

بیماری سللیاک چیست؟

سللیاک را چگونه تلفظ می کنید؟ سیل ای آک.

بیماری سللیاک یعنی شما نمی توانید مواد غذایی حاوی گلوتن مصرف کنید. گلوتن در گندم، چاودار، جو و جوی دوسر موجود می باشد. اگر شما گلوتن بخورید، بیمار می شوید.

چه غذاهایی حاوی گلوتن می باشد؟

- پاستا
- نان
- بیسکویت
- کیک
- کیک یزدی (مافین)
- شیرینی
- غله صبحانه
- آجودان
- جو دوسر برای مثال، فرنی
- سس گریوی
- سس سالاد
- سس. برای مثال، سس سویا، سس پاستا
- غذاهای سرخ شده
- آب نیات و پاستیل
- گوشت ساختگی. برای مثال، هات داگ، سوسیس

افرادی که مبتلا به بیماری سللیاک می باشند اگر از این مواد غذایی بخورند بیمار می شوند. وقتی که شما گلوتن مصرف کنید، بدنتان فکر می کند که چیز بدی مصرف کرده است.

چه حالتی به شما دست می دهد؟

وقتی شما گلوتن مصرف کنید بدنتان علائم هشداردهنده به شما می دهد. ممکن است 1 یا چند مورد از این علائم را داشته باشید.

علائم معمول

- معده درد
- ورم معده
- دفع گاز مداوم
- سرگیجه
- استفراغ
- اسهال
- یبوست
- احساس خستگی
- کاهش وزن
- زخم دهان

علائم بسیار خطرناک

- استخوان های نازک و ضعیف
- دیابت
- باروری مشکل
- کمبود آهن در خون
- افسردگی، غمگینی
- دندان و لثه ناسالم
- سرطان

چه کسی به بیماری سللیاک مبتلا می شود؟

هر کسی ممکن است به بیماری سللیاک مبتلا شود. شما بیماری سللیاک را از اشخاص دیگر وا نمی گیرید. شما با بیماری سللیاک به دنیا می آید. ممکن است ندانید که به بیماری سللیاک مبتلا می باشید. ممکن است در آینده تحریک شود. این به آن دلیل است که بدن ما تغییر پیدا می کند.

به پزشک خود مراجعه کنید

بیماری سللیاک بسیار خطرناک می باشد. شما حتماً باید به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما می تواند آزمایش تجویز کند و چک کند که شما به بیماری سللیاک مبتلا می باشید یا خیر. پزشکتان به شما خواهد گفت که چه باید بکنید.

از کجا بفهمید که به بیماری سلپاک مبتلا می باشید

شما ممکن است فکر کنید که به بیماری سلپاک مبتلا می باشید. باید ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. پزشک شما آزمایش های مناسب را تجویز می کند.

1 به خوردن غذاهای حاوی گلوتن ادامه دهید

به خوردن هر آنچه که در حالت معمول می خورید ادامه دهید. پزشک شما آزمایش خون انجام خواهد داد تا ببیند که غذاهای حاوی گلوتن چه تأثیری بر بدن شما می گذارد.

ممکن است از خوردن غذاهای حاوی گلوتن دست کشیده باشید. باید دوباره خوردن غذاهای حاوی گلوتن را شروع کنید. این عمل باعث می شود که نتیجه آزمایش خون شما صحیح باشد. قبل از آزمایش خون، باید به مدت 6 هفته هر روز 4 تکه نان مصرف کنید. در ابتدا این کار دشوار خواهد بود. ممکن است احساس بیماری به شما دست دهد. ولی آسان تر خواهد شد.

2 جهت آزمایش خون به پزشک خود مراجعه کنید

آزمایش خون 1 راه تشخیص بیماری سلپاک می باشد. گاهی اوقات نتیجه آزمایش خون برای تشخیص بیماری سلپاک غلط می باشد. نتیجه آزمایش خون شما ممکن است نرمال باشد اما همچنان پس از خوردن غذاهای حاوی گلوتن بیمار شوید. می توانید از پزشک خود بخواهید که یک آزمایش خون دیگر انجام دهد.

