



دليل

السيلياك

لكل من هو مصاب بداء السيلياك

نقدم لك هذا الدليل الذي يشمل محاور مختلفة
تساعدك على تحسين جودة حياتك للأفضل:

8 السيلياك والصحة النفسية

بعض الوسائل التي قد تساعدك على
التأقلم مع السيلياك

3 عن السيلياك

كيف بدأ السيلياك؟
ما هو السيلياك
هل أنت عرضة للإصابة بمرض السيلياك؟

21 أسئلة وخرافات عن السلياك

هل تقتصر أعراض السيلياك على
الأطعمة التي تحتوي على جلوتين فقط؟
ماذا أفعل عند تناول أكل يحتوي على
الجلوتين عن طريق الخطأ؟
السيلياك يتم علاجه تماماً بعد فترة من
تجنب الجلوتين؟

10 السيلياك في حياتك

كيف تتسوق مع السيلياك؟
كيف تبتعد عن التعرض للجلوتين؟
وصفات خالية من الجلوتين



كيف بدأ السيلياك؟

تختلف الروايات عن كيفية اكتشاف السيلياك حيث وضحت بعض المصادر على أنه تم اكتشافه في القرن الأول الميلادي وكان يطلق عليه "كولياك" وهي كلمة يونانية تعني البطن.



ما هو السيلياك

السيلياك يعتبر من أحد أمراض المناعة الذاتية حيث تحدث بشكل غير طبيعي للجلوتين، وهو البروتين الذي يتواجد في القمح والشعير، حيث يقوم الجسم بمهاجمة نفسه.

تظهر أعراض
مختلفة بين
البالغين والأطفال

البالغين

خسارة
في الوزن

انتفاخ
في البطن

إسهال
مزمن

الشعور
بالإرهاق والتعب

استسقاء في الجسم
(تجمع السوائل)
بسبب قلة البروتين

الأطفال

تأخر في
نمو الطفل

انتفاخ
في البطن

إسهال
مزمن واستفراغ

خسارة في الوزن
وضمور في العضلات

استسقاء في الجسم
(تجمع السوائل)
بسبب قلة البروتين

غالبًا لا يتم تشخيص
السيلياك بسبب
العلامات والأعراض
المتشابهة مع العديد
من الأمراض الأخرى.

من بين كل 100 شخص

من بين كل 100 شخص يعاني شخص واحد من
السيلياك.. ولكن فقط ما يقارب 30% هم من
تم تشخيصهم



هل أنت عرضة للإصابة بمرض السيلياك؟

من غير المؤكد السبب الأساسي للإصابة بمرض السيلياك أو ما هو سبب اختلاف بعض أعراض المرض من البسيطة للحادة من شخص لآخر، ولكن هناك عدة عوامل تزيد من احتمالية خطر الإصابة:

تأثير العوامل البيئية، مثل:

الإصابة بعدوى سابقة في الجهاز الهضمي.
عدم الالتزام بطرق التغذية الصحية للأطفال.

وجود تاريخ مرضي للعائلة بالإصابة بالسيلياك.

أو إن كنت مصاب بأحدي هذه الأمراض:

- داء السكري من النوع 1.
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- التهاب القولون التقرحي.
- الاضطرابات العصبية مثل الصرع.
- متلازمة داون.

هل السيلياك هي حساسية القمح؟

لا،

حساسية القمح يكون فيها
الجهاز المناعي له رد فعل
مبالغ فيها عند شم القمح أو
منتجاته أو تناوله وقد تسبب
أعراض خطيرة منها الاختناق
وصعوبة التنفس.



السييليك والصحة النفسية

القلق والإجهاد والاكتئاب هي شكاوى شائعة لدى مرضى السييليك الذين لم يتم تشخيصهم أو كانوا في حالة عدم تقبل لحالتهم الصحية وعدم القدرة على التعامل معها بالشكل السليم وذلك باتباع نمط غذائي خالي من الجلوتين للوصول لجودة حياة ممتازة.

حيث أثبتت الدراسات على أن الصحة النفسية قد تتحسن في فترة أشهر بسيطة وذلك من بعد البدء بنظام غذائي خالي من الجلوتين لدى أغلب المصابين.

بعض الوسائل التي قد تساعدك على التأقلم مع السيلياك

01

اتباع نظام غذائي خالي من الجلوتين.

02

تنظيم جدول الوجبات خلال اليوم وصنع الطعام في المنزل.

03

كتابة قائمة الطلبات قبل الذهاب للتسوق.

04

قراءة البطاقة الغذائية وتصنيف المنتج كمنتج خالي من الجلوتين قبل الشراء وتناول الطعام.

05

الانتظام في زيارة الطبيب المختص لمتابعة الحالة الصحية.

