



المعيشة بدون غلوتين

دليل للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم مؤخرًا بمرض السيلياك
(الداء البطني الزلاقي أو "السيلياك")





إذا تم تشخيصك للتو بمرض السيلياك، فأنت تعلم أن الطريقة الوحيدة لإدارة حالتك تتلخص في اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين (GF) مدى الحياة بعناية.

ماذا يحدث عند تناول الغلوتين؟

عندما تكون مصابًا بمرض السيلياك، فإن تناول الغلوتين يضر ببطانة الأمعاء الدقيقة ويمكن أن يتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض والمشكلات الصحية. في البداية، قد يبدو العيش بدون تناول الغلوتين أمرًا مريبًا، فلا ينتابك القلق إزاء ذلك، فهذا الدليل يحتوي على معلومات يمكن أن تساعدك على التكيف بنجاح مع نظامك الغذائي الجديد.

تناول الطعام بدون غلوتين: ما يجب تجنبه

يجب تجنب الحبوب التي تحتوي على الغلوتين - القمح (بجميع أنواعه) والشعير والجاودار والشقيم "التريتيكال" (نوع من الحبوب). عند بدء النظام الغذائي الخالي من الغلوتين، عليك التحدث دائمًا إلى أخصائي رعاية صحية، مثل اختصاصيو التغذية المعتمدون ممن يمتلكون الخبرة اللازمة في مرض السيلياك، بغرض التعرف على الأطعمة الآمن تناولها.

قراءة ملصقات الطعام

في كندا، إذا كان الطعام يحتوي على الغلوتين، يجب أن يعرض ملصق التغذية المطبوع عليه كلمات "قمح" أو "شعير" أو "جاودار" أو "شوفان" أو "تريتيكال". وإذا كان المنتج يحتوي على أي من هذه الكلمات، فستظهر إما في قائمة المكونات وإما في بيان "المحتويات" (البيان الموجود أسفل قائمة المكونات). ولا يمكن أن يُخفي الغلوتين في مكونات غامضة الصياغة، مثل "النكهات الطبيعية". وإذا كان الطعام يحتوي على مكون يأتي من الغلوتين، يجب أن يُدرج في ملصق التغذية باعتباره واحد أو أكثر من هذه الحبوب الخمس. في الولايات المتحدة، إذا كان المنتج الغذائي المُعبأ الخاضع للتنظيم من جانب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية يحتوي على بروتين من القمح، يجب على الشركة المصنعة أيضًا إدراج كلمة "قمح" في ملصق قائمة المكونات أو في بيان "المحتويات"؛ ومع ذلك، لا تنطبق نفس القواعد على الشعير والجاودار. وتحرص بعض الشركات المصنعة بشكلٍ طوعي على إدراج

الشعير و/أو الجاودار، ولكن يجب عليك البحث عن المكونات المحتوية على الشعير مثل الشعير وخلصا الشعير وشراب الشعير وخل الشعير وخميرة البيرة وغير ذلك. يمكنك الرجوع إلى قراءة الملصقات/التسويق للاطلاع على قاعدة وسم المنتجات الخالية من الغلوتين الخاصة بإدارة الغذاء والدواء. تذكر - اقرأ دائمًا الملصقات الموجودة على المنتجات للتأكد من أن مكوناتها خالية من الغلوتين.

للحصول على مزيد من المعلومات، قم بزيارة www.celiac.ca (ضمن علامة التبويب النظام الغذائي والتغذية) لعرض "بدء اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين" أو اتصل بجمعية السيلياك المحلية. موارد للمقيمين في الولايات المتحدة:

www.beyondceliac.org/gluten-free-diet/getting-started



www.celiac.org/gluten-free-living/gluten-free-foods



www.nationalceliac.org/celiac-disease-resources



الأطعمة الخالية من الغلوتين مقابل الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين

احتفظ بهذا الدليل المرجعي في متناول يدك لمساعدتك في الاطلاع بعمق على نظام غذائي خالٍ من الغلوتين.

