

- گاهی اوقات ممکن است بیماری سلایک با بیماری سندرم روده تحریک پذیر اشتباه گرفته شود که در صورت تشخیص اشتباه، بیمارانی که درمان های مرتبط با سندرم روده تحریک پذیر را دریافت کنند، بهبود نخواهند یافت.

### درمان بیماری

- تنها درمان قطعی سلایک، تغذیه درمانی پزشکی و رژیم غذایی فاقد گلوٲن است.

### تغذیه درمانی در سلایک: رژیم غذایی فاقد گلوٲن (قانون همه یا هیچ)

- تمام منابع غذایی و غیر غذایی گلوٲن را حذف کنید.

- حتی مقدار بسیار کم گلوٲن هم که به صورت سهوی یا عمدی مصرف شود کل درمان را با شکست مواجه می کند. بنابراین قانون همه یا هیچ را در سلایک فراموش نکنید.

- اگر عدم تحمل به لاکتوز نیز ایجاد شده است، منابع حاوی لاکتوز به ویژه شیر مصرف نشود.



### بیماری سلایک

- بیماری سلایک یک اختلال خودایمنی مزمن روده باریک با زمینه ژنتیکی (ارثی) است.

- اغلب موارد بیماری سلایک، ژنتیکی هستند.

- در صورتی که بیماران مبتلا به سلایک پروتئینی از دسته گلوٲن (gliadin) که در برخی از غلات مانند گندم، جو، چاودار و گاه جوی دوسر وجود دارد را مصرف کنند دچار علائم عدم تحمل می شوند.

- ظاهراً ورود گلوٲن به سلول های پرزهای روده موجب پاسخ سیستم ایمنی می گردد. واکنش التهابی ایجاد شده موجب تحلیل رفتن پرزهای روده و کاهش فعالیت آنزیم های روده می شود. چون بخش عمده ای از جذب مواد غذایی در پرزهای روده انجام می گیرد، تخریب پرزها موجب سوء جذب مواد مغذی می شود.

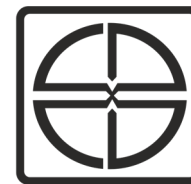
### علائم و عوارض

- سلایک می تواند عوارض مختلف گوارشی از قبیل درد شکم، اسهال، یبوست، نفخ و اتساع شکمی و همچنین علائم مرتبط با کمبود های غذایی از جمله کاهش وزن غیر عمدی، اختلال رشد در کودکان، کم خونی مقاوم به درمان و کمبود های ویتامینی مختلف را به دنبال داشته باشد.

- هرچند برخی از بیماران ممکن است علی رغم وجود بیماری هیچگونه علامتی را تجربه نکنند.

### تشخیص بیماری

- با تست های سرولوژی، ژنتیک و پاتولوژی با همان نمونه برداری روده کوچک از طریق آندوسکوپی صورت می پذیرد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

## تغذیه در سلایک



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)

فروردین ۱۴۰۴

(K(E.R)EPP145/09/1403/0)

## منابع غذایی حاوی گلوتن: مصرف ممنوع

گلوتن	آردهای گندم	جوانه گندم
آرد و پودر سوخاری	نشاسته گندم	سبوس
انواع نان گندم	سمولینا	مالت
اسپاگتی	ماکارونی	پاستا
سوپ های نیمه آماده	نودل	رشته
جو	چاودار	بلغور
کیک ها	کلوچه ها	شیرینی ها
بیسکوئیت ها	کروسان	ویفر
آب نبات	چوب شور	سُس
برخی از سُس های سالاد	عصاره های گوشت	سُس گوجه فرنگی
برخی از ادویه ها و چاشنی ها	دمنوش های گیاهی آماده	سُس سویا
شیرین بیان	هل	خردل
پودر نسکافه و قهوه آماده	پودر کیک های آماده	شربت مالت
دلستر	آدامس	مخمر آب جو
بستنی بیسکویتی	برخی از ماست ها	شیر حاوی مالت
برخی بستنی های سنتی و پاستوریزه	برخی از محصولات لبنی	سِرِلاک گندم
سوسیس	کالباس	هات داگ
بیکن	ژامبون	پیتزا

- مصرف کلیه محصولات تهیه شده از جو، چاودار و بلغور نیز مانند محصولات تهیه شده از گندم ممنوع می باشد.

