



سُلَطَانَةُ عُمَانُ  
وَزَارَةُ الرِّعَايَةِ

# نظام غذائي

## «حالٍ من الجلوتين»



## تعريف الجلوتين:

يعد الجلوتين «Gluten» من البروتينات الطبيعية الموجودة في بعض أنواع الحبوب الغذائية كالقمح، الشعير، والجاودار، كما يوجد أيضاً في بعض الأدوية، والفيتامينات، والمعادن، وتجعل هذه المادة العجين قوي ومتمسك. ويمكن اعتباره جزءاً طبيعياً من النظام الغذائي الصحي المتبعة من قبل معظم الأشخاص وذلك عند تناوله كجزء من الحبوب الكاملة.



ولكن تحتاج فئات معينة إلى اتباع نظام غذائي خالٍ من الجلوتين ويعد هذا أمراً ضرورياً بالنسبة للأشخاص المصابين بالحالات الصحية المرتبطة بالجلوتين مثل مرض السيلياك «داء البطن» «celiac disease» وهو مرض مناعي ويصيب الجهاز الهضمي في أي عمر.

## الأعراض المرتبطة بالإصابة بحساسية الجلوتين:



الغثيان



الإسهال



انتفاخ البطن



آلام المفاصل



اضطراب الجهاز الهضمي



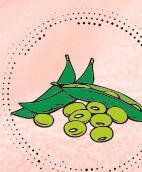
نقص الوزن



أعراض الأنيميا ونقص الفيتامينات الأخرى

**المصادر الغذائية المسمومة والممنوعة للأشخاص المصابين بحساسية الجلوتين:**  
يجب الحرص دائماً على قراءة البطاقة الغذائية للمنتجات والتأكد من أنها خالية من الجلوتين:

### الأطعمة الممنوعة:



الشعير ومستخلصاته

حبوب الجاودار

البرغل

الكسكس

البقسماط

السميد

القمح والدقيق المصنوع منه

نخالة القمح

جنين القمح

نشأ القمح

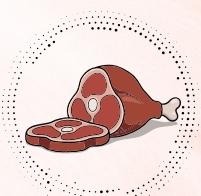
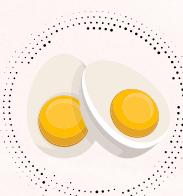
فول الصويا

الخبز، والمعكرونه، والكعك، والفتائر، والحلويات، والصلصات،  
وغيرها من المواد الغذائية المحتوية على بعض الأطعمة المذكورة أعلاه.

## الأطعمة المسموحة:



الغواكه



جميع أنواع اللحوم

البيض



الشاي والقهوة

الحليب ومنتجاته

البطاطا أو البطاطا حلوة

المكسرات والبذور

الأرز



الذرة والفوشار

الدهون والزيوت والعسل

الخبز، والمعكرونة، والكعك، والفطائر، والحلويات المصنوعة من دقيق

الأرز أو البطاطا، أو الذرة

بعض المكممات الغذائية والأدوية الخالية من الجلوتين

الأغذية الأخرى المكتوب عليها «خالية من الجلوتين»

مثل الشعير الخالي من الجلوتين

## نصائح لإتباع نظام غذائي خال من الجلوتين:

- التركيز على الأطعمة الكاملة، والطازجة، والمغذية، والخالية من الجلوتين بشكل طبيعي كالخضروات، والفواكه، والأرز، والبطاطا، واللحوم، ومنتجات الحليب.
- اختيار المنتج الذي يحمل علامة خال من الجلوتين وقراءة البيانات الغذائية الخاصة على الأطعمة المعلبة، والذي يبين فيما إذا كانت المنتجات تحتوي على القمح ومنتجاته.
- إبعاد الأطعمة والمكونات المحتوية على الجلوتين عن الشخص المصاب.
- تخصيص أدوات طبخ خاصة بالشخص المصاب بالحالات المتعلقة بالجلوتين؛ إذ يمكن أن تحتوي هذه الأدوات على بقايا الجلوتين بالرغم من غسلها بشكل جيد.
- التأكد من خلو المنتجات المستخدمة للعناية الشخصية من الجلوتين؛ ومعجون الأسنان، والمكياج.
- الإنبهاء والحذر عند تناول الطعام خارج المنزل مع التأكّد من أن الأطباق التي تم اختيارها لا تحتوي على الجلوتين.



• تعويض جميع العناصر الغذائية التي تفقد عند اتباع النظام الغذائي الخالي من الجلوتين مثل:

١. الفيتامينات والعناصر الغذائية التالية:

- الحديد.
- الكالسيوم.
- الثiamين أو فيتامين ب١.
- حمض الفوليك.
- النياسين.
- الريبوفلافين.



٢. نقص كمية الألياف في الجسم، فمعظم المنتجات التي تحتوي على الجلوتين يوجد بها كمية عالية من الألياف.

**حساسية الجلوتين هو مرض  
مناعي يمكن تجنب أعراضه  
بتجنب الأطعمة المحتوية  
على الجلوتين**