

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به بیماری سلیاک لازم است رعایت نمایند:

- ✓ از مصرف گندم، جو، جو دو سر، چاودار، آرد حاصل از آن ها و کلیه محصولات غذایی تهیه شده از آن ها از قبیل نان های معمول (شامل نان های سنگک، تافتون، بربری، لواش، نان های محلی، نان شیرمال، نان قندی، نان سوخاری، نان جو)، بیسکویت ها، ماکارونی، بلغور جو، بلغور گندم، گندم بو داده، سبوس گندم، سبوس جو، سبوس جو دو سر، هلیم، سمنو، کیک ها، شیرینی های مختلف از جمله نان برنجی های موجود در بازار همانند نان برنجی های کرمانشاهی، زولبیا و بامیه، ماءالشعیر، سایر نوشیدنی های تهیه شده از غلات و غیره جددا خودداری شود.
- ✓ از مصرف جوانه گندم، جوانه جو، مالت، نشاسته حاصل از گندم و جو، ترکیبات حاوی نشاسته از قبیل راحت الحلقوم، مسقطی و همچنین پروتئین گلوتن و کلیه محصولات غذایی تهیه شده از آن ها جددا خودداری شود.
- ✓ از مصرف مواد غذایی آماده تا حد امکان پرهیز شود چرا که در تهیه آن ممکن است ترکیبات فوق الذکر بکار رفته باشند. در صورتی که لازم باشد از مواد غذایی آماده استفاده شود بایستی حتما برچسب روی آن ها مورد مطالعه قرار گیرد و در صورتی که در تهیه آن ها از ترکیبات فوق الذکر استفاده شده است، این مواد غذایی نباید استفاده شوند. برای مثال در تهیه س.پ های آماده، سوسیس ها، کالباس ها، همبرگر، کنسروها، مواد غذایی تهیه شده با آرد سوخاری، بستنی ها، رب گوجه فرنگی، سس ها از جمله سس سویا، سس خردل، برخی آب نبات ها، برخی شکلات ها، اسمارتیس، شیرهای کاکائو و غیره ممکن است از ترکیبات فوق الذکر استفاده شده باشد. بیماران بهتر است به جای استفاده از مواد غذایی آماده، آن ها را در منزل تهیه نمایند تا از ترکیبات استفاده شده در تهیه آن مطمئن باشند.
- ✓ ترکیبات پایدار کننده، طعم دهنده، امولسیون کننده، قوام دهنده و غیره که در صنایع غذایی بکار می روند ممکن است حاوی برخی مواد غیرمجاز فوق الذکر باشند.

- ✓ مصرف برنج، ذرت و آرد آن ها مجاز می باشد.
- ✓ این بیماران می توانند از نان ها، بیسکویت ها، کیک ها و شیرینی های تهیه شده از آرد برنج، آرد ذرت و آرد سویا استفاده نمایند.
- ✓ مصرف حبوبات از قبیل عدس، نخود، لوبیا، باقلا، لپه، ماش، سویا، آرد و جوانه آن ها مجاز می باشد.
- ✓ مصرف لبنیات شامل شیر، ماست به ویژه ماست پروبیوتیک، کره، خامه و پنیر مجاز می باشد. البته لازم است به برچسب روی پنیرها و خامه ها توجه شود. در مواقعی که بیمار اسهال دارد از مصرف شیر خودداری نماید.
- ✓ مصرف میوه ها و سبزی ها و آب آنها، سیب زمینی، مغزها، انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ، روغن ها (به ویژه روغن کلزا که حاوی 10٪ اسید چرب امگا-3 می باشد)، مارگارین، قند، شکر، مربا، عسل، مخمر آبجو، چای و قهوه مجاز می باشد. البته لازم است به برچسب روی قهوه ها توجه شود.
- ✓ تجویز مکمل ویتامین ها و مواد معدنی از قبیل ویتامین D، کلسیم، روی و آهن بر مبنای وضعیت بیمار می باشد. تجویز مکمل اسیدهای چرب امگا-3 (به عنوان مثال 2 عدد کپسول 250 میلیگرمی) می تواند در بهبود علائم بیماری نقش داشته باشد. همچنین لازم به ذکر است مصرف آبجو در این بیماران سبب بروز علائم بیماری می گردد.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهید رحیمی