

乳糜泻

乳糜泻是一种遗传性的慢性疾病，主要表现为患者对消化面粉类食物中自带的麦胶（俗称面筋）的不耐性。麦胶的摄入会引起小肠绒毛萎缩和降低肠道对营养物的吸收。该疾病波及1-2%的人口总数，高发于女性。

发病可能表现为腹泻，腹痛，腹胀，呕吐，体重急剧下降，易激怒，经常感到疲劳，贫血，溃疡，皮炎，不孕不育...在儿童身上表现为生长迟缓。医生会通过血检和活检来进行确诊。在最终确诊未出具之前患者可以继续服用含有麦胶的食品，请千万不要在没有医嘱的情况下开始节食。

治疗乳糜泻的唯一方法就是终生不能食用含有麦胶的食物（无麸质），这样可以帮助肠道系统功能恢复，同时相应病症也会消失。另外避免出现其他复杂情况例如骨质疏松，不孕不育或者流产。

麦胶一般多出现于面粉类食物（小麦，黑麦，斯佩耳特小麦，圆锥小麦，大麦，黑小麦，燕麦）。但是由于如食品制作不合规范，运输或后期操作上的一些原因麦胶也会出现在其他食品中。如果您对您要食用的食物中是否含有麦胶有任何疑问，都请不要再食用该食物。另外一些药品中也会含有麦胶，所以在服用任何药物前，请咨询您的医生。

在厨房中请用干净的双手触碰无麸质食品，避免被含有麦胶的油类食品，汤类和一些炊具污染。请将无麸质食物清晰的标记出并单独存放。请单独使用一种烤面包机用来烘烤无麸质面包。烤箱和微波炉要保持洁净。盐罐要封闭好，不要用手指接触防止污染。

不要购买任何散装食品，这些食品都可能或多或少的含有麦胶，也不要购买有生产含有麦胶的食品工厂生产的其他任何食品。

无麸质食品包含：

纯天然无麸质食品：大米，玉米，鱼，蔬菜，水果，奶，鸡蛋，这些食物本身不含有麦胶。

专门为患者提供的加工后无麸质的食品：面包，披萨饼，饼干.... 这些食物您可以在药店，营养品店或者一些大型超市中购买到。

不是专门为患者提供的，但是食品外包装上标识为无麸质的食品：酱料，水果蔬菜泥，净菜，奶制品甜点，生肉肠....这些都可以在大型超市中购买到。

加工食品，粉类食品或者有包装的成袋食品都必须带有特殊标示，以确保是无麸质食品。特殊标识是一穗被打叉的小麦（这是欧洲广泛使用的标识）和FACE品牌证明下所含麦胶没有超过20ppm。

下面是其他几种无麸质食品的标识：



法律允许可以使用其他特殊标识，但是消费者协会推荐请一定要购买单独标识出“sin gluten”（无麸质）的食品食用。