السييلياك في حياتك



01

كيف تتسوق مع السيلياك؟

احرص على قراءة البطاقة
الغذائية وتوفرها على التالي:

التأكد من خلو المنتج ومكوناته
من الجلوتين وبوجود علامة
"خالي من الجلوتين"

وجود عبارة تفيد بعدم تصنيعه
أو تخزينه مع مكونات أخرى
تحتوي على الجلوتين

ابحث عن المصطلحات الخفية
للجلوتين وابتعد عنها مثل: نشأ،
نخالة، جنين القمح وغيرها

قم بتحضير قائمة
بالطلبات التي تحتاجها
لوجباتك، واحرص على
اقتناء التالي:

الأطعمة المذكورة
في هذه القائمة
قد تتوفر منها
منتجات خالية من
الجلوتين

الأطعمة المسموح تناولها

- | | |
|--|--|
| ☒ اللحوم والدواجن والأسماك | ☒ الذرة |
| ☒ بدائل الخبز (الخبز الخالي من الجلوتين) | ☒ الدخن |
| ☒ المكسرات (مالم يتم خلطها بمصادر الجلوتين) | ☒ البقوليات |
| ☒ معظم المشروبات خالية من الجلوتين مثل العصائر الطازجة | ☒ الأرز والكينوا |
| ☒ حبوب الشيا وحبوب الحنطة السوداء | ☒ منتجات الألبان |
| | ☒ الفواكه والخضراوات |

الأطعمة التي يجب تجنبها

- | | |
|---|---|
| ☒ الدقيق والسميد | ☒ الخبز |
| ☒ نشأ ونخالة القمح | ☒ البسكويت |
| ☒ مشروبات الشعير | ☒ المعكرونة |
| ☒ بروتين القمح المجفف | |

02

كيف تبتعد عن
التعرض للجلوتين؟

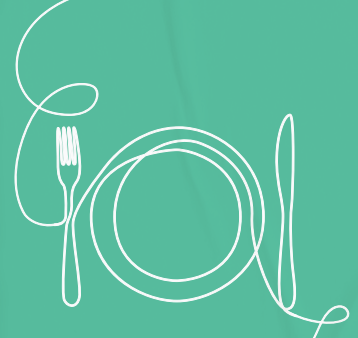
في المنزل



شراء الحبوب الخالية من الجلوتين مثل الأرز والمعكرونة
والدخن وغيرها وعزلها عن بقية الأطعمة.



تخصيص أواني خاصة بك منها الصحن والأكواب
والأجهزة المشتركة مثل محمصة الخبز وغيرها لتجنب
استخدامها بمواد تحتوي على الجلوتين.



إبقاء المطبخ نظيفاً وخالياً من الجلوتين خاصة المكان
المخصص لغسل الأواني وأسطح المطبخ.



في المدرسة

من المهم البدء في توضيح حالة طفلك
الصحية للمدرسة، ومن أهمها الأمور التالية:

الحرص على تناول
الطلاب والطالبات من
وجباتهم المحضرة من
المنزل الخالية من
الجلوتين.

أن ذهاب الطفل إلى
دورة المياه بشكل متكرر
قد يكون بسبب الأعراض
المصاحبة للمرض أو
زيارة ممرض المدرسة
للحصول على الأدوية أو
العناية الطبية.

في حال تقديم طعام
للطلاب أو الطلاب من
مطعم، فيجب أولاً
استشارة ولي أمر
الطالب المصاب للإفادة
بالمطاعم التي تقدم
طعام خالي من
الجلوتين.



الممارسات الموصى بها للحد من تعرض
الأطفال للجلوتين في المدرسة:

إذا كانت المدرسة ستوفر
الطعام للطلاب في
نشاط معين، يجب التأكد
من منع اختلاط الوجبات
وتوضيح تصنيفها على
أنها أطعمة خالية من
الجلوتين.

تجنب استخدام الجلوتين
في المشاريع الصفية
 وأنشطة التعلم وفي
حال التعرض لاستخدامها
يجب غسل اليدين جيداً.

مساعدة الطلاب بقراءة
وفهم ملصقات
الأطعمة المقدمة من
الآخرين لتجنب الجلوتين.

في العمل

من أهم النقاط التي سوف تساعدك في تجنب التعرض للجلوتين وأعراض السياليك في بيئة العمل هو تحضير وجباتك بشكل مسبق ليومك في العمل.

لذلك نقدم لك في هذا الدليل بعض الوصفات الصحية الخالية من الجلوتين التي بإمكانك تحضيرها بنفسك في المنزل...

وصفات خالية من الجلوتين

ساندويتش البيض المسلوق مع الخضار

المكونات

- خبز خالي من الغلوتين. (نوع الخبز اختياري).
- 2 بيض.
- خضروات مثل: خيار، طماطم، الخس.

الطريقة

- 1 سلق البيض لمدة 15 دقيقة في الماء.
- 2 قم بتقشير وتقطيع البيض والخضار إلى شرائح وأضفه إلى قطعة الخبز.

وصفات خالية من الجلوتين

رقائق النانشوز

المكونات

- كوب من رقائق التورتilla الخالية من الغلوتين.
- 1 علبة فاصوليا مقلية.
- 2/1 كوب كريمة حامضة.
- 1 كوب من مزيج الجبن المكسيكي المبشور.
- 1 كوب طماطم روما مقطعة إلى مكعبات.

