

ما هو الداء الزلاقي؟

كيف يُنطق مصطلح الداء الزلاقي "Coeliac" باللغة الإنجليزية؟ سبيل ياك.

الداء الزلاقي يعني أنك لا يمكنك أكل الطعام الذي يحتوي على الغلوتين. توجد مادة الغلوتين (Gluten) في القمح وحبوب الجاودار والشعير والشوفان. إذا تناولت الغلوتين، سيجعلك تشعر بالغثيان.

ما الأطعمة التي تحتوي على مادة الغلوتين؟

- صلصة اللحم
- تنبيلة السلطة
- الصلصة. على سبيل المثال، صلصة الصويا،
- صلصة المعكرونة
- الأطعمة المقلية
- المصاصات
- اللحوم الوهمية. على سبيل المثال، هوت دوج،
- ستراز straz
- المعكرونة
- خبز
- البسكويت
- الكيك
- الفطائر
- المعجنات
- الحبوب
- البيرة
- الشوفان على سبيل المثال، العصيدة

الأشخاص الذين يعانون من الداء الزلاقي ويأكلون هذه الأطعمة سيشعرون بالغثيان. عند تناولك أي طعام به مادة الغلوتين، سيعتقد جسمك أنك أكلت شيئاً فاسداً.

كيف سيكون شعورك؟

عند تناولك أي طعام به مادة الغلوتين، سيرسل إليك جسمك علامات تحذير. قد تشعر بوحدة 1 أو أكثر من هذه الأعراض.

الأعراض الشائعة

- الإسهال
- الإمساك
- الشعور بالتعب
- فقدان الوزن
- تقرحات الفم
- قرحة المعدة
- معدة منتفخة
- الكثير من الغازات
- الشعور بالدوار
- القيء

أعراض خطيرة جداً

- الاكتئاب، والشعور بالحزن
- ضعف صحة الأسنان واللثة
- السرطان
- عظام رقيقة وضعيفة
- مرض السكري
- صعوبة في الحمل
- انخفاض الحديد في الدم

من يمكن أن يصاب بالداء الزلاقي؟

أي شخص يمكن أن يصاب بالداء الزلاقي. فداء الزلاقي لا ينتقل إليك عن طريق الأشخاص الآخرين. فأنت تولد بالداء الزلاقي. وقد لا تعرف أنك مصاب به. ويمكن أن يظهر المرض لاحقاً في الحياة. وذلك لأن أجسامنا تتغير.

أذهب إلى الطبيب

داء الزلاقي مرض خطير للغاية. يجب عليك الذهاب لرؤية الطبيب. يمكن لطبيبك أن يقوم بالفحوصات والتأكد ما إذا كان لديك الداء الزلاقي. سوف يخبرك طبيبك بما يجب القيام به.

لمزيد من المعلومات

- تحدّث إلى طبيبك.
- قم بالاتصال بـ Coeliac Australia 1300 458 836
- شاهد موقعنا على الانترنت coeliac.org.au

كيفية معرفة ما إذا كان لديك الداء الزلاقي

قد تظن أنك مصاب بالداء الزلاقي. يجب عليك التحدث مع طبيبك أولاً. سيقوم طبيبك بإجراء الفحوصات اللازمة.

1 داوم على تناول الطعام الذي يحتوي على الغلوتين

داوم على تناول الطعام الذي اعتادت عليه. يحتاج طبيبك إلى إجراء تحاليل الدم لمعرفة كيفية تأثير الغذاء الذي يحتوي على الغلوتين على جسمك.

قد تكون توقفت عن تناول الطعام الذي يحتوي على الغلوتين. عليك أن تبدأ تناول الطعام الذي يحتوي على الغلوتين مرة أخرى. وهذا سيؤكد على الحصول على القراءة الصحيحة في فحص الدم الخاص بك. قبل إجراء تحليل الدم الخاص بك، يجب عليك تناول 4 قطع من الخبز كل يوم لمدة 6 أسابيع. سيكون الأمر صعباً في البداية. فقد تشعر بالغثيان. سيصبح الأمر أسهل.