الحبوب والأطعمة غير الآمنة التي تحتوي على غلوتين

• الخميرة المنحلة ذاتيًا/خلاصة الخميرة	• الحنطة النشوية*	• نخالة الشوفان***	• التريتيكال
• الشعير	• الطحين (الفاينا)	• صمغ الشوفان***	• القمح
• حبوب الشعير	• الفريكة	• حبوب الشعير**/الشعير المنتش بالقمح/الدقيق	• نخالة القمح
• البرغل	• بروتين القمح المتحلل	• الرو (مخلوط الدهن والدقيق المستخدم لتكثيف الصلصات)	• جنين القمح
• الكسكسي	• القمح الطوراني (الكاموت)*	• الجاودار	• غلوتين القمح
• القمح الصلب (دوروم)*	• الشعير النابت**	• السميد	• نشا القمح***
• القمح وحيد الحبة (الإينكورن)*	• الشوفان***	• الحنطة (دينكل، فارو)*	

ملاحظة: هذه القائمة ليست شاملة. * أصناف القمح. ** مشتق عادة من الشعير (مادة منكهة، خل، خلاصة، شراب). تجنب هذه المواد ما لم يتم ذكر مصدر خالٍ من الغلوتين، مثل شعير النرة. *** يعتبر الشوفان النقي غير الملوث الخالي من الغلوتين آمنًا. **** تجنب نشا القمح، أحد أشكال القمح، ما لم يُذكر أنها خالية من الغلوتين.

الشوفان والبقوليات

تعتبر البقوليات (مثل الفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس) والمكسرات والبيذور خالية من الغلوتين بطبيعتها ولكن يمكن أن تُخلط بسهولة بالقمح أو الجاودار أو الشعير. ويلزمك اختيار البقوليات الموسومة بأنها خالية من الغلوتين عندما يكون ذلك ممكنًا؛ اشطف البقوليات المعلبة تحت المياه الجارية. واسكب البقوليات الجافة على صاج الكعك، وافرزها (لتجنب الحبوب التي تحتوي على الغلوتين الموضوعة بشكلٍ خاطئ) ثم اغسلها جيدًا بالماء. واختر المكسرات والبيذور الموسومة بأنها خالية من الغلوتين عندما يكون ذلك ممكنًا، وبخاصة المتبلة أو المحمصة تحميصًا جافًا.

يُعد من الآمن استهلاك الشوفان النقي غير الملوث المصنف بأنه خالٍ من الغلوتين. و عليك تجنب الشوفان العادي، حيث يمكن أن يُخلط بالحبوب المحتوية على الغلوتين في الحقل، وذلك أثناء عمليات النقل والطحن والإنتاج. ويلزمك التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية أو اختصاصي التغذية المعتمد حول ما إذا كان عليك إضافة شوفان خالي من الغلوتين إلى نظامك الغذائي ومتى يكون ذلك وكيفية إجراؤه.

9 مصادر الغلوتين الأقل شهرة

1. الحلوى

قد تحتوي على دقيق القمح مثل العرقسوس



2. قطع الشوكولاته

وبخاصة تلك التي تحتوي على رقائق بسكويت الويفر أو البسكويت المملح أو الكعك



3. اللحوم الباردة

قد تحتوي على مصادر الغلوتين المستخدمة كمواد مالئة مثل النفاثق والهوت دوج



4. منتجات الألبان

مثل الزبادي مع الجرانولا أو عجينة البسكويت، وبعض صلصات الجبن والأطعمة القابلة للفرد



5. رقائق البطاطس (الشيبسي)

قد تكون مُنكّهة بالتوابل التي تحتوي على خل الشعير أو نشا القمح



6. الصلصات

مثل الصويا والترياكي وخل الشعير والمرق والمخللات



8. خلطات التوابل

قد تحتوي على مكونات أساسها القمح أو الشعير كعوامل حاملة



9. الحساء

قد تكون تخينة بفعل دقيق القمح



7. الكحول*

بما في ذلك البيرة والمزر والجة والمبردات (*تعتبر الكحوليات المقطرة مثل الويسكي والفودكا آمنة للاستهلاك)



احرص دائماً على قراءة الملصقات الموجودة على المنتجات لتجنب أي مكونات تحتوي على الغلوتين.

الحبوب والأطعمة الآمنة

• القطيفة	• الدخن	• الكينوا	• السرغوم (ذرة رقيقة)
• الحنطة السوداء	• المكسرات	• الأرز/الأرز البري	• الصويا
• الذرة	• التوفو العادي**	• البذور	• التابيوكا
• الكتان	• البقوليات* (الفاصوليا المحففة، البازلاء، العدس)	• التيف (الدخن الأثيوبي وهي حبوب خالية	

كلما أمكن ذلك، احرص على شراء الحبوب والنشويات والدقيق والبقوليات والمكسرات والبذور الخالية من الغلوتين بطبيعتها لتجنب خلطها المتبادل مع القمح أو الشعير أو الجاودار.

