

ما هو الداء الزلاقي (السيلياك)؟

هو مرض مناعة ذاتية مزمن يحدث كَرَدَة فعل لتناول المريض لأي صنف غذائي يحتوي على بروتين الجلوتين (Gluten) و الموجود في القمح و الشعير و الجاودار (الشوفان غير المُعَالَج يتجنبه المريض لاحتمال اختلاطه بالقمح عند الحصاد) و بالتالي يحدث تلف تدريجي للخملات المعوية في الأمعاء الدقيقة و المسؤولة عن امتصاص العناصر الغذائية.

ما هي أعراضه؟

تظهر أعراض مشتركة بين الأطفال و البالغين مثل: فقر الدم، خسارة الوزن، إسهال مزمن، انتفاخ بالبطن، الشعور بالتعب، أما عند الأطفال: استفراغ، ضمور في العضلات، تأخر النمو.

ما هو علاجه؟

يمكن تجنب هذه الأعراض باتباع حمية غذائية خالية من الجلوتين مدى الحياة، و قد يحتاج المريض لتجنب الأصناف الغذائية التي تحتوي على سكر اللاكتوز كالحليب في بداية المرض إلى أن تتعافى الأمعاء (3-6 شهور).

الصنف الغذائي	المسموح	يحتاج للتأكد منه	الممنوع
الحبوب و النشويات	الدُّرَّة، الدُّخْن، الحنطة السوداء النقية، الأرز، الكينوا، البازيلاء، الفاصولياء، البطاطا، الشوفان المُعَالَج (½ كوب في اليوم)، البوشار، نشا التَّايُّوكا و منتجاتهم (كالطحين، النشا، الخبز، المعجنات، البسكويت، الحلويات، الموالح، القرشلة، المعكرونة)	حبوب الفطور كحبوب الذرة و حبوب الأرز، كعك الأرز Rice cake، كعك الذرة، البطاطا الجاهزة للقلي، الشيبس	القمح، الشعير، الجاودار، السميد، البرغل، الفريكة، المفتول، الشوفان غير المُعَالَج و منتجاتهم كالطحين، النشا، الخالة، الخبز، المعجنات، البسكويت، الحلويات، الموالح، القرشلة، المعكرونة، الشعيرية، البطاطا المضاف إليها القرشلة
الفاكهة	الطازجة و المجمدة، العصائر المحضرة منزلياً	الفاكهة المعلبة، الفاكهة المضاف إليها صوص، الفاكهة المجففة، التمر المطحون و المنزوع النواة، العصائر الجاهزة	—
الخضار	الطازجة و المجمدة، العصائر المحضرة منزلياً	الخضار المضاف إليها صوص	—
اللحوم والدجاج و الأسماك و البيض	على أن تكون بدون إضافات غير معروفة المصدر، جينة التوفو	اللانشون، المرتديلا، الهوتدوج، البُولييف، اللحم المقدّد، البرجر المجمد، البرجر النباتي، الناجتس، جينة التوفو مع نكهة	إذا كان مضاف إليها أي من المكونات الممنوعة من الحبوب و النشويات
البقوليات	الحمص، الفول، العدس، فول الصويا و منتجاتهم كالطحين	—	إذا كان مضاف إليها أي من المكونات الممنوعة من الحبوب و النشويات كالفلافل
المكسرات والبذور	المكسرات و البذور (الشيء، الكتان، السمسم، القرع، دوار الشمس) بدون إضافات	المكسرات و البذور المحمصة أو المملحة أو المدخنة أو مضاف لها أي نكهة، زبدة الفستق، زبدة اللوز	—
الحليب والأجبان	الحليب المبستر، اللبن الرائب، الجينة البيضاء	جينة الدهن، صوص الجينة، الجينة بالنكهات، اللبن مع نكهة، الحليب مع نكهة، جينة التشيدر، البارميزان	حليب الشعير



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

الداء الزلاقي (السيلياك)



المنوع	يحتاج للتأكد منه	المسموح	الصف الغذائي
تتبيلة السلطة من المكونات المنوعة	تتبيلة السلطة، بخاخ زيت الطهي	الزيتون، الزبدة، المارجرين، الزيوت النباتية، تتبيلة السلطة من المكونات المسموحة	الدهون
المُحضرة من المكونات المنوعة	التجارية الجاهزة	المُحضرة منزلياً	الشوربات
السوس	بودرة العسل، الكاندي، الشوكولاته، المهلبية	جميع أنواع الحلويات، العسل، شمع العسل، المربي، شراب الذرة، شراب القيقب، العسل الأسود، المارشملو على أن تكون جميعها محضرة من المكونات المسموحة، السكر الأبيض و البني	الحلويات
شراب الشعير، شراب الشكولاته، المشروبات المحتوية على المكونات الممنوعة	شاي الأعشاب، القهوة بالنكهات، القهوة و الكاكاو سريع التحضير	الشاي، القهوة المطحونة الطازجة، المشروبات الغازية، الكاكاو النقي	المشروبات
تُمنع عند طحنها في مطحنة تستخدم المكونات الممنوعة	التجارية الجاهزة، البهارات المشكلة، الزعتر الجاهز	مسموحة على أن يتم طحنها في مطحنة مخصصة، الملح	البهارات
خميرة البيرة، خل الشعير، صويا صوص، مكعبات مرقة الدجاج الجاهزة	مسحوق الخبز، الكاتشب، الماسترد، المايونيز، صلصة البندورة	خميرة الخبز، المخلل، العلكة العربية، الخل الأبيض، خل التفاح، صودا الخبز، الفانيلا سائلة أو بودرة، خلاصة الفانيلا، صمغ الزانثان، الآجار، الصوصات المحضرة من المكونات المسموحة	متفرقات

ملاحظات:

- تناول وجبات خفيفة و متعددة و أخذ الوقت الكافي في مضغ الطعام.
- يجب على المريض أخذ الاحتياطات بمنع اختلاط غذائه الخاص مع المنتجات الممنوعة.
- يتواجد الجلوتين بشكل غير ظاهر في بعض الأدوية و الأطعمة الجاهزة و المنتجات غير الغذائية؛ لذلك يجب على المريض قراءة المكونات و بطاقة البيان للتأكد من خلوها من المكونات الممنوعة و التواصل مع الشركة المصنعة إن لزم الأمر مثل: نشا الطعام المعدل، المواد الحافظة، المثبتات، المستحلبات، الملونات الغذائية، الفيتامينات، المكملات الغذائية و العشبية، مرطب الشفاة، معجون الأسنان، غسول الفم، الطوابع ، الصلصال.