



مجتمع در مانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

رژیم غذایی بدون گلوتن در افراد مبتلا به سلایک

تهیه کننده: مهین خورشیدی

منبع: کتاب برونر سوارث ویراست

چهاردهم سال ۲۰۱۸

زمستان ۹۹

گلوتن چیست

گلوتن گروهی از پروتئین ها هستند که در گندم ، چاودار ، جو و خانواده غلات یافت می شود . گلوتن از واژه لاتین گلو که به معنای چسب است گرفته شده و دلیل آن ایجاد حالت چسبندگی است که به خاطر ترکیب شدن با آب ایجاد می کند . گلوتن باعث ایجاد حالت چسبندگی می شود و همچنین چسبندگی مناسبی در خمیر می گردد که نهایتاً باعث بهتر و آمدن خمیر و پختن مناسب نان می شود وجود آن برای خوش طعم شدن و راحت تر جویده شدن نان و بهبود بافت نان مورد نیاز است . متأسفانه برخی افراد پس از مصرف غذاهایی که حاوی گلوتن است احساس ناراحتی های گوارشی می کنند اگر این حالت شدید باشد به آن سلایک گفته می شود .

بیماری سلایک چیست ؟

سلایک یک بیماری خود ایمنی است که در آن سلول های ایمنی فرد به سلول های پرز روده حمله می کنند و آنها را از بین می برند و حدود ۱٪ از جمعیت دنیا را درگیر خود کرده و در صورتی که از رژیم بدون گلوتن استفاده نشود می تواند آسیب زیادی به روده وارد کند . بهترین راه تشخیص بیماری سلایک استفاده از دو روش زیر است که تشخیص قطعی سلایک داده شود .

در آزمایش خون به دنبال آنتی بادی هایی می گردیم که با گلوتن تداخل دارند . رایج ترین تست خونی برای آزمایش خون TTG – IgA .

تشخیص سلایک تست :

افرادی که تست خون آنها مثبت می شود ، احتمالاً نیاز به بافت برداری از روده پیدا می کنند قسمت بسیار کوچکی از روده برداشته می شود تا میزان آسیب به بافت روده بررسی گردد .

غذاهایی که نباید در رژیم سلایکی مصرف کنید :

گلوتن در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و محدودیت کامل گلوتن و غذاهایی که گلوتن دارند شامل موارد زیر می باشند :

گندم و محصولات جانبی گندم مثل آرد گندم و جو ، چاودار ، مخمر آجو ، تریتکاله (چاودم) ، مالت

لیست غذاهایی که در آنها گلوتن وجود دارد شامل غذاهای زیر است :

انواع نان که با آرد معمولی تهیه می شود ، پاستا و ماکارونی تهیه شده از آرد معمولی ، غلات به جز غلاتی که برجسب گلوتن دارند مثل انواع کیک ها و شیرینی ها ، مافین ، پیتزا که با آرد معمولی تهیه می شوند ، انواع بیسکویت ها ، آبنبات ، نوشیدنی های مخمردار ، برخی غذاهای کنسروی از پیش آماده شده ، غذاهای سوخاری شده چیپس ها و ذرت های طعم دار ، انواع سس ها ، نوشیدنی های الکلی و آجو ، سوپ های آماده .

غذاهای مجاز در رژیم سلیاکی :

گوشت و ماهی ، همه انواع گوشت ماهی و گوشت قرمز به جز کباب کوبیده که در آن نان خشک استفاده می شود یا ماهی سوخاری شده ، تخم پرندگان ، لبنیات (همه محصولات لبنی شامل شیر ، ماست ، پنیر در صورتی که به لبنیات افزودنی گلوتن اضافه نشده باشد مثل شیر کاکائو)

میوه ها و سبزیجات ، همه انواع مغزها و دانه ها ، انواع روغن ها مثل کره یا روغن زیتون و ادویه ها هم نوشیدنی ها به جز آجیو .