2 اذهب إلى الطبيب لفحص الدم

فحص الدم هو أحد الطرق لمعرفة ما إذا كنت مصاب بالداء الزلاقي أم لا. أحياناً تكون تحاليل الدم لفحص الداء الزلاقي خاطئة. وقد يكون فحص الدم الخاص بك طبيعياً ولكن تظل تشعر بالغثيان بعد تناول الطعام الذي يحتوي على الغلوتين. يمكنك أن تطلب من طبيبك القيام بفحص دم آخر.

3 يمكنك إجراء الفحص المعوي

ويسمى هذا الفحص بالتنظير. يضع الطبيب الأنبوب أسفل الحلق. سيقوم الطبيب بإعطائك حقنة أولاً لذلك ستكون نائماً ولن تشعر بالأنبوب. يستخدم الطبيب الأنبوب لفحص ما بداخل معدتك. لا يستغرق الفحص سوى 10 دقائق. وسيعلم طبيبك ما إذا كان لديك الداء الزلاقي.

يجب عليك إجراء هذا الفحص مرة أخرى في حوالي 2 سنتان. وسيوضح ما إذا كانت معدتك تتحسن.

لمزيد من المعلومات

- تحدّث إلى طبيبك.
- عند إجراء التشخيص قم بالاتصال بـ Coeliac Australia لمزيد من المعلومات والموارد بلغتك 1300 458 836
- شاهد موقعنا على الإنترنت coeliac.org.au

قائمة أعراض الداء الزلاقي

كل شخص يعاني من الداء الزلاقي قد يشعر بشئ مختلف عن الآخر. استخدام هذه القائمة لمعرفة أي الأعراض تشعر. قد تشعر بواحدة 1 أو أكثر من هذه الأعراض.

- قم بإجراء هذه القائمة
- وخذها إلى الطبيب
- تحدث مع طبيبك حول أعراضك التي تشعر بها

الأعراض الشائعة التي يشعر بها معظم الناس الذين يعانون من الداء الزلاقي

- الشعور بالتعب والضعف
- انخفاض الحديد في الدم. ستحتاج إلى إجراء فحص دم لاختبار ذلك
- الكثير من الغازات وانتفاخ المعدة
- الإسهال أو الإمساك
- كل من الإسهال والإمساك
- تقلصات المعدة
- الشعور بالغثيان في المعدة والتقيؤ
- قرحة المعدة بعد تناول الطعام
- فقدان الوزن
- تقرحات الفم
- التهاب العظام وآلم في المفاصل. على سبيل المثال، المرفقين والركبتين
- مستويات الفيتامين المنخفضة. ستحتاج إلى إجراء فحص دم لاختبار ذلك
- طفح جلدي وحكة في جلدك
- ضعف صحة الأسنان واللثة. على سبيل المثال، أسنانك تبدو صفراء أو بنية اللون

قد تكون الأعراض لدى الأطفال

- انتفاخ المعدة والآلم والكثير من الغازات
- الشعور بالغثيان في المعدة والتقيؤ
- انخفاض الحديد في الدم. ستحتاج إلى إجراء فحص دم لاختبار ذلك
- الإسهال أو الإمساك
- كل من الإسهال والإمساك
- براز كثير برائحة كريهة جدا
- عدم الزيادة في الوزن أو فقدان الوزن
- تأخر النمو
- بداية تأخير البلوغ
- متعب وقلق

أنواع أخرى من المشاكل الصحية

- إذا كان لديك أي من هذه المشاكل الصحية، أخبر طبيبك.
- العظام الضعيفة سهلة الكسر. وهذا ما يسمى هشاشة العظام
- أمراض الغدة الدرقية المناعة الذاتية. يعتبر هذا من المشاكل مع الغدة الدرقية الخاصة بك.
- داء السكري من النوع 1
- التصلب المتعدد
- وجود حالات الإجهاض أو صعوبة في الحمل
- الاكتئاب، والشعور بالحزن

لمزيد من المعلومات

- تحدّث إلى طبيبك.
- اتصل بـ Coeliac Australia 1300 458 836
- شاهد موقعنا على الانترنت coeliac.org.au

المطبخ العربي - الخالي من الغلوتين

*لا تستخدم هذه المعلومات إلا في حالة أنه قد تم تشخيص أنك مصاب بالداء الزلاقي من قبل طبيب أو متخصص. لا تحاول اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين إلا إذا تم التشخيص طبيا بأنك بحاجة إليه.

