

ما هو الداء الزلقي (السيلياك)?

هو مرض مناعة ذاتية مزمن يحدث كردة فعل لتناول المريض لأي صنف غذائي يحتوي على بروتين الجلوتين (Gluten) و الموجود في القمح و الشعير و الجاودار (الشوفان غير المعالج يتجنبه المريض لاحتمال احتلاطه بالقمح عند الحصاد) و بالتالي يحدث تلف تدريجي للخلايا المغوية 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، وقد 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	المنع
الحبوب و النشويات	الدرة، الدُّخن، الحنطة السوداء النقيّة، الأرز، الكينوا، البازلاء، الفاصولياء، البطاطا، الشوفان المعالج (½ كوب في اليوم)، البوشار، نشا التَّايُوكا و منتجاتهم (كالطحين)، النشا، الخبز، المعجنات، البسكويت، الحلويات، المولاح، القرشلة، المعكرونة، الشعيرية، البطاطا المضاف إليها القرشلة	حبوب الفطور كحبوب الذرة و حبوب الأرز، كعك Rice cake، كعك الذرة، البطاطا الجاهزة للفلي، الشبيس القرشلة، المعكرونة)	القمح، الشعير، الجاودار، السميد، البرغل، الفريكة، المفروم، الشوفان غير المعالج و منتجاتهم كالطحين، النشا، النخالة، الخبز، المعجنات، البسكويت، الحلويات، المولاح، 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 والدواجن والأسمك والبيض	على أن تكون بدون إضافات غير معروفة المصدر، جبنة اللانشون، المرتيليا، الهوتوج، التبلييف، اللحم المقدد، البرجر المحمد، البرجر النباتي، الناجتس، جبنة 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 المحمصة أو المملحة أو المدخنة أو مضاف لها أي نكهة، زبدة الفستق، زبدة اللوز	المكسرات و البذور (الشيا، الكتان، السمسم، القرع، دوار الشمس) بدون إضافات	—
الحليب والأجبان	الحليب المبستر، اللبن الرائب، الجبنة البيضاء	جبنة الدهن، صوص الجبنة، الجبنة بالنكهات، اللبن مع نكهة، الحليب مع نكهة، جبنة التشيدر، البارميزان	حليب الشعير



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية و التغذية السريرية

الداء الزّلّاقي (السيلاياك)



الصنف الغذائي	المسموح	يحتاج للتأكد منه	الممنوع
الدهون	الزيتون، الزبدة، المارجرين، الزيوت النباتية، تتبيلة السلطة من المكونات الممنوعة	تتبيلة السلطة، بخاخ زيت الطهي	تتبيلة السلطة من المكونات الممنوعة
الشوربات	المحضررة منزليةً	المحضررة الجاهزة	المحضررة من المكونات الممنوعة
الحلويات	جميع أنواع الحلويات، العسل، شمع العسل، المربي، شراب الذرة، شراب القيق، العسل الأسود، المارشللو على أن تكون جميعها محضررة من المكونات الممنوعة، السكر الأبيض و البنى	بودرة العسل، الكاندي، الشوكولاتة، المهلبية	السوس
المشروبات	الشاي، القهوة المطحونة الطازجة، المشروبات الغازية، الكاكاو النقى	شراب الشعير، شراب الشوكولاتة، المشروبات المحتوية على المكونات الممنوعة	
البهارات	مسموحة على أن يتم طحنها في مطحنة مخصصة، الملح	التجارية الجاهزة، البهارات المشكلة، الزعتر الجاهز	ثُمئَع عند طحنها في مطحنة تستخدم المكونات الممنوعة
متفرقات	خميرة الخبز، المخلل، العلكة العربية، الخل الأبيض، خل القاح، صودا الخبز، الفانيلا سائلة أو بودرة، خلاصة الفانيلا، صمغ الزانثان، الآجار، الصوصات المحضررة من المكونات الممنوعة	مسحوق الخبز، الكاتشب، المساتردد، المايونيز، صلصة البنادرة	خميرة البيرة، خل الشعير، صويا صوص، مكعبات مرقة الدجاج الجاهزة

ملاحظات:

- تناول وجبات خفيفة و متعددة و أخذ الوقت الكافي في مضغ الطعام.
- يجب على المريض أخذ الاحتياط 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، المكممات الغذائية و العشبية، مرطب الشفاة، معجون الأسنان، غسول الفم، الطوابع ، الصلصال.