هل أنت غير متأكدٍ مما إذا كان المنتج أو الطعام خالٍ من الغلوتين أم لا؟

قم بزيارة celiac.ca/living-gluten-free/peer-support/ أو اتصل بجمعية السيلياك المحلية لمساعدتك في الإجابة على الأسئلة التي تراودك.

ملاحظة: هذه القائمة ليست شاملة.

*يوصى باستخدام البقوليات الموسومة بأنها خالية من الغلوتين، حيث تقل احتمالية اختلاطها بالحبوب الأخرى، وإذا كان من الصعب العثور على بقوليات خالية من الغلوتين، تأكد من غسلها وفرزها جيداً قبل تناولها. **تأكد من قراءة ملصقات التوفو بعناية. ورغم أن التوفو العادي عادة ما يكون خالياً من الغلوتين، إلا أن التوفو المنكه قد يحتوي على مكونات (مثل صلصة الصويا) لا تكون خالية من الغلوتين.

التلامس المتبادل

يحدث التلامس المتبادل (المعروف أيضًا باسم التلوث غير المقصود بالغلوتين) عندما تتلامس الأطعمة الخالية من الغلوتين مع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين، مما يجعلها غير آمنة للأكل بالنسبة للأشخاص المصابين بالداء البطني الزلاقي (السيلياك أو حساسية الغلوتين). نعرض فيما يلي بعض النصائح حول كيفية منع الخلط المتبادل:

تنظيم المطبخ

- تخزين الأطعمة الخالية من الغلوتين على أرفف مخصصة فوق الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين. تسمية الأطعمة الخالية من الغلوتين بملصق لامع.
- الاحتفاظ بحاويات خالية من الغلوتين منفصلة لتخزين الزبدة والسمن وزبدة الفول السوداني والمربى.
- استخدام علب ضغط للكاتبب والمُسطرده والمايونيز.
- الحرص دائمًا على مسح الأسطح وغسل اليدين قبل تحضير الوجبات.
- غسل الأواني وأدوات التحضير وألواح التقطيع المخصصة جيدًا قبل الاستخدام.
- تجنب مشاركة الأواني الخشبية وألواح التقطيع والدبابيس التي تم استخدامها مع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين

تحضير الطعام/الطبخ

- استخدام مصفاة مخصصة للمعكرونة الخالية من الغلوتين ومحمصة منفصلة للخبز والبايغل والكعك.
- استخدم بطانات ورقية أو ورق الزبدة عند خبز الكعك أو الكاب كيك أو البسكويت الخالي من الغلوتين. التأكد من فرك المقالي والصواني جيدًا قبل استخدام أو شراء الجديدة منها.
- استخدام رقائق الألومنيوم أو مقلاة شواء قابلة للإزالة على الشواية لطهي الطعام الخالي من الغلوتين. يمكن أيضًا استخدام حصائر الشواء المصنوعة من السيليكون، والتي يسهل تنظيفها وتخزينها.



الأكل بعيدًا عن المنزل

ستكون هناك أوقات، مثل الحالات التي تتناول فيها الطعام في منزل أحد الأصدقاء، عندما لا يُشكل إعداد الطعام الخالي من الغلوتين أحد الخيارات المتاحة. في هذه الحالات، لا تشعر بالضغط لتناول أي شيء ما لم تكن متأكدًا أنه خالٍ من الغلوتين. ويمكن أن تساعدك النصائح التالية في تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين عن طريق الخطأ:

- ناقش نظامك الغذائي الخالي من الغلوتين مع المضيف مسبقًا أو اعرض عليه إحضار طعامك معك.
- تناول الطعام في المنزل قبل الذهاب إذا لم تكن متأكدًا من وجود أصناف خالية من الغلوتين.
- إذا رأيت بعض الأصناف الخالية من الغلوتين على طاولة البوفيه، تأكد من تخصيص أدوات التقديم لكل صف منها.

تناول الطعام في المطاعم

إن العامل الرئيسي لتناول الطعام بأمان في المطاعم يكمن في التواصل مع الموظفين. أخبر الطاهي أو المدير أنك مصاب بمرض السيلياك وانظر ما إذا كان بإمكانهم إعداد أصناف خالية من الغلوتين بأمان أم لا. وقبل الخروج من المنزل، اسأل جمعية السيلياك المحلية عن المطاعم التي تقدم أصناف خالية من الغلوتين في منطقتك أو ابحث عنها عبر الإنترنت.

