

## تداخل غذا

## ودارو

- ۱- در صورت وجود کم خونی، بیمار نیاز به درمان با آهن B ۱۲ فولات خواهد داشت (بستگی به نوع کم خونی دارد).
- ۲- در صورت نیاز به استفاده از انواع ملین، باید از انواع فاقد گلیادین استفاده شود (مانند بیزاکودیل و پسیلیوم)
- ۳- در صورت استفاده از کورتیکواستروئیدها باید به عوارض آنها نظیر افزایش وزن توجه نموده و برنامه غذایی را طبق نظر کارشناس تغذیه رعایت نمود.

بیماری سلیاک نوعی اختلال ارثی در سیستم ایمنی است که در اثر عدم تحمل گلیادین به وجود می آید و باعث از بین رفتن پرزهای مخاط روده باریک شده و در نتیجه منجر به سوء جذب بسیاری از مواد مغذی می شود.

\*\*\*

به دلیل سوء جذب و حذف مواد غذایی حاوی گلیادین مصرف روزانه مولتی ویتامین و املاح مورد نیاز است (خصوصاً ویتامین های فولات و سایر ویتامین های A D E K B و آهن و کلسیم).

\*\*\*

مواد غذایی حاوی گلیادین شامل گندم، چاودار، جو و جو دوسر از برنامه غذایی حذف شده و سیب زمینی، ذرت، برنج و لوبیای سوبا را می توان جایگزین آنها کرد.

در صورت نیاز با توجه به نظر پزشک و کارشناس تغذیه متوان از روغن MCT بویژه برای بزرگسالان استفاده کرد.

بسیاری از بیماران قادر به تحمل برخی مواد غذایی مانند سوپهای خامه دار، بستنی، کیک، بیسکویت، انواع نانهای پخته شده با مواد غیر مجاز، نشاسته گندم و ماکارونی نیستند.

برای قوام دادن به مواد غذایی مانند سسها به جای ۱ ق. غ آرد گندم می توان از ۱/۵ ق. م آرد ذرت، آرد سیب زمینی، آرد برنج یا ژلاتین استفاده کرد.

در صورت آسیب دائمی به روده باریک، بیمار باید تا آخر عمر از رژیم غذایی فاقد گلیادین پیروی کند.

\*\*\*

\* گلیادین بخشی از گلوتن است که نوعی پروتئین در غلات است و باعث خاصیت چسبندگی و ارتجاعی خمیر آنها می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی، درمانی تهران

بیمارستان فوق تخصصی گوش، حلق و بینی

امیر اعلم

واحد تغذیه

راهنمای تغذیه بیماران عدم تحمل گلوتن

(بیماری سلیاک)



## راهنمای مواد غذایی مجاز و غیر مجاز در عدم تحمل گلوتن

### مواد غذایی مجاز

شیر خشک، شیر تازه پاستوریزه، خامه، سر شیر، ماست  
انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، کنسرو تن ماهی

انواع پنیر

انواع تخم مرغ

سیب زمینی، برنج

انواع تازه، کنسرو شده یا یخ زده، نخود، لوبیا، عدس

انواع تازه، کمپوت شده، یخ زده یا خشک، انواع آبمیوه

نانهای مخصوص تهیه شده با آردهای مجاز

حلیم تهیه شده با برنج

نشاسته ذرت

آرد ذرت، آرد سیب زمینی، آرد برنج، آرد نشاسته ذرت آرد لوبیای سویا

ویفرهای برنجی، ذرت بو داده، برخی انواع چپیس

کره، ماگارین، روغن مایع گیاهی، کره بادام زمینی، مایونز، برخی

سسهای سالاد، روغنهای هیدروژنه

انواع سوپهای حاوی محصولات مجاز

انواع کیکها و کلوچه ها، نشاسته ذرت، فرنی با آرد برنج، ژله

بستنی، قهوه و وانیل

قهوه و جای، نوشیدنیها گازدار، پودر کاکائو، شراب

ژله، مربا، عسل، شکر سفید و قهوه ای، ملاس، شکلات، کاکائو خالص

پودر نارگیل

نمک، فلفل، رنگهای خوراکی، گل میخک، زنجبیل، رب گوجه، بکینگ

پودر، سرکه سیب یا برنج، زیتون، خیار شور

### گروه غذایی: مقدار توصیه شده در روز

شیر: ۲ واحد یا بیشتر

گوشت قرمز، ماهی، مرغ: ۲ واحد یا بیشتر

انواع پنیر (می تواند جایگزین گروه شیر و گوشت شود)

تخم مرغ

سیب زمینی و برخی منابع نشاسته ای

سبزیها: ۲ واحد یا بیشتر

میوه ها: ۲ واحد یا بیشتر

نانها: ۳ واحد یا بیشتر

غلات: ۱ واحد یا بیشتر از غلات غنی شده

آرد و قوام دهنده

قوام دهنده های مناسب برای پخت با شیر و تخم مرغ

انواع میان وعده

چربیها

سوپها

دسرها

نوشیدنیها

قندهای ساده

سایر موارد

### مواد غذایی غیر مجاز

—

محصولات گوشتی که حاوی گندم، چادار، جو دو سر یا جو

، برخی سوسیس کالباس

انواع پنیر که حاوی عصاره جو دو سر یا جو

مواد حاوی تخم مرغ که با سسهای حاوی گلوتن

ماکارونی

سبزیهای کنسر شده

میوه مخلوط با مواد غیر مجاز

نانهای با آرد گندم، جو، جو دوسر، چاودار

غلات انواع گندم، جو، جو دوسر، چاودار سبوس، جوانه گندم

، بلغور

نشاسته گندم و سایر آردها

محصولات حاوی گندم، جو، جو دو سر و چاودار

برخی سسهای سالاد آماده

بیشتر سوپهای کنسر شده

انواع کیک و کلوچه با گندم، جو، جو دوسر، چاودار انواع بستنی

قیفی، پودینگ

عرق گندم، شیره مالت، جوشانده های گیاهی حاوی جو

برخی آبنبات های تجاری

سرکه سفید، برخی از پودر کاری، ادویه جات خشک، عصاره

گوشت، سس گوجه فرنگی، خردل، سویا سس و آدامس

