



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



النظام الغذائي الخالي من
الجلوتين

Diet Free of Gluten

مرض السيلياك هو حالة مناعية ذاتية متكررة

ومستمرة لطول العمر يحدث في أي عمر بسبب
ردت فعل غير طبيعية نتيجة تناول الجلوتين يؤدي
إلى تلف الأمعاء الدقيقة وبالتالي سوء امتصاص
للمواد الغذائية المهمة للجسم.

الجلوتين هو بروتين يوجد في القمح والشعير
والجاودار.

الشعار الخالي من الجلوتين:



عبارة الأطعمة الخالية من الجلوتين تعني أن المنتج يحتوي
على أقل من 20 جزء من مليون منها من الجلوتين

العلاج الغذائي:

⚡ الالتزام بتناول الأطعمة الخالية من الجلوتين مدى

الحياة للأشخاص المصابين الذين تظهر عليهم

الأعراض والذين لم تظهر عليهم الأعراض لمنع

ظهور الأعراض ومضاعفات المرض المستقبلية.

⚡ معالجة نقص المواد الغذائية المهمة مثل الحديد،

فيتامين ب 12 ، حمض الفوليك، فيتامين د

،الكالسيوم.

⚡ تظهر علامات بداية الشفاء خلال أسبوعين من بداية

الحمية الغذائية وتشفى الأمعاء خلال ستة إلى 12

شهر.

⚡ يجب على المريض عدم اتباع الحمية الخالية من

الجلوتين قبل إجراء التحاليل وأخذ الخزعة من

الأمعاء حتى لا تظهر نتيجة الخزعة خاطئة بسبب

الحمية.

الحبوب والنشويات الخالية من الجلوتين:



طحين الأوروت



طحين الحنطة السوداء



طحين الذرة



طحين البقوليات



نبتة القطيفة



طحين الدخن



حبوب بذرة الكتان



طحين مونتيننا

طحين الذرة البيضاء



طحين الرز



قائمة التسوق الخالية من الجلوتين:

الخضار والفواكه الطازجة. ❌

المخبوزات الخالية من الجلوتين ❌

اللحوم ومنتجات اللحوم ❌

المنتجات المعلبة والمشروبات التي تحتوي على ❌

الشعير الخالي من الجلوتين.

أطعمة تحتوي على الجلوتين:



أطعمة تحتوي على جلوتين مخفي:

- مرق الدجاج أو اللحم الجاهزة. ❌
- خلطات الأرز مثل الخلطة المكسيكية. ❌
- بعض خلطات القهوة. ❌
- حشوات الأطعمة الجاهزة. ❌
- جميع أنواع الشوربة أو الحساء. ❌
- الصلصال. ❌

- الفلافل. ❌
- أحمر الشفاه ومرطب الشفاه. ❌
- بعض الأدوية والفيتامينات. ❌
- الشاورما المصنوعة خارج المنزل. ❌
- بعض مشروبات الطاقة. ❌
- بعض أنواع السمنة الحيوانية. ❌
- بعض أنواع الشبسات. ❌
- جميع أنواع البيرة. ❌
- جميع أنواع مكعبات مرقة الدجاج (الماجي). ❌
- فتات الخبز أو مكعبات الخبز. ❌
- شيرة الأرز البني. ❌
- البطاطس المقلي الجاهز. ❌
- دجاج مغطى أو دجاج البروستد. ❌
- الحلويات. ❌
- لحم اللانشوان "السلامي" والمرتديلا والهوت دوق "السجق". ❌
- بعض منتجات العناية بالأسنان مثل معجون الاسنان. ❌
- النشاء والديكسرين المضافة إلى منتجات اللحوم ومشتقاتها. ❌

تجنب التلوث بالجلوتين:

✋ يجب غسل وتنظيف جميع أدوات الطبخ قبل

استخدامها والتأكد من خلوها من ذرات الجلوتين.

✋ يجب غسل اليدين قبل البدء في تحضير الطعام

الخالي من الجلوتين والتأكد من خلو الأظافر من
ذرات الجلوتين.

في حال العثور على أي من الكلمات التالية في المنتج،

يجب التأكد من المصدر بأن المنتج لا يحتوي على

الجلوتين:

في الأغذية المصنعة والمشروبات:

المستحلبات.

المنكهات.

النكهات الطبيعية.

المثبتات أو المثقل.

ملاحظات:

ⓧ يجب قراءة المكونات في كل مرة قبل شرائه فقد

تتغير المكونات بين فترة وأخرى.

ⓧ في حال احتواء المنتج أحد المواد المشكوك فيها

يجب تجنب المنتج حتى يتم التأكد من خلو المنتج

من الجلوتين من المصنع.

ⓧ التأكد من البلد المصنعة للمنتج.

ⓧ التواصل مع الشركة المصنعة والتحقق بأن المنتج

خالي من الجلوتين.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التخصصات الدقيقة للأطفال



HEM3.22.0001407