العلاج الوحيد للداء الزلاقي هو اتباع نظام غذائي صارم خال من الغلوتين. وسيستمر هذا طول العمر، حيث أن أي طعام به غلوتين يمكن أن يجعلك تشعر بالغثيان ويتلف بطانة الأمعاء. حتى وإن لم تشعر بالغثيان عند تناولك أي طعام به الغلوتين، إذا كنت مصاب بالداء الزلاقي، فسيظل الغلوتين يسبب الأضرار لأمعائك.

يتطلب أكل الغلوتين وابتلاعه ليسبب مشكلة بالداء الزلاقي. يجب تجنب جميع الأطعمة والوجبات الخفيفة، والمشروبات والعلاجات والأدوية والمكملات الغذائية التي تحتوي على الغلوتين. إن مستحضرات التجميل والصابون والحقن وكريمات البشرة التي تحتوي على الغلوتين لا تسبب مشكلة، وما زال من الممكن استخدامها. يتطلب ابتلاع الغلوتين ومروره عبر الجهاز الهضمي ليسبب مشكلة.

في أستراليا 1% من السكان لديهم الداء الزلاقي، ومع ذلك، تظهر الأبحاث أن نسبة الداء الزلاقي عالية بـ 2.2% في الذين لديهم ثقافات شرق أوسطية.

بمجرد تشخيص أنك مصاب بالداء الزلاقي يجب عليك:

1. خذ هذه الوثيقة إلى أخصائي التغذية، لتحديد احتياجاتك الغذائية الفردية وكيفية إدخال نظام غذائي خال من الغلوتين إلى نمط حياتك الحالية.
2. انصح بقية أفراد عائلتك بإجراء فحص الداء الزلاقي. يعتبر الداء الزلاقي حالة وراثية.

قد لا يؤدي اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين إلى شفائك على الفور، ولكن يجب عليك أن تبدأ لتشعر بالتحسن في غضون بضعة أسابيع. يستغرق بعض الناس وقتاً أطول من غيرهم للشعور بالارتياح من الأعراض. في البداية يبدو اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين صعباً، ولكن مع مرور الوقت سوف يصبح أسهل كثيراً.

التلوث بالغلوتين

يمكن أن تصبح بعض المنتجات الخالية من الغلوتين ملوثة - حتى أن كسرة الخبز يمكن أن يكون لها تأثيراً عكسياً.

لتجنب التلوث:

1. قم بحفظ المنتجات والمكونات الخالية من الغلوتين في أوعية منفصلة محكمة الغلق. من الأفضل حفظها على الرف العلوي من الخزانة أو على الرف فوق المواد الغذائية التي تحتوي على الغلوتين. وهذا يعني أنه إذا انسكبت أو سقطت المواد الغذائية التي تحتوي على الغلوتين، فإنها لن تلوث المنتجات الخالية من الغلوتين.
2. قم بإعداد الوجبات الخالية من الغلوتين في مكان منفصل عن المطبخ. أو قم بإعداد الوجبة الخالية من الغلوتين أولاً ثم التي تحتوي على الغلوتين بعدها. على سبيل المثال قم بتحضير الشطيرة الخالية من الغلوتين أولاً ثم التي تحتوي على الغلوتين بعد ذلك أو قم بشواء الأسماك الخالية من الغلوتين أولاً ثم الأسماك الموسمية التي تحتوي على الدقيق.
3. استخدم السكاكين/الملاعق النظيفة في فرد الطعام والغمر والسمن النباتي - لا ترجعها أبداً إلى الوعاء إذا كانت هناك فتات تحتوي على الغلوتين على السكين أو الملعقة وإلا ستضع فتات الغلوتين إلى الوعاء.
4. يجب عدم تقديم الوجبات أو السلطة مع الخبز الذي يحتوي على الغلوتين أو لمسها، - مجرد كسرة خبز كافية للتسبب في الضرر.