- غذا خوردن در رستوران ها (بیرون از منزل) ممنوع است.

- تمامی برچسب های غذایی را حتماً بررسی و به عبارات زیر توجه و از مصرف مواد غذایی حاوی این عبارات پرهیز کنید: گلوتن، مالت، طعم دهنده مالت، نشاسته، پرکننده (فیلر)، طعم دهنده طبیعی، سُس سویا، تثبیت کننده ها، امولسیفایرها، غلیظ کننده ها. (این موارد موجب آلودگی فرآورده هایی همچون سوپ ها و غذاهای نیمه آماده، غذاهای کنسروی، رب گوجه فرنگی، انواع سُس و دسر های نیمه آماده و ... می شود).

- باید توجه داشته باشید که گلوتن در برخی از داروهای خوراکی به کار می رود. بنابراین در مورد داروهای تزریقی، استنشاقی و شیاف نگرانی وجود ندارد. از پزشک داروساز در مورد ترکیبات دارو، پرسش کنید.

- برخی محصولات غیر خوراکی که حاوی گلوتن هستند نیز باعث انتقال مقادیری هرچند اندک گلوتن به دستگاه گوارش می شود. این محصولات عبارتند از: خمیردندان و دهان شویه، رژ لب و بالم لب، لوازم آرایشی، محصولات پوست و مو، خمیر مدل سازی کودکان، چسب، لاک (در مورد کودکانی که عادت به جویدن ناخن دارند). از انواع فاقد گلوتن استفاده کنید.

- مصرف مواد غذایی یا مکمل های غذایی با عبارت درج شده "فاقد گلوتن" در برچسب حقایق آن ها، مجاز است.

- جو دو سر به صورت طبیعی فاقد گلوتن بوده اما در صورت آلودگی با گندم، خطر ساز است.

- موارد جایگزین مجاز به جای آرد گندم:

آرد و نشاسته ذرت، آرد و نشاسته سیب زمینی، آرد و نشاسته برنج، کینوا، انواع حبوبات مانند لوبیا و عدس و آرد و جوانه آن ها، آرد سویا، آرد بذرکتان، جودوسر، ارزن

- به دلیل احتمال آلودگی ذرت، برنج و سیب زمینی و... به گلوتن، دقت نمایید که حتماً محصولات غذایی خود (به ویژه محصولات حاوی آرد یا نشاسته) را از فروشگاه های مجاز دارای محصولات غذایی بدون گلوتن تهیه کنید.

- سفره مشترک از موارد انتقال آلودگی می باشد، بنابراین لازم است بیماران یک سفره جدا در کنار اعضای خانواده برای خود داشته باشند یا غذای خود را در سینی مجزا قرار دهند.

- رعایت رژیم غذایی فاقد گلوتن برای افرادی که بیماری سلیاک ندارند، عارضه ای ندارد بنابراین افراد خانواده برای رعایت بهتر رژیم توسط بیمار خود می توانند به صورت دسته جمعی پرهیز غذایی بدون گلوتن داشته باشند.

• برخی مکمل های غذایی رایج در هفته های اول شروع رژیم غذایی: یک مکمل مولتی ویتامین-املاح (آهن، فولات، ب ۱۲، کلسیم-د، روی، منیزیم)، ویتامین های محلول در چربی (به ویژه ویتامین D) و مکمل امگا ۳

• لطفا در صورت هر گونه سوال با شماره تلفن 023-31422071 تماس بگیرید.

• آدرس سایت بیمارستان کوثر سمنان: <http://kosarhos.semums.ac.ir> منابع

1.Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 16th Edition

2.<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/eating-diet-nutrition>

3.<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/celiac-disease/dietary-changes-for-celiac-disease>