



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

السيلياك

(حساسية الجلوتين)

Celiac Disease



ماهو السيلياك (حساسية الجلوتين) ؟

السيلياك هو **مرض يصيب الجهاز الهضمي** حيث أن الأسطح المسؤولة عن الإمتصاص في الأمعاء الدقيقة تتلف بسبب مادة بروتينة تتواجد في القمح والشعير تسمى الجلوتين. مما يؤدي إلى قصور في إمتصاص العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان.



ماهي اعراض السيليك (حساسية الجلوتين) ؟

إنتفاخ البطن وكثرة
الغازات.

إسهال مزمن.

فقدان الوزن.

الإرهاق و التعب.

مشاكل بالنمو.

فقر دم.

ماهي النصائح الغذائية ؟

قم بتضمين الحبوب الكاملة والمنتجات الخالية من الغلوتين قدر الإمكان، مثل الدخن والحبوب الكاملة والذرة.

تجنب المنتجات المكررة الخالية من الغلوتين واختر المنتجات الكاملة والمدعمة.

تناول الأطعمة النباتية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الكينوا والحنطة السوداء، فهي مصادر جيدة للألياف والحديد وفيتامين ب.



ماهي النصائح الغذائية ؟

تأكد من تناول كمية كافية من الأغذية التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة وضرورية مثل:



اللحوم التي لا تحتوي على الدهون، والبقوليات (العدس، البازلاء، الفاصوليا)، الأسماك والمكسرات أيضاً تعتبر مصادر جيدة لكل من الحديد وفيتامين ب.

تعتبر الخضروات الورقية والمكسرات والبقوليات والفطر ومنتجات الألبان مصادر ممتازة للريبوفلافين.

راجع طبيبك أو أخصائي التغذية العلاجية إن كنت تريد تناول المكملات مثل الفيتامينات والمعادن للتأكد من أنها خالية من الغلوتين.



ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
<p>دقيق (القمح ، الشعير)، البرغل، الكسكس، جميع حبوب الإفطار المصنوعة من القمح.</p>	<p>دقيق (الذرة، البطاطس، الفاصوليا والعدس)، الكينوا ، حبوب الإفطار الذرة والأرز المقرمشه، الفشار المنزلي.</p>	<p>الحبوب والدقيق</p> 
<p>رقائق البطاطس المصنعه .</p>	<p>جميع أنواع البطاطس الطازج، رقائق البطاطس المصنوعة في المنزل.</p>	<p>البطاطس</p> 

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
جميع أنواع الخبز المصنعة من القمح، الشعير، النخالة والشوفان، الكرواسون، الكعك، الخبز العربي، التوست، الخبز الصامولي، جباتي، خبز النان، المقرمشات، البيتزا، البانكيك، والمعجنات.	الخبز المصنع من دقيق الأرز، الذرة والبطاطس. المنتجات الخالية من الجلوتين () متواجدة في السوبرماركت)	الخبز، الكعك والبسكويت 

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
<p>جميع أنواع الباستا المصنوعة من القمح، الأرز المصنع.</p>	<p>جميع أنواع الأرز الطازج، النودلز المصنوع من الأرز، الباستا المصنوعة من الذرة أو الخالية من الجلوتين.</p>	<p>الباستا والأرز</p> 
<p>بعض اللحوم المصنوعة أو المغطاة بفتات الخبز كأصابع السمك، قطع الدجاج (النجت) ، البرغر والنقانق.</p>	<p>جميع أنواع اللحم، السمك، المأكولات البحرية، الدجاج، البيض، الأسماك المعلبة (التونا) ، العدس، الفاصوليا، والبازلاء.</p>	<p>اللحم، الدجاج، السمك والبقوليات</p> 

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
<p>حليب الشوكلاته المصنع، الزبادي المحتوي على الحبوب.</p>	<p>الحليب الطازج، الكريمة، الحليب المكثف، اللبن، حليب الصويا، حليب اللوز، حليب الماعز، حليب جوز الهند، بودرة الحليب، الزبادي.</p>	<p>منتجات الحليب</p> 
<p>الأجبان المصنعة المحتوية على الجلوتين.</p>	<p>الأجبان الطبيعية</p>	<p>الأجبان</p> 

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
الخضار والفواكه المغطاه بفتات الخبز أو مع الصلصات المحتوية على الجلوتين.	جميع أنواع الخضار والفواكه الطازجة، المعلبة والمجففة.	الخضار والفاكهة 
توابل السلطات المصنعه المحتوية على الجلوتين.	الزيت النباتي، زيت الزيتون، الزبدة، السمن النباتي، المكسرات و زبدة الفاول السوداني.	الدهون 

ماهي الإرشادات الغذائية ؟

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموحة	المجموعات الغذائية
<p>الشوربات التجارية، صوص الصويا ، الكاتشب، الصلصات والمرق المحتوي على الجلوتين ، المايونيز، الخردل، صلصة الستيك.</p>	<p>الملح، الفلفل، التوابل، البهارات، الخل، الشوربات المصنعة منزلياً الخالية من الجلوتين، التوابل والصلصات الخالية من الجلوتين.</p>	<p>الشوربات، الصلصات والتوابل</p> 
<p>بعض المشروبات الرياضية والحليب المخفوق.</p>	<p>الشاي، القهوة، العصائر الطازجة.</p>	<p>المشروبات</p> 



**تذكر/ي قراءة الملصق الغذائي دائمًا
لتفادي وجود الجلوتين في المنتج**

المصادر والمراجع:

- Academy of Nutrition and Dietetics , nutrition care manual
2021 – 2022

▪ جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية
العلاجية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-104



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University