



رژیم درمانی در بیماری سلیاک



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۰۹

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۳۰

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

آیا نیاز دارید از مکمل‌های تغذیه‌ای استفاده کنید؟

ممکن است در سلیاک، جذب برخی ویتامین‌ها و املاح کاهش یابد. می‌توانید با مشورت پزشک از مکمل‌های زیر استفاده کنید:

ویتامین‌های محلول در چربی آ (A)، دی (D)، ای (E)، کا (K)

کلسیم، آهن، روی (زینک)، اسید فولیک

چگونه می‌توانید زندگی سالم‌تری با سلیاک داشته باشید؟

با رعایت رژیم غذایی مناسب و همکاری با پزشک، می‌توانید علائم بیماری را کنترل کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود دهید. آموزش و آگاهی، اولین گام در مسیر درمان است.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

چه غذاهایی را باید حذف یا از مصرف آن‌ها پرهیز کنید؟

برای کنترل بیماری، بهتر است از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید:

- انواع نان، آرد و فرآورده‌های تهیه‌شده از گندم، جو و دانه چاودار مانند: ماکارونی، رشته آش، رشته فرنگی

- بیسکویت، کیک، کلوچه، ویفر

- سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت‌های سرخ‌شده با آرد سوخاری

- برخی غذاهای آماده یا کنسرو شده مانند: کنسرو لوبیا، پودر سوپ آماده

- بستنی قیفی، ژله‌های صنعتی تهیه‌شده از نشاسته گندم

- سس گوجه‌فرنگی و دیگر محصولات دارای آرد گندم به عنوان غلیظ‌کننده

- نوشیدنی‌های حاوی عصاره مالت (مانند برخی دلسترها)



ممدجوى گرامى:

اين پمفلت به منظور آشنايى با رژيم غذايى مناسب در بيمارى سلياك تهيه شده است. با مطالعه اين راهنما، مى توانيد شناخت بهترى از بيمارى خود پيدا كنيد و رژيم غذايى خود را به درستي مديريت نماييد.

آيا مى دانيد بيمارى سلياك چيست؟

بيمارى سلياك نوعى اختلال گوارشى است كه در آن بدن نسبت به ماده اى به نام گلوتن (موجود در گندم، جو و دانه چاودار) حساسيت نشان مى دهد. اين حساسيت باعث آسيب به روده باريك و اختلال در جذب مواد غذايى مى شود و ممكن است علائمي مانند اسهال، نفخ، كاهش وزن، خستگى، كم خوني، درد استخوان و ضعف عضلانى را تجربه كنيد.

چگونه مى توانيد سلياك را با رژيم غذايى كنترل

كنيد؟

با حذف كامل گلوتن از رژيم غذايى، مى توانيد از بروز علائم بيمارى جلوگيري كنيد. رعايت اين رژيم بايد به صورت دائمي ادامه يابد.



كنيد؟

چه غذاهايى را مى توانيد با خيال راحت مصرف

مى توانيد از مواد غذايى زير استفاده كنيد:

- ← لبنيات: شير، ماست، پنير، خامه، سرشير، بستني
- ← پروتئين ها: انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهى و تخم مرغ
- ← حبوبات: مانند لوبيا، عدس، ماش، نخود
- ← مغزها و دانه هاى روغنى: گردو، بادام، كنجد، انواع تخمه
- ← ميوه ها و سبزيات تازه
- ← غلات بدون گلوتن: برنج، ذرت، سيب زمينى، سوياء، ارزن، نخود، بذر ك، گندم سياه
- ← نان ها و آردهاى تهيه شده از غلات بدون گلوتن



بگنجانيد؟

چه مواد غذايى ديگرى را مى توانيد در رژيم خود

مى توانيد از موارد زير نيز استفاده كنيد:

- ← روغن هاى گياهى، كره گياهى
- ← قهوه، چاى، كاكاو
- ← زله هاى خانگى، عسل، مرباء، قند و شكر
- ← ذرت بوداده (پف فيل)
- ← شيريني هاى تهيه شده با آرد برنج، فرنى آرد برنج
- ← پودر نارگيل، ادويه جات
- ← رب گوجه فرنگى، زيتون، خيارشور و ...

