

### تعریف سلیاک:

نوعی بیماری گوارشی است که به پرزهای روده کوچک آسیب می‌رساند و سبب اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود.

### علت بیماری:

علت اصلی آن ناشناخته است. به نظر می‌رسد سیستم ایمنی بدن واکنشی غیر طبیعی نسبت به پروتئینی به نام گلوتن نشان می‌دهد و این واکنش باعث آسیب رسیدن به پرزهای روده کوچک می‌گردد. این بیماری ارثی است و از نسلی به نسل دیگر در خانواده انتقال می‌یابد.

### علائم بیماری:

اسهال پرحجم، بدبو و رنگ پریده، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، کندی رشد، کوتاهی قامت، خستگی، کم‌خونی فقر آهن، درد شکم، ورم شکم، نفخ، یبوست، زخم دهان، افسردگی، گرفتگی عضلانی و کوچک شدن آنها، درد استخوان.

### روش های تشخیصی:

گرفتن شرح حال بیماری، آزمایش خون، نمونه برداری از روده کوچک با روش آندوسکوپی (کوچک شدن پرزهای روده در کودک با رژیم غذایی حاوی گلوتن و برطرف شدن کامل علائم پس از قطع گلوتن در رژیم غذایی).

### درمان:

اساس درمان بیماری سلیاک، رژیم غذایی فاقد گلوتن است که در آن کلیه مواد غذایی حاوی گلوتن باید حذف شوند.

در بیشتر افراد، رعایت رژیم ذکر شده سبب توقف علائم می‌شود، از آنجا که گلوتن عمدتاً در گندم، جو، جو سیاه، جو دوسر و سایر غلات وجود دارد این چهار ماده باید از رژیم غذایی حذف شوند.

به علت آسیب به روده، درجاتی از عدم تحمل لاکتوز (پروتئین شیر) بروز می‌کند. باید از مصرف شیر و فرآورده های آن جلوگیری کرد. عدم تحمل شیر معمولاً با حذف گلوتن از رژیم غذایی و التیام مخاط روده، برطرف می‌شود.

تغییر در ساختمان پرزهای روده باعث اختلال در جذب مواد مغذی و ویتامین ها می‌شود. کمبود مواد غذایی خاص از قبیل آهن، اسید فولیک و ویتامین های محلول در چربی (K.E.D,A) با تجویز مکمل ها درمان می‌گردد.

مصرف سویا، ذرت، برنج، ارزن و دانه آفتابگردان هیچ اشکالی ندارد.

### مراقبت:

مهمترین اصل مراقبت در این بیماران، رعایت رژیم غذایی است.

افرادى که رژیم غذایی خود را جدی نمی‌گیرند، دچار عود بیماری و حتی تاخیر رشد، کم‌خونی یا نرمی استخوان می‌شوند.



## سلیاک

تهیه کننده:

مریم غزی اصل

استاد راهنما:

سرکار خانم حیاتی

- چیپس سیب زمینی، کشک، مارگارین، سرکه سفید، سس های آماده.

- شکر قهوه‌ای، آجیل بوداده، دارچین.

- ویفرها و انواع بیسکویت.

در برخی کودکان به دلیل آسیب روده ها، عدم تحمل شیر به طور موقت ایجاد می شود که در این کودکان باید محصولات حاوی شیر و لبنیات از رژیم غذایی حذف شود.

در مدتی که روده ملتهب است، مصرف مواد غذایی غنی از فیبر (تفاله دار) مانند گردو، کشمش، سبزیجات و میوه جات خام با پوست ممنوع است.

### غذاهای مجاز:

انواع گوشت، مرغ کباب شده یا پخته شده یا سرخ شده بدون سس های حاوی آرد. پنیر معمولی، تخم مرغ، شیر، میوه جات، سبزیجات، حبوبات، انواع سوپ های تهیه شده از آبگوشت و مرغ و با برنج یا حبوبات یا شیر، انواع نان تهیه شده با آرد ذرت و آرد حبوبات، سیب زمینی، برنج، فرنی با آرد برنج.

### غذاهایی که حاوی گلوتن می باشد و باید از آنها پرهیز کرد:

- تمام غذاهایی که معمولاً حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار و آرد آنها.

- انواع نان های معمولی، نان خشک،

بیسکویت، باگت، نان سفید و سیاه.

- کلیه گوشت های کنسرو شده، سوسیس،

کالباس، کتلت، کباب کوبیده رستورانها،

شنیسل گوشت و مرغ، ماکارونی،

رشته فرنگی، غذاهای حاوی جو، شوربا،

فرنی، با آردهای فوق.

- سس سفید و سس گوجه فرنگی، نشاسته گندم.

- قهوه فوری، نسکافه، شیر شکلات.

- کلیه شیرینی های تهیه شده با آرد گندم،

گز، سوهان، حلوا، ترحلوا، شکلات و بعضی از

انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی

کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد

غیرمجاز تهیه شود.