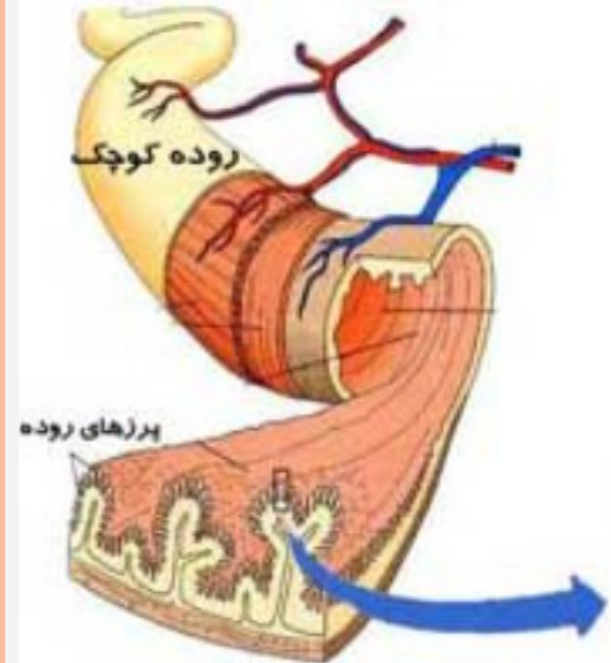




سلیاک



تغذیه در سلیاک (۴) ۱۴۰۱	
گردآوری	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
استاد علمی	دکتر بهناز دربان (فوق تخصص کبد و گوارش)
منابع	MODERN NUTRITION in Health & Disease A. Catharine Ross, Ph.D. Benjamin Caballero, M.D., Ph.D.



سلیاک نوعی بیماری گوارشی مزمن است که در افراد حساس به گلوتن بروز می کند. گلوتن پروتئینی است که در غلاتی مثل گندم، جو، جوی سیاه و چاودار پیدا می شود و با تأثیر بر پرزهای روده باعث کاهش جذب غذا و در نتیجه بروز علامتهای مختلف می شود. درمان بیماری سلیاک رژیم غذایی فاقد گلوتن برای تمام عمر می باشد. 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.

غذاهایی که حاوی گلوتن می باشد و باید از آنها پرهیز کرد:

- غذاهای حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار و آرد آنها
- انواع نان های معمولی، نان خشک، بیسکویت، باگت، نان سفید و سیاه
- کلیه گوشت های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، کتلت، کباب کوبیده رستورانها، شنیسل گوشت و مرغ
- ماکارونی، رشته فرنگی، غذاهای حاوی جو، شوربا، فرنی تهیه شده با آرد غلات غیرمجاز
- سس سفید و سس گوجه فرنگی، نشاسته گندم
- کلیه شیرینی های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا، ترحلوا، شکلات و بعضی از انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده
- سس های آماده
- شکر قهوه ای، آجیل بو داده، دارچین
- ویفرها و انواع بیسکویت

تکته :

بهتر است در ماههای ابتدایی رعایت رژیم فاقد گلوتن از مصرف شیر و فرآورده های حاوی شیر جلوگیری کرد.

هرگاه به غذایی مشکوک بودید بهتر است مصرف نکنید. چون در مبتلایان به سلیاک کمبود اسیدفولیک، ویتامین ب ۱۲، آهن و نیز کلسیم شایع می باشد، رژیم غذایی این افراد باید از نظر دارا بودن چنین مواد معدنی و ویتامین هایی غنی باشد و در صورت لزوم از قرص آهن، اسید فولیک و مولتی ویتامین استفاده شود.

نمونه ای از رژیم فاقد گلوتن که بیمار مبتلا به سلیاک می تواند از آنها استفاده نماید:

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

نان ها، غلات و حبوبات : نان ذرت یا تهیه شده با آرد ذرت، بلال، سیب زمینی، برنج، عدس، انواع حبوبات بصورت کامل (افراد مبتلا به سلیاک می توانند از ذرت و یا آرد برنج، انواع شیرینی ها 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 : بصورت پخته و تازه

گوشت ها : انواع گوشت های بی چربی، کم چربی بصورت کباب شده یا بخارپز، ماهی و مرغ

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

شیرینی ها : انواع شیرینی های تهیه شده از سیب زمینی، آرد برنج و ذرت، عسل، مربا، مارمالاد، شکر و شربت ها

آجیل : بادام، پسته، گردو، فندق، آفتاب گردان و بطور کلی تمام آنها در صورت عدم بروز اسهال

روغن : روغن ذرت، روغن زیتون، آفتاب گردان، روغن بادام زمینی، روغن مایع