الطريقة

- 1 سخن الفرن إلى 375 درجة.
- 2 ضع قطعتين من الخبز الكبيرة مع ورق القصدير.
- 3 ضع الرقائق في طبق التقديم.
- 4 وزع الفاصوليا والطماطم على الرقائق، وقسمها بالتساوي بين أقسام رقائق الخبز.
- 5 أضيف الجبن وضع صفائح الخبز في الفرن.
- 6 اخبزها لمدة 5 دقائق، أو حتى يذوب الجبن.

وصفات خالية من الجلوتين

المصاييب

المكونات

- 3/4 كوب دقيق ذرة بيضاء.
- 3 ملاعق كبيرة دقيق خالي من الجلوتين.
- 1/4 كوب دقيق ذرة حمراء.
- 1/2 ملعقة صغيرة باكنج بودر.
- بيضة واحدة.
- رشة ملح أو سكر.
- لبن أو حليب بدرجة حرارة الغرفة.

الطريقة

- 1 توضع جميع المقادير في الخلاط حتى تصبح العجينة سائلة مشابهة لعجينة البانيك.
- 2 ضع المخلوط على صاج ساخن ثم أضف عليها القليل من العسل حسب الرغبة عند التقديم.

من الممكن الاستغناء عن دقيق الذرة الحمراء
بذرة الدقيق البيضاء.

وصفات خالية من الجلوتين

عصير صحي

المكونات

- 2 كوب سبانخ طازجة.
- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة
(تأكد من عدم اختلاطها مع مصادر الجلوتين).
- 2/1 كوب حليب اللوز.
- 1 كوب توت مجمد.
- 1 موزة.
- 1 ملعقة كبيرة زبدة الجوز.

الطريقة

- 1 توضع جميع المكونات في الخلاط
ويتم تقديمها باردة.

اتباعك لنظام غذائي صحي خالي من الجلوتين يعزز من تقليل ظهور أعراض السييلياك عليك ويحسن من جودة حياتك..

لتحميل الوصفات الخالية من
الجلوتين المقدمة من مجلس الصحة

اضغط هنا



تواصل مع مختص صحي لمساعدتك
في صنع نظام غذائي خالي من
الجلوتين يتناسب مع حالتك ونمط حياتك

أسئلة شائعة عن السيلياك:

هل تقتصر أعراض السيلياك على الأطعمة التي تحتوي على جلوتين فقط؟

لا، هناك الكثير من العناصر غير الغذائية التي يجب التحقق منها من خلال قراءة الملصق أو التحقق من الشركة المصنعة لفرصة احتوائها على الجلوتين وقد يتعرض الشخص لتناولها عن طريق الخطأ ومنها:

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.

منتجات العناية بالفم والأسنان.

الطوابع والصلصال.

مستحضرات التجميل التي تستخدم على الفم مثل: مرطب أو أحمر الشفاه.

الفيتامينات والمكملات الغذائية والعشبية منها.

” في حال ساءت الأعراض يجب التوجه إلى الطبيب “



ماذا أفعل عند تناول أكل يحتوي على الجلوتين عن طريق الخطأ؟

قد تختلف الأعراض الجانبية من شخص لآخر، حيث أن بعض مرضى السيلياك يعانون من الإسهال أو الإمساك عند تناول الجلوتين والبعض لا تظهر عليهم أعراض، ولكن ينصح بالتالي:



كيف لمصاب السيلياك القدرة على الحفاظ على الوزن المثالي؟

اتباع نمط حياة صحي يتضمن على تناول ثلاث وجبات متوازنة لاحتياجك خلال اليوم بالإضافة للوجبات الخفيفة الصحية هي الطريقة المثلى للحفاظ على الوزن الصحي للمصاب. ومن بعض الاقتراحات للوجبات الخفيفة:



بعض الخرافات عن مرض السيلياك

السيلياك يتم علاجه تماماً بعد فترة من تجنب الجلوتين

الصحيح
السيلياك مرض مزمن لا يمكن علاجه، ولكن يمكن تجنب الأعراض باتباع الحمية الخالية من الجلوتين.

السيلياك يصيب الأطفال فقط

الصحيح
قد لا تظهر الأعراض المناعية للسيلياك في مرحلة الطفولة وقد تظهر في مرحلة البلوغ.

الإسهال المزمن هو العرض الوحيد للسيلياك

الصحيح
تختلف أعراض السيلياك من شخص لآخر ولذا يعتبر من الأمراض التي يصعب تشخيصها.

السيلياك مرض نادر

الصحيح
السيلياك يعتبر من الأمراض الشائعة حيث يصيب شخص من بين كل 100 شخص.

الوقاية خير من العلاج..

إذا حاول تجنب الأطعمة ما لم تكن متأكدًا من
خلوها من الجلوتين

زُر دليلك الصحي

للإطلاع على الأدلة التوعوية السابقة

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