3 می توانید آزمایش روده بدهید

این آزمایش آندوسکوپی نام دارد. پزشک یک لوله داخل حلق شما می کند. پزشک ابتدا به شما تزریق می کند تا بیهوش شوید و لوله دردتان نیاورد. پزشک از این لوله استفاده می کند تا داخل معده شما را نگاه کند. آزمایش تنها 10 دقیقه طول می کشد. اگر به بیماری سلپاک مبتلا باشید، پزشکتان متوجه خواهد شد.

شما باید این آزمایش را 2 سال بعد تکرار کنید. این آزمایش نشان خواهد داد که معده شما بهتر شده است یا خیر.

چک لیست علائم بیماری سلیاک

هر کسی که به بیماری سلیاک مبتلا می باشد ممکن است علائم متفاوتی داشته باشد. از این چک لیست استفاده کنید تا ببینید کدامیک از این علائم را دارید. ممکن است 1 یا چند مورد از این علائم را داشته باشید.

- این چک لیست را بخوانید و علامت بزنید
- آن را نزد پزشک خود ببرید
- با پزشکتان در مورد علائم خود صحبت کنید

علائم معمولی که در اکثر اشخاص مبتلا به بیماری سلیاک موجود می باشد

- احساس خستگی و ضعف
- کمبود آهن در خون. باید جهت تشخیص آن آزمایش خون بدهید.
- دفع گاز مداوم و ورم معده
- اسهال یا یبوست
- اسهال و یبوست با هم
- درد معده
- حالت تهوع و استفراغ
- معده درد پس از خوردن
- کاهش وزن
- زخم دهان
- استخوان درد و درد مفاصل. برای مثال، آرنج و زانو
- سطح پانن ویتامین بدن. باید جهت تشخیص آن آزمایش خون بدهید
- حساسیت خارش روی پوست
- دندان و لثه ناسالم. برای مثال، دندان های شما زرد یا قهوه ای به نظر می رسند.

علائم موجود در کودکان

- ورم معده، درد و دفع گاز مداوم
- حالت تهوع و استفراغ
- کمبود آهن در خون. باید برای تشخیص آن آزمایش خون بدهید
- اسهال یا یبوست
- اسهال و یبوست با هم
- مدفوع بزرگ و بسیار بدبو
- اضافه نکردن وزن یا کاهش وزن
- رشد دیر هنگام
- بلوغ دیر هنگام
- خستگی و بداخلاقی

انواع دیگر مشکلات پزشکی

- اگر از هر یک از این مشکلات پزشکی رنج می برید، به پزشک خود اطلاع دهید.
- استخوان های ضعیف که به راحتی می شکنند. این مشکل پوکی استخوان نام دارد.
 - بیماری اتوایمیون تیروئید. با این بیماری تیروئید شما دچار مشکل است.
 - دیابت نوع 1
 - مولتیپل اسکلروسیس (ام اس)
 - سقط جنین یا مشکل در باروری
 - افسردگی، احساس غمگینی

غذای ایرانی- بدون گلوتن

* از این اطلاعات تنها باید زمانی استفاده شود که یک پزشک یا متخصص تشخیص داده باشد که شما به بیماری سلیاک مبتلا می باشید. از رژیم بدون گلوتن پیروی نکنید مگر آنکه از نظر پزشکی تشخیص داده شده باشد که به آن نیاز دارید.

تنها درمان بیماری سلیاک پیروی از یک رژیم بدون گلوتن سرسخت می باشد. این رژیم مادام العمر می باشد و مصرف هر نوع گلوتن موجب می شود که شما بیمار شوید و جدار روده آسیب ببیند. حتی اگر با خوردن گلوتن بیمار نشوید، اگر مبتلا به بیماری سلیاک باشید گلوتن به روده های شما آسیب می رساند.