كيفية إيجاد الأطعمة الخالية من الغلوتين:

هناك أربع خطوات أساسية لإيجاد الأطعمة الخالية من الغلوتين:

1. الأطعمة التي هي بطبيعتها الحال خالية من الغلوتين

✓	الفواكه الطازجة والخضروات
✓	المكسرات والبذور/ غير المنكهة
✓	الأعشاب الطازجة والتوابل
✓	البيض
✓	اللحوم الطازجة (غير المعجونة، ولا المغلفة، ولا مخللة، ولا مفتتة)
✓	منتجات الألبان (حليب غير منكه)
✓	الدهون والزيوت

2. خال من الغلوتين عن طريق المكونات

قراءة المكونات على الملصق الغذائي للتأكد من أنها لا تحتوي على الشعير ولا الجاودار ولا الشوفان ولا القمح

x	القمح
x	حبوب الجاودار
x	الشعير
x	الشوفان

أو أي مكون مصنوع من الشعير أو الجاودار أو الشوفان أو القمح.
على سبيل المثال:

x	النشا (القمح)
x	الخميرة (الشعير)
x	النخالة (الشوفان)
x	الطحين (الجاودار)

ولكن، هناك 3 استثناءات لهذه القاعدة، وتعتبر خالية من الغلوتين:

✓	شراب الجلوكوز (القمح)
✓	لون الكرمل (القمح)
✓	سكر العنب (القمح)

3. المنتجات التي بها ملصق "خال من الغلوتين"

إذا كان المنتج يحتوي على عبارة "خال من الغلوتين"؛ على الملصق أو الغلاف. فهذا يعني أنه خاليا من الغلوتين ومناسبا للأكل.

4. شعار تأييد الداء الزلاقي أستراليا Coeliac Australia

تؤيد الداء الزلاقي أستراليا Coeliac Australia المنتجات الخالية من الغلوتين.
يتم وضع الشعار المصور هنا على المنتجات لإثبات أنها آمنة للاستخدام في النظام الغذائي الخالي من الغلوتين.



المواقع المفيدة باللغة العربية:

<http://www.saudiceliac.com>

<http://www.global.schaer.com/ar/contact>

الأغذية الأسترالية النموذجية:

بسكويت انزاك خال من الغلوتين	✓	بسكويت انزاك	×
الكعك الخال من الغلوتين	✓	الكعك	×
السمك المشوي (بدون دقيق)	✓	الأسماك المغمورة في عجينة شبه سائلة	×
الخبز الخال من الغلوتين	✓	الخبز	×
الكيك الخال من الغلوتين	✓	الكيك	×
ناجتس خال من الغلوتين	✓	ناجتس الدجاج	×
الشوكولاتة الخالية من الغلوتين	✓	أصابع الشوكولاتة (كبت كات، بيكنيك)	×
اللحوم المفتتة الخالية من الغلوتين	✓	اللحوم المفتتة	×
فطائر وخبز الهمبرغر الخال من الغلوتين	✓	الهمبرغر	×
لامينغتون الخال من الغلوتين	✓	لامينغتون	×
قطع اللازانيا الخالية من الغلوتين	✓	اللازانيا	×
فطائر الغلوتين الخالية من الغلوتين	✓	فطيرة اللحم	×
نسكويك	✓	ميلو	×
أصابع الموسيلي الخالية من الغلوتين	✓	أصابع الموسيلي	×
الموسيلي الخالي من الغلوتين	✓	حبوب الموسيلي	×
رقائق الأرز	✓	الشوفان	×
أصابع الموسيلي الخالية من الغلوتين	✓	أصابع الشوفان	×
عصيدة الأرز	✓	عصيدة الشوفان	×
المعكرونة الخالية من الغلوتين	✓	المعكرونة	×
استخدم قاعدة البييتزا الخالية من الغلوتين	✓	بييتزا	×
وبطبيعة الحال مجموعة Good D'Lush مشابهة	✓	Tim Tams	×
Aussie Mite	✓	Vegemite	×
Weetbix خالي من الغلوتين	✓	Weetbix	×

