

Alimentation sans gluten

تغذية خالية من الغلوتين

مرض الاضطرابات الهضمية هو مرض معوي مزمن مرتبط بتناول الغلوتين. عندما تأكل الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين ، يتفاعل جهازك المناعي عن طريق إنتاج الأجسام المضادة: هذا هو أحد أمراض المناعة الذاتية. في النهاية، يتسبب رد الفعل المناعي غير الطبيعي هذا في تلف جدار الأمعاء ويمكن أن يؤدي إلى أعراض في الجهاز الهضمي (آلام في البطن، وانتفاخ، وإسهال) ونقص (الحديد والفيتامينات) المرتبطة بسوء الامتصاص.

علاج هذا المرض هو اتباع نظام غذائي صارم خال من الغلوتين. الاستبعاد التام للجلوتين في النظام الغذائي يسمح للأعراض بالاختفاء في غضون شهرين إلى ستة أشهر وتلتئم الآفات المعوية بعد 12 إلى 24 شهرًا من اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين.

على الرغم من أن النظام الغذائي الخالي من الغلوتين فعال في علاج مرض الاضطرابات الهضمية وأعراضه، إلا أنه قد يبدو مقيدًا وبالتالي يصعب اتباعه لأنه يجب أن يستمر مدى الحياة ولأن الغلوتين موجود في العديد من الأطعمة. إذا لزم الأمر، يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية أو الطبيب في تقييم نظامك الغذائي الحالي وإجراء أي تغييرات ضرورية.

نظام حماية خال من الغلوتين:

تخلص من جميع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين، بما في ذلك آثاره في الأطعمة (تذكر قراءة الملصقات الغذائية بعناية):

القمح ومشتقاته (قمح، حنطة، الكاموت)

- شعير
- الشَّيْلِم
- الذرة

توجد هذه الحبوب بالخصوص في البيرة وفي الأطعمة التالية: الخبز والمعجنات والبسكويت وحبوب الإفطار والمعكرونة (السباغيتي والمعكرونة وما إلى ذلك) والأطعمة المخبوزة (مثل السمك المغطى بالبقسماط) والشوربات / الصلصات في الكيس والمعلبة، السيتان (طعام نباتي).

يمكن استبدال المنتجات المحتوية على الغلوتين بالأطعمة التالية:

- الشوفان النقي
- الحنطة السوداء
- دقيق الذرة والذرة (على سبيل المثال: مايزينا Maïzena®)
- الأرز ومشتقاته (مثل: سميد الأرز)
- الدخن ومشتقاته (مثل: سميد الدخن)
- الكينوا

- فول الصويا ومشتقاته (مثل: دقيق الصويا)
- البطاطس ومشتقاتها (مثل: نشا البطاطس)
- الكستناء ومشتقاته (مثل: دقيق الكستناء)
- الكسافا ومشتقاته (مثل: التابيوكا)

ملاحظة: التأمين الصحي يعرض جزئيًا عن الأطعمة الخالية من الغلوتين للمرضى الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية المؤكدة عن طريق الخزعات (بعد الاتفاق على تغطية المرض طويل الأمد) بحد أقصى 45.73 يورو / شهر للبالغين و 33.54 يورو / شهر للطفل أقل من 10 سنوات.