در بیماری سلیاک، گلوتن باید خورده و بلعیده شود تا مشکل ایجاد کند. باید از تمام مواد غذایی، خوراکی ها، نوشیدنی ها، تنقلات، داروها و مکمل هائی که حاوی گلوتن می باشند پرهیز کرد. مواد آرایشی، صابون، تزیینات و کرم های پوستی که حاوی گلوتن می باشند مشکلی ایجاد نخواهند کرد و می توان از آنها استفاده کرد. گلوتن باید بلعیده شده و از دستگاه گوارش عبور کند تا مشکل ایجاد کند.

در استرالیا 1% جمعیت مبتلا به بیماری سلیاک می باشند، اما تحقیقات نشان می دهد که تا 2.2% از افرادی که ریشه شان به خاورمیانه برمی گردد به بیماری سلیاک مبتلا می باشند.

پس از آنکه تشخیص داده شد به بیماری سلیاک مبتلا می باشید باید:

1. این مدرک را به متخصص تغذیه خود نشان دهید تا مشخص شود که نیازهای تغذیه شخصی شما چیست و چگونه می توان یک رژیم بدون گلوتن را در شیوه زندگی حال حاضر شما گنجانند.
2. به سایر افراد خانواده خود اطلاع دهید تا برای بیماری سلیاک آزمایش دهند. بیماری سلیاک یک بیماری ژنتیکی می باشد.

پیروی از یک رژیم بدون گلوتن ممکن است فوراً شما را درمان نکند، اما باید ظرف مدت چند هفته حالتان بهتر شود. برای برخی اشخاص بیشتر طول می کشد تا از این علائم راحت شوند. در ابتدا پیروی از یک رژیم بدون گلوتن ممکن است سخت به نظر برسد، اما با گذشت زمان بسیار آسان تر می شود.

آلودگی گلوتن

محصولات بدون گلوتن می توانند به راحتی آلوده شوند- حتی یک خرده نان می تواند یک واکنش بدی ایجاد کند.

جهت پرهیز از آلودگی:

1. محصولات و مواد بدون گلوتن را در ظرف های جدا و بدون درز نگهداری کنید. بهتر است که از آنها در طبقه بالایی قفسه خوراکی یا در طبقه بالایی مواد حاوی گلوتن نگهداری شود. این بدان معنی است که اگر مواد غذایی حاوی گلوتن بریزد یا بیافتد، محصولات بدون گلوتن آلوده نمی شوند.
2. غذاهای بدون گلوتن را در یک قسمت جدای آشپزخانه تهیه کنید. یا ابتدا غذای بدون گلوتن و سپس غذای حاوی گلوتن را تهیه کنید. برای مثال ابتدا ساندویچ بدون گلوتن را درست کنید و بعد ساندویچ حاوی گلوتن را، یا ابتدا ماهی بدون گلوتن را کباب کنید و سپس ماهی سوخاری را.
3. از کارد/قاشق تمیز برای مربا، مزه و مارگارین استفاده کنید- اگر خرده گلوتن روی کارد یا قاشق است آن را دوباره داخل ظرف محتوی نکنید وگرنه خرده گلوتن را به ظرف منتقل می کنید.
4. سالاد و غذا نباید با نان گلوتن سرو شده یا با آن تماس داشته باشند- حتی یک خرده نان می تواند آسیب برساند.

از کجا غذاهای بدون گلوتن پیدا کرد:
چهار روش ابتدائی برای پیدا کردن غذاهای بدون گلوتن وجود دارد:

1. غذاهائی که بطور طبیعی گلوتن ندارند

✓ میوه و سبزیجات تازه
✓ آجیل و دانه های ساده/بدون طعم
✓ سبزی و ادویه جات تازه
✓ تخم مرغ
✓ گوشت تازه (به استثنای خمیر، سس، چاشنی، سوخاری)
✓ لبنیات (به استثنای شیرهای طعم دار)
✓ چربی و روغن

2. مواد تشکیل دهنده بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده را روی برچسب ماده غذایی بخوانید تا مطمئن شوید که حاوی جو، چاودار، جو دوسر یا گندم نبوده

