



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

اليوم العالمي للسيلياك (حساسية القمح)

السيلياك اضطراب مزمن في الجهاز الهضمي يضر بالأمعاء الدقيقة والذي يسبب استجابة الجهاز المناعي بشكل غير طبيعي لبروتين "الغلوتين".

ماهي النصائح الغذائية للوقاية من حساسية القمح ؟



تجنب المنتجات المكررة الخالية من الغلوتين
واختر المنتجات الكاملة والمدعمة.



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



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



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



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



تأكد من تناول كمية كافية من الأغذية التي تحتوي على عناصر غذائية مثل: اللحوم ، والبقوليات ، الأسماك والمكسرات أيضًا تعتبر مصادر جيدة لكل من الحديد وفيتامين ب.



وحدة التوعية الصحية
وحدة التثقيف الغذائي