× غير خال من الغلوتين
✓ خال من الغلوتين

الأطعمة البديلة الخالية من الغلوتين

الأطعمة البديلة الخالية من الغلوتين	غير خال من الغلوتين	غير خال من الغلوتين	غير خال من الغلوتين
فتات الخبز أو فتات الأرز الخالية من الغلوتين	✓	فتات الخبز	×
خميرة الخبز	✓	خميرة البيرة	×
كينوا، الحنطة السوداء، الأرز	✓	برغل	×
رقائق الذرة الخالية من الغلوتين	✓	رقائق الذرة	×
كينوا، الحنطة السوداء، الأرز	✓	الكسكسي	×
كينوا، الحنطة السوداء، الأرز	✓	دقيق القمح	×
المعجنات الرقيقة الخالية من الغلوتين	✓	المعجنات الرقيقة	×
كينوا، الحنطة السوداء، الأرز، التيبوكة	✓	فريك	×
رقائق الأرز أو عصيدة الأرز	✓	حليم	×
خبز لافاش خال من الغلوتين	✓	خبز لافاش	×
خبز النان خال من الغلوتين	✓	خبز النان	×
شرائح الأرز/ فول المونج الخالية من الغلوتين	✓	شرائح المعكرونة	×
الخبز البلدي الخال من الغلوتين	✓	الخبز البلدي	×
نخالة الأرز	✓	نخالة القمح	×
دقيق البطاطس، دقيق الأرز، دقيق التيبوكة، دقيق الحنطة السوداء	✓	دقيق القمح	×
نخالة الأرز، الكتان، خليط بذر الكتان، زهرة الشمس، اللوز	✓	جنين القمح	×

<p>الخبز المصنوع من القمح أو الجاودار أو الشعير أو الشوفان. x الخبز البلدي x خبز طابون x خبز لافاش x الخبز المصنوع من دقيق الأرز أو البطاطس أو التابيوكا أو الذرة ✓ الخبز البلدي الخال من الغلوتين ✓ الخبز الخال من الغلوتين ✓ الخبز الملفوف الخال من الغلوتين ✓ نصيحة: إذا كان الخبز العادي يقدم مع وجبة طعام، اطلب عدم إضافته، أو اطلب خبز خال من الغلوتين. ✍</p>	<p>الخبز x</p>
<p>الأسمك الطازجة واللحوم الحمراء والدواجن ولحم الماعز خالية من الغلوتين. ✓ اللحوم المطبوخة مع حشو الخبز العادي أو الفتات أو الطحين. x نصيحة: تأكد من مكونات خلطة التوابل ✍ نصيحة: قم بتنظيف المشواة أو الشواية أو المقلاة قبل الطهي لإزالة كافة الأشياء اللاصقة التي تحتوي على الغلوتين أو الطحين. ✍ نصيحة: عند القلي، قم بطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين أولاً لتجنب التلوث ✍</p>	<p>اللحوم x</p>
<p>الساجو ✓ التابيوكا ✓ الذرة البيضاء ✓ الذرة ✓ البطاطس ✓ التابيوكا ✓ الذرة ✓ أرز ✓ فول الصويا ✓ دقيق نبات القطيفة ✓ الاروروت ✓ الحنطة السوداء ✓ السرغوم ✓ دقيق Teff ✓ كينوا ✓ الحمص ✓</p>	<p>القمح x حبوب الجاودار x الشعير x دقيق القمح x الشوفان x السميد x دقيق Atta x دقيق Faro x دوروم x دقيق Emmer x الحنطة المكتسبة الأصلية x دقيق الكاموت x دقيق x</p>
<p>يفضل خلط مجموعة متنوعة من الدقيق الخال من الغلوتين للحصول على نتائج جيدة. ✍ مزيج الدقيق لجميع الأغراض الخال من الغلوتين: 200 غ دقيق أرز أبيض و100 غ دقيق الحنطة السوداء و100 غ دقيق ذرة و300 غ نشا البطاطس و300 غ دقيق التابيوكا و50 غ حليب مجفف وصبغ زنتان ✍</p>	<p>الخبز x</p>
<p>معظم الأعشاب والتوابل خالية من الغلوتين ✓ دائماً تحقق من المكونات ✓ قد تحتوي خلطات التوابل مثل الزعتر والبهارات على نشا القمح، يرجى قراءة قائمة المكونات للتأكد من أنها خالية من الغلوتين. x</p>	<p>الأعشاب والتوابل x</p>
<p>يختلف كل منتج عن الآخر، تحقق من المكونات. ?</p>	<p>صلصة اللحم ?</p>
<p>يختلف كل منتج عن الآخر، تحقق من المكونات ?</p>	<p>الصلصات ?</p>
<p>يختلف كل منتج عن الآخر، تحقق من المكونات ?</p>	<p>التوابل ?</p>
<p>جميع منتجات الألبان ✓ الحليب المنكه أو مخفوق الحليب والشعير x</p>	<p>منتجات الألبان x</p>
<p>جميع الحبوب ✓ إذا كانت في صلصة تحقق من المكونات ?</p>	<p>فاصوليا x</p>
<p>جميع البقوليات x إذا كانت في صلصة تحقق من المكونات ?</p>	<p>البقوليات x</p>