✗ گندم
✗ چاودار
✗ جو
✗ جو دوسر

یا حاوی هیچ نوع ماده تشکیل دهنده ای نباشد که از جو، چاودار، جو دوسر یا گندم ساخته شده باشد.
برای مثال:

✗ نشاسته (گندم)
✗ مخمر (جو)
✗ سبوس (جو دوسر)
✗ آرد (چاودار)

ولیکن، 3 استثنا از این قاعده وجود دارد که بدون گلوتن می باشند:

✓ شیره گلوکز (گندم)
✓ رنگ کارامل (گندم)
✓ دکستروز (گندم)

3. محصولاتی که مدعی "بدون گلوتن" می باشند

اگر محصولی عبارت "بدون گلوتن" را روی برچسب یا بسته بندی داشته باشد بدان معنی است که حاوی گلوتن نمی باشد و شما می توانید از آن مصرف کنید.

4. مهر تأیید سلپاک استرالیا (ENDORSED BY COELIAC AUSTRALIA- GLUTEN FREE)

سلپاک استرالیا محصولاتی که بدون گلوتن باشند را تأیید می کند.
مهری که تصویر آن را در اینجا می بینید بر محصولات تأیید شده زده می شود تا نشان داده شود که استفاده از آنها در یک رژیم بدون گلوتن موردی ندارد.



انواع غذاهای استرالیایی:

✓ بیسکویت انزک بدون گلوتن	✗ بیسکویت انزک (Anzac biscuits)
✓ نان شیرینی حلقوی بدون گلوتن	✗ نان شیرینی حلقوی (Bagel)
✓ ماهی کبابی (بدون آرد)	✗ ماهی آغشته به خمیر (Battered Fish)
✓ نان بدون گلوتن	✗ نان
✓ کیک بدون گلوتن	✗ کیک
✓ ناگت بدون گلوتن	✗ ناگت مرغ (Chicken Nuggets)
✓ شکلات بدون گلوتن	✗ شکلات (KitKat, Picnic)
✓ گوشت سوخاری با آرد سوخاری بدون گلوتن	✗ گوشت آغشته به سوخاری (Crumbed Meat)
✓ همبرگر با گوشت و نان بدون گلوتن	✗ همبرگر
✓ لامینگتون بدون گلوتن	✗ لامینگتون (Lamingtons)
✓ ورقه لازانیا بدون گلوتن	✗ لازانیا
✓ پای بدون گلوتن	✗ پای گوشت (Meat pie)
✓ نسکوئیک (Nesquick)	✗ مایلو (Milo)
✓ بار موسلی بدون گلوتن	✗ بار موسلی (Muesli bars)
✓ موسلی بدون گلوتن	✗ غله موسلی (Muesli cereal)
✓ پوسته برنج (Rice Flakes)	✗ جو دوسر
✓ بار موسلی بدون گلوتن	✗ بار جو دوسر (Oats bars)
✓ فرنی برنج	✗ فرنی جو دوسر (Oats porridge)
✓ پاستای بدون گلوتن	✗ پاستا
✓ خمیر پیتزای بدون گلوتن استفاده کنید	✗ پیتزا
✓ Naturally Good D'Lush شبیه [تیم تم] می باشد	✗ تیم تم (Tim Tams)
✓ آزی مایت (Aussie Mite)	✗ وجیمایت (Vegemite)
✓ ویت بیکس بدون گلوتن	✗ ویت بیکس (Weetbix)

