

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 لویای سویا و نانهای تهیه شده از آنها

### گوشت و جانسین های آن:

**مجاز:** انواع گوشت قرمز، ماکیان و ماهی و انواع تخم مرغ نخود، لویا، 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.

بیماری سلیاک طیف وسیعی دارد. شایعترین علائم گوارشی شامل اسهال، نفخ، کاهش وزن، استئاتوره (اسهال چرب) می باشد. 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 گلیادین) 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.

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، سریعا 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 می رساند.



چون بخش عمده ای از جذب مواد غذایی در روده در پرزهای روده انجام می گیرد تخریب پرزها موجب سوء جذب می شود. اغلب موارد بیماری سلیاک، ژنتیکی هستند. بیماری سلیاک واگیر دار

یا سرطانی نیست.

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

## نکات تغذیه ای در بیماری

### سلیاک



گردآوری و تنظیم:  
واحد تغذیه و رژیم درمانی  
بازنگری سال ۱۴۰۵



حذف کامل گلوتن از رژیم غذایی  
دشوار است. بنابراین در مدتی که با  
رژیم جدید به تدریج خود 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

