافه می کنیم و به خوبی هم میزنیم. بعد کم کم 375 گرم آرد برنج را به آن اضافه نموده و ضمن اضافه کردن ، باهم زدن آن را با خمیر تهیه شده مخلوط می کنیم و پس از مخلوط شدن کامل آن 100 گرم دیگر شیر به آن اضافه کرده و با قاشق به خوبی به هم میزنیم تا خمیر مورد نظر حاصل شود . کمی آرد برنج را روی قالب شیرینی بزرگ ریخته و سطح آن را صاف می می کنیم . سپس خمیر بدست آمده را روی قالب شیرینی پخش و در فر با حرارت 200 درجه سانتی گراد به مدت 30 دقیقه قرار می دهیم .

منبع استفاده شده: کتاب اصول و آموزش به بیمار

نوشته خانم دکتر تانیا مهاجر

در صورت هرگونه سوال از ساعت 7 تا 14 با شماره های

ذیل تماس حاصل فرمایید:

تلفن: 78- 05433295571

داخلی 1339

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/alihos.zaums.ac.ir/