فواید رژیم بدون گلوتن :

بهبود مشکلات گوارشی ، بسیاری از افراد برای اینکه مشکلات گوارشی خود را بهبود ببخشند به دنبال رژیم سلیاکی می آیند این مشکلات شامل نفخ ، اسهال ، یبوست ، درد در ناحیه شکم که این علائم کمتر دیده می شود .

رژیم بدون گلوتن باعث کاهش التهاب در بیماران سلیاکی می شود :

التهاب یک واکنش ایمنی طبیعی بدن است که در پاسخ به آسیب بروز می کند و موجب بهبود آسیب می گردد اما در برخی التهاب ها ممکن است هفته ها ، ماه ها و یا حتی سال ها طول بکشد و بهبود نیابند به این حالت بدن التهاب مزمن گفته می شود که می تواند سبب بروز بیماری های مختلفی در افراد گردد .

باعث افزایش انرژی بدن می شود :

افرادی که سلیاک دارند در بسیاری از مواقع احساس خستگی دارند که به اصطلاح به آن مه مغزی گفته می شود ، این حالت می تواند به خاطر آسیب به روده و عدم توانایی روده در جذب مواد مغذی و در نهایت کمبود مواد مغذی در بدن ایجاد شود به عنوان مثال کاهش جذب آهن می تواند سبب بروز کم خونی گردد که یکی از مشکلات رایج در بیماران سلیاکی است .

رژیم سلیاکی می تواند به کاهش وزن شما کمک کند :

لاغر شدن در طی رژیم غیرطبیعی نیست و ممکن است کاهش وزن وقتی شما شروع به گرفتن رژیم بدون گلوتن می کنید در شما رخ دهد ، این امر باعث می شود که بسیاری از غذاهای پر کالری که جزء هله هوله ها هستند از رژیم غذایی شما حذف می شود و جای آنها را میوه ها و سبزیجات و پروتئین های می گیرند و در نهایت کالری دریافتی شما کاهش پیدا می کند .

نقاط منفی رژیم سلیاکی :

گر چه رژیم بدون گلوتن فواید زیادی می تواند به همراه داشته باشد اما نقاط منفی ای هم در این رژیم وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد :

- **ریسک کمبود مواد مغذی :** افرادی که به سلیاک مبتلا هستند در معرض کمبود برخی از مواد مغذی قرار دارند از جمله این کمبودها می توان به کمبود ویتامین K ،

ویتامین E ، ویتامین A , D ، فیبر ، آهن ، کلسیم ، ویتامین ب ۱۲ ، فولات ، روی ، متاسفانه رژیم بدون گلوتن نمی تواند در جبران همه کمبودهای غذایی موفق عمل کند و بیمار سلیاکی دچار کمبود مواد مغذی می گردد . از آنجایی که نان های غنی شده یا ویتامین B یکی از منابع خوب برای تامین ویتامین های گروه B هستند ، این مساله به خصوص در زنان بارداری که مبتلا به سلیاک هستند نگران کننده است زیرا ویتامین های گروه B برای رشد و تکامل جنین ضروری است .

- **یبوست :** یبوست یکی از عوارض رایج رژیم بدون گلوتن است در رژیم بسیاری از منابع خوب فیبر که به طور معمول در رژیم غذایی استفاده می شود مثل نان های سبوس دار ، غلات کامل و ... محدود می شود مصرف زیاد غذاهای فیبر دار دیگر مثل میوه ها و سبزی ها می تواند این کمبود را جبران کرده و باعث بهبود حرکات روده ای می شود اگر شما تجربه یبوست را در رژیم بدون گلوتن دارید سعی کنید از غذاهای فیبردار بیشتری در رژیم سلیاکی خود استفاده کنید ، سبزیجات و میوه ها از منابع بسیار خوب فیبر هستند که می توانید از آنها استفاده کنید حبوبات نیز یکی از منابع بسیار خوب فیبر در رژیم گلوتن است .