

اگر در افراد میانسال با نشانه هایی همچون اسهال مزمن، دل درد، نفخ شکم و کاهش وزن و.. و در کودکان با کوتاهی قد و وزن نگرفتن مواجه شدید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. چون خطر بیماری سلیاک ممکن است شما را تهدید کند سلیاک نوعی بیماری گوارشی و در برخی موارد ارثی است، که به پرزهای روده کوچک آسیب می‌رساند.



چون بخش عمده‌ای از جذب مواد غذایی در روده در پرزهای روده انجام می‌گیرد تخریب پرزها موجب سوء جذب می‌شود. اغلب موارد بیماری سلیاک، ژنتیکی هستند. بیماری سلیاک واگیر دار یا سرطانی نیست.

بیماری سلیاک طیف وسیعی دارد. شایعترین علائم گوارشی شامل اسهال، نفخ، کاهش وزن، **استئاتوره** (اسهال چرب) می‌باشد. اسهال چرب، حجیم و رنگ پریده است. از دیگر علائم این بیماری خستگی، آسیب به رشد کودک، کوچک شدن عضله و ضعف عضلانی است.

مراقبت های تغذیه ای

حذف گندم (پروتئین گلیدین) از رژیم غذایی باعث بهبودی سریع در چند هفته اول می شوند. برای جبران و ذخیره سازی دوباره مواد مغذی، رژیم غذایی باید با مکمل های ویتامینی، املاح معدنی و پروتئین اضافی همراه باشد. به این نکته توجه شود که در این بیماران ممکن است کم خونی ایجاد شود در طول درمان اقدامات لازم جهت درمان کم خونی انجام شود.

استفاده از رژیم کم لاکتوز (لاکتوز قند موجود در محصولات لبنی) در هفته های اول پرانگیختگی بیماری بسیار مفید می باشد.

غذاهای مجاز و غیر مجاز در رژیم فاقد گلوتن

گروه لبنیات

این گروه مواد غذایی غیر مجاز ندارد.

نان و غلات

غیر مجاز: گندم، جو، جو دوسر و چاودار، سبوس، جوانه گندم، اسپاگتی و ماکارونی

مجاز: برنج، ذرت و آردهای آنها لوبیای سویا و نانهای تهیه شده از آنها

گوشت و جانشنین های آن :

مجاز: انواع گوشت قرمز، ماکیان و ماهی و انواع تخم مرغ نخود، لوبیا، عدس

غیر مجاز: محصولات گوشتی که حاوی گندم جو و یا چاودار هستند، سوسیس، کالباس

چربیها

همه چربیها مجاز می باشند مگر سس های سالادی که حاوی هستند و به عنوان تغلیظ کننده از گلوتن در آنها استفاده شده.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

نکات تغذیه ای در بیماری سلیاک



آب و نمک و تنظیم
واحدی
بازنگری سال ۱۴۰۲



حذف کامل گلوتن از رژیم غذایی دشوار است. بنابراین در مدتی که با رژیم جدید به تدریج خو می‌گیرید صبر پیشه کنید. برنامه‌ریزی رژیم غذایی با کمک متخصص تغذیه انجام می‌پذیرد.

هیچ محدودیتی برای فعالیت بدنی وجود ندارد

منبع

Krauses food & nutrition therapy

بیمارستان شهدای عشایر-خرم آباد خیابان انقلاب

نوشیدنی ها

مجاز : قهوه ، چای ، نوشیدنی های گازدار ، کاکائو

غیر مجاز : عرق گندم شیر مالت جوشانده های حاوی جو ماء الشعیر

سایر مواد غذایی

مجاز : خیار شور، نمک، فلفل، دارچین، رب گوجه فرنگی، سرکه سیب، زیتون

غیر مجاز : آدامس، سس سویا ، خردل، عصاره گوشت یا مرغ، سرکه سفید ، سس گوجه فرنگی