✗ بدون گلوتن نمی باشد

✓ بدون گلوتن

جایگزین های بدون گلوتن

جایگزین های بدون گلوتن	بدون گلوتن نمی باشد	
	✓	✗
کویولا، گندم سیاه، برنج	✓	✗ بلغار
کویولا، گندم سیاه، برنج	✓	✗ کوسکوس
کویولا، گندم سیاه، برنج	✓	✗ گندم ترک خورده
فیلبینی بدون گلوتن	✓	✗ شیرینی فیلبینی
کویولا، گندم سیاه، برنج، تابیوکا	✓	✗ Freekah
پوسته برنج یا فرنی برنج	✓	✗ حلیم
لواش بدون گلوتن	✓	✗ لواش
نان بدون گلوتن	✓	✗ نان
نودل برنج/ماش/بدون گلوتن	✓	✗ نودل
نان پیتای بدون گلوتن	✓	✗ نان پیتا
سبوس برنج	✓	✗ سبوس گندم
آرد سیب زمینی، آرد برنج، آرد تابیوکا، آرد گندم سیاه	✓	✗ آرد گندم
سبوس برنج، تخم کتان خرد شده، LSA (ترکیب تخم کتان، آفتابگردان، بادام)، کنجاله بادام	✓	✗ گیاهک گندم

نان	<ul style="list-style-type: none"> ✗ نان تهیه شده از گندم، چاودار، جو یا جو دو سر. ✗ نان لواش، پیتا ✓ نان های تهیه شده از آردهای برنج، سیب زمینی، تابیوکا یا ذرت ✓ نان پیچی بدون گلوتن ✍ نکته: اگر نان تهیه شده از آرد گندم با غذائی سرو می شود، خواهش کنید که به غذا اضافه نشده یا نان بدون گلوتن سفارش دهید. 		
گوشت	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ماهی تازه، گوشت قرمز، گوشت مرغ و بز بدون گلوتن می باشند. ✗ گوشت هائی که با چاشنی نان، سوخاری یا آرد عادی پخته می شوند. ✍ نکته: مواد تشکیل دهنده چاشنی را چک کنید. ✍ نکته: گریل، باربیکیو یا ماهیتابه را قبل از آشپزی تمیز کنید تا هر نوع سس یا آرد حاوی گلوتن پاک شود. ✍ نکته: به هنگام سرخ کردن، ابتدا اقلام بدون گلوتن را بپزید تا از آلودگی اجتناب شود. 		
آرد	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ساگو ✓ تابیوکا (Tapioca) ✓ ارزن ✓ کیونولا (Quinoa) ✓ سیب زمینی ✓ باقلا/عدس ✓ ذرت ✓ برنج ✓ سویا ✓ تاج خروس ✓ Arrowroot ✓ گندم سیاه ✓ سورگوم/Teff ✓ آرد نخودچی/نخود </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✗ گندم ✗ چاودار ✗ جو ✗ گندم تک دانه ✗ جو دوسر ✗ سمولینا ✗ Atta ✗ Faro ✗ دوروم (Durum) ✗ امر ✗ جلبان (اسپلت) ✗ گندم خراسان ✗ آرد نرم (Farina) </td> </tr> </table> <p>✍ خوب است که آردهای بدون گلوتن را با هم مخلوط کرد تا نتیجه خوبی گرفت.</p> <p>✍ آرد همه منظوره بدون گلوتن: 200 گرم آرد برنج سفید، 100 گرم آرد گندم سیاه، 100 گرم آرد سورگوم، 300 گرم نشاسته سیب زمینی، 300 گرم آرد تابیوکا، 50 گرم پودر شیر، 10 گرم صمغ زانتان (xanthan gum)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ساگو ✓ تابیوکا (Tapioca) ✓ ارزن ✓ کیونولا (Quinoa) ✓ سیب زمینی ✓ باقلا/عدس ✓ ذرت ✓ برنج ✓ سویا ✓ تاج خروس ✓ Arrowroot ✓ گندم سیاه ✓ سورگوم/Teff ✓ آرد نخودچی/نخود 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ گندم ✗ چاودار ✗ جو ✗ گندم تک دانه ✗ جو دوسر ✗ سمولینا ✗ Atta ✗ Faro ✗ دوروم (Durum) ✗ امر ✗ جلبان (اسپلت) ✗ گندم خراسان ✗ آرد نرم (Farina)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ساگو ✓ تابیوکا (Tapioca) ✓ ارزن ✓ کیونولا (Quinoa) ✓ سیب زمینی ✓ باقلا/عدس ✓ ذرت ✓ برنج ✓ سویا ✓ تاج خروس ✓ Arrowroot ✓ گندم سیاه ✓ سورگوم/Teff ✓ آرد نخودچی/نخود 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ گندم ✗ چاودار ✗ جو ✗ گندم تک دانه ✗ جو دوسر ✗ سمولینا ✗ Atta ✗ Faro ✗ دوروم (Durum) ✗ امر ✗ جلبان (اسپلت) ✗ گندم خراسان ✗ آرد نرم (Farina) 		
سبزی، ادویه جات و پودر کاری	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اکثر سبزی ها و ادویه جات بدون گلوتن می باشند ✓ همیشه مواد تشکیل دهنده را چک کنید ✗ ممکن است به ترکیبات ادویه نشاسته گندم اضافه شده باشد، فهرست مواد تشکیل دهنده را مطالعه کنید تا مطمئن شوید که بدون گلوتن باشند. 		
آب گوشت	?		
سس و چاشنی	?		
سس گوشت	?		
لبنیات	<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع لبنیات: شیر، پنیر، ماست، خامه ✗ شیر مالت زده یا طعم دار 		
لوبیا	<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع لوبیا ? 		
خمیرابه سرخ کردنی	<ul style="list-style-type: none"> ✗ خمیری که از آرد گندم یا سمولینا تهیه شده باشد ✓ خمیری که از آرد ذرت، برنج یا عدس تهیه شده باشد 		
حبوبات	<ul style="list-style-type: none"> ✗ انواع حبوبات ? 		
روغن و چربی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تمام چربی ها، روغن ها و کره های ساده بدون گلوتن می باشند ✓ Samna [نوعی کره] 		
نوشیدنی	<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع چای، قهوه، نوشابه گازدار، آب میوه بدون گلوتن می باشد ✓ انواع مشروبات الکلی و شراب ✓ آبجوی بدون گلوتن ✗ آبجو و شراب سیب عادی بدون گلوتن نمی باشند 		