أفكار لوصفات تلائم الأطعمة الخالية من الغلوتين

الأطعمة النموذجية التي تحتوي على الغلوتين وتحتاج إلى تعديل لتصبح خالية من الغلوتين. يمكن استخدام نفس الوصفة مع المكونات التي تحتوي على الغلوتين عن طريق استبدالها بالمكونات الخالية من الغلوتين.

عيش باللحم	استخدام قاعدة البيتزا الخالية من الغلوتين
بابا غنوج	باستخدام فتات الخبز الخالي من الغلوتين
بقلاوة	قم باستخدام المعجنات الملفوفة الخالية من الغلوتين أو عجينة الفطير الخالي من الغلوتين.
بسبوسة	باستخدام الدقيق المخصص لجميع الأغراض الخالي من الغلوتين غير السميد
فلافل	عدم استخدام أي دقيق والتقديم مع الخبز البلدي
جريش	باستخدام الحبوب الخالية من الغلوتين مثل الكينوا أو الأرز
كباب	إذا كنت تستخدم الدقيق، تأكد من أنه خالي من الغلوتين
كنافة	باستخدام شعيرية الأرز الخالية من الغلوتين وليس الشعيرية العادية
كنافة	باستخدام الدقيق والمعجنات الخالية من الغلوتين وليس المعجنات العادية والسميد
مودادوبرا	باستخدام الحبوب الخالية من الغلوتين مثل الكينوا أو التابيوكا أو الأرز أو الحنطة السوداء
مهلبية	تأكد أن دقيق الذرة نقي ولا يحتوي على القمح
مطبق	باستخدام المعجنات الملفوفة الخالية من الغلوتين
خبز النان	استخدم نفس الطريقة لعمل خبز النان باستخدام الدقيق الخالي من الغلوتين مع 1/4 ملعقة صمغ زنتان بدلا من الدقيق العادي.
الخبز البلدي	استخدم نفس الطريقة لعمل الخبز البلدي العادي، واستبدل الدقيق العادي بـ 1/2 كوب من دقيق الأرز الأبيض، و 1/4 كوب من نشا البطاطس، و 1/4 كوب من نشا الذرة و 1/2 ملعقة كبيرة من صمغ زنتان لكل كوب من الدقيق في الوصفة العادية.
قطايف	باستخدام الدقيق الخالي من الغلوتين وليس الدقيق العادي
تبولة	بدلا من الشعير المدور، استخدم الكينوا أو الحنطة السوداء أو الأرز