



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## الداء الزلاقي

أو نسب قليلة منه، ولا تلك المحضرة بمعامل تصنع منتجات مع غلوتين.

**الأطعمة الخالية من الغلوتين هي:**

• بطبيعتها عديمة الغلوتين: الأرز، الذرة، السمك، الخضراوات، الفواكه، الحليب، البيض. لا تحوي غلوتين.

• مصنعة خصيصاً لمرضى الزلاقي: خبز، عجينة البييزا، بسكويت... تتواجد بالصيدليات، محلات الأعشاب، والسوبرماركت.

• غير خاصة بمرضى الزلاقي، لكن محضرة دون غلوتين ومرخصة كذلك: صلصات، هريس، أطعمة مغلقة، حلويات مشتقة من اللبن، لحوم مجففة... تتواجد بالسوبرماركت.

تأكد أن الأطعمة المصنعة، المطحونة، المغلفة تحمل شعار خالي من الغلوتين كي تستطيع استهلاكها. علامة السنبله مع خط حظر (العلامة الأشيع في أوروبا) لنظام الترخيص الأوروبي وعلامة FACE تضمن أن منتجاتها تحوي على أقل من 20 (جزء من المليون) من الغلوتين.



شعارات أخرى لأطعمة صالحة لمرضى الزلاقي:



تسمح القوانين بشعارات وعلامات أخرى، لكن المنظمة تنصح باستهلاك فقط التي تصرح أنها "عديمة الغلوتين".

هو مرض مزمن يصيب الأشخاص ذوي الاستعداد الوراثي، حيث يتعرض الجهاز المناعي كرد فعل على تناول الغلوتين ويهاجم الجسم. عدم هضم الغلوتين يعمل على ضمور طيات الأمعاء الدقيقة وخلل بالامتصاص. يصيب 1-2% من العموم، خاصة النساء والبالغين أكثر من الأطفال.

قد يسبب إسهال، ألم بطن ونفخة، إقياء، نقص وزن، اكتئاب، ضعف عام، فقر دم، قلاع فموي، التهاب جلدي، عقم... وعند الأطفال خلل بالنمو. يتم التشخيص من قبل أخصائي الهضمية عبر تحاليل وخزعة. من المهم الاستمرار بتناول الغلوتين حتى تأكيد التشخيص، وعدم اتباع حمية دون وصفة طبية.

العلاج الوحيد للزلاق هو الحمية الخالية من الغلوتين طوال فترة العمر، التي تساعد على استشفاء الأمعاء وزوال الأعراض؛ وأيضاً تمنع الاختلالات كهشاشة العظام، العقم والاجهاض.

يتواجد الغلوتين في الكثير من الحبوب (قمح، جاودار، خندروس، كاموت، شعير، تريتيكال، شوفان). لكنه قد يتواجد أيضاً ببعض الأطعمة نتيجة التلوث المختلط أثناء تحضيرها، نقلها أو معالجتها. عند الشك يفضل عدم تناول هذه الأطعمة. إن بعض الأدوية تحوي الغلوتين لذلك يجب أخذ الحذر والاستعلام قبل تناولها.

في المطبخ، من المهم غسل الأيدي قبل لمس المأكولات الخالية من الغلوتين وتجنب التماس مع أطعمة حاوية عليه، زيوت، شوربات، أو عدة المطبخ وأدوات المائدة الملوثة به. احفظ الأطعمة دون غلوتين بمكان منفصل لسهولة التعرف عليها. ينصح باستخدام محمصة خبز خاصة للأطعمة دون غلوتين، والتنظيف الجيد للفرن والميكرويف. يجب إغلاق المملحة لمنع التماس مع الأصابع.

لا ينصح بشراء أطعمة بالجملة، مأكولات التي قد تحوي بقايا غلوتين