دستورات غذا برای سازگاری با نبود گلوتن

در این بخش نشان داده خواهد شد که چگونه می توان یک دستور غذا را با نبود گلوتن تطبیق داد. گاهی اوقات دستور غذا را می توان بطور مستقیم با استفاده از مواد بدون گلوتن تطبیق داد و گاهی اوقات نیز باید موادی را اضافه کرد تا طعم یا ساختار غذا بهبود پیدا کند.

نان بیتهای بدون گلوتن

- 2 ¼ قاشق چایخوری مخمر فوری
- 1 ¼ پیمانه آب گرم
- 2 قاشق چایخوری عسل
- 1 پیمانه آرد برنج سفید
- ½ پیمانه نشاسته سیب زمینی
- ½ پیمانه نشاسته ذرت
- 1 قاشق غذاخوری صمغ زانتان
- 1 قاشق چایخوری نمک
- 2 عدد سفیده تخم مرغ

باقلوای بدون گلوتن

- ورقه شیرینی ورز داده شده (به نام Rough Puff Pastry) بدون گلوتن و گندم
- 1 پیمانه خلال پسته
 - 1 پیمانه خلال بادام
 - 1 قاشق چایخوری دارچین (جهت تهیه مخلوط آجیل)
 - ¼ پیمانه شکر (جهت تهیه مخلوط آجیل)
 - ¼ پیمانه شکر قهوه ای (جهت تهیه مخلوط آجیل)
 - 1 پیمانه شکر (جهت تهیه شیره)
 - 1 پیمانه شکر قهوه ای (جهت تهیه شیره)
 - ½ پیمانه عسل (جهت تهیه شیره)
 - ½ پیمانه شیره افرا (جهت تهیه شیره)
 - 1-2 لیمو آب گیری شده (جهت تهیه شیره)
 - 1 پیمانه روغن زیتون برای مالیدن روی لایه ها