أسئلة يجب طرحها على النادل قبل الطلب

- هل لديهم منطقة تحضير مخصصة لصنع الطعام الخالي من الغلوتين؟
- هل يستخدمون أدوات تحضير وأواني/صواني مخصصة ينظفونها جيدًا قبل تحضير الطعام الخالي من الغلوتين؟
- هل يضيفون أي مكونات إلى الأطباق الخالية من الغلوتين قبل أو بعد طهيها (مثل التوابل أو الصلصات التي تحتوي على دقيق)؟
- هل يستخدمون مقلاة مخصصة لطهي الأطعمة المقلية الخالية من الغلوتين؟



قراءة الملصقات/التسوق

لاتتبع نظام غذائي خالي من الغلوتين بأمان، يتعين عليك قراءة الملصقات الموجودة على المنتجات المجهزة قراءة جيدة كل مرة تتسوق فيها، كل مرة. تذكر - كلما زاد طبخ الطعام أو المنتج، زادت احتمالية احتوائه على الغلوتين. ويمكن كذلك أن تحتوي بعض المكملات والأدوية على الغلوتين، لذا اختر المكملات الموسومة بعبارة "خالٍ من الغلوتين" كلما أمكن ذلك.

فهم العبارات المتعلقة بالخلو من الغلوتين

عبارة "خالي من الغلوتين معتمد" تعني أن الشركة المصنعة قد استوفت جميع خطوات إنتاج الأغذية وتحضيرها ومعالجتها واختبارها التي تتطلبها جهة معتمدة ما.

عبارة "خالي من الغلوتين" تعني أن المنتج يلبي نظام الأطعمة الخالية من الغلوتين المتبع لدى وكالة الصحة الكندية وإدارة الغذاء والدواء والذي يقتضي بعد احتواء المنتجات إلا على أقل من 20 جزء في المليون من الغلوتين.

نصائح بشأن التسوق الآمن:

- تجنب شراء المنتجات المعبأة في صوامع الجملة حيث توجد مخاطر عالية من الخط المتبادل.
- تجنب المنتجات التي تحتوي على نشا القمح إذا لم يتم تصنيفها على أنها خالية من الغلوتين.
- لا تشتري إلا الحبوب والخبز والمعكرونة وكعك الأرز والبسكويت والوافل ومزيج الفطائر وخلطات الخبز وقشور البييتزا وغيرها من المنتجات التي تحمل علامة "خالٍ من الغلوتين".

ابحث عن هذه الشعارات الموجودة على ملصقات الطعام عند التسوق:



الحفاظ على المنظور عند اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين

على الرغم من بذل قصارى جهدك، غير أن الوجود الواسع للغلوتين الموجود في العديد من المنتجات الغذائية يعني أنه يمكنك تناوله بسهولة دون معرفة ذلك. ومن غير المرجح أن يتسبب الاستهلاك النادر للغلوتين في حدوث مشكلات صحية طويلة الأمد، ولكنه قد يؤدي إلى ظهور أعراض حادة.

يظهر على بعض الأشخاص المصابين بمرض السيلياك أعراضًا قليلة أو معدومة بعد تناول الغلوتين، ولكن لا يزال يتعين عليك تجنبه في نظامك الغذائي حيث يمكن أن يحدث أضرار معوية ومضاعفات أخرى، حتى في حالة عدم ظهور أي أعراض.

في حين أن العيش بدون غلوتين يمكن أن يكون صعبًا، لا سيما عند السفر أو الاختلاط الاجتماعي، فإن مرض السيلياك هو حالة شائعة في جميع أنحاء العالم ولا تزال المعرفة العامة بتناول الطعام الخالي من الغلوتين آخذة في التحسن، وكذلك جودة المنتجات الخالية من الغلوتين وتوافرها. وللاطلاع على آخر التطورات المتعلقة بتناول الطعام الخالي من الغلوتين، اتصل بجمعية السيلياك المحلية. فهي تعد مصدرًا كبيرًا يمكنك من خلاله الحصول على معلومات صحية حول مرض السيلياك وتوفر شعورًا بالانتماء للمجتمع لدى الأشخاص الذين تم تشخيصهم حديثًا وكذلك أولئك الذين يعيشون بالفعل دون تناول الغلوتين.

جمعيات السيلياك في أمريكا الشمالية



CANADIAN
CELIAC
ASSOCIATION





www.celiac.ca

1.800.363.7296 أو 905.507.6208

منحة مقدمة من جانب:

