



NISSAN

Digestive & Liver Health and Nutrition

# ما هو السيبياك؟

كلايت

# السييلياك

## Celiac disease

هو التهاب يصيب الجهاز الهضمي والأمعاء ويؤدي إلى ضمور وتلف أهداب الامتصاص المبطنة للأمعاء الدقيقة (villi). وبالتالي ضعف أو توقّف امتصاص الغذاء، المعادن والفيتامينات المهمة لجسم الانسان. وذلك الالتهاب المعويّ ناجم عن الحساسية من مادة الجلوتين (بروتين الحبوب) التي تحتويها بعض المواد الغذائية، وهي موجودة عادة في القمح، الشعير، الشوفان ومشتقاتها.



## ماهي أعراض السيلياك؟

تتجم الأعراض عادة من نقص المواد الغذائية التي تعسّر امتصاصها للدم، وهذا يتمثل في عدة أشكال، من أهمها:

1. تأخر في نمو ونضوج العظام، نقصان الوزن، و\أو الطول -أعراض من هذا القبيل في غاية الأهمية لدى الأطفال
2. آلام معدة، إسهال، إمساك و\أو انتفاخ.
3. نقص في امتصاص الفيتامينات والمعادن، مثل: الحديد، فيتامينات B، فيتامين D والكلس. وهذا قد يؤدي الى فقر دم، ضعف، هزل، إرهاق، هشاشة عظام، مشاكل تركيز وذاكرة، سقوط الشعر، خلل في الدورة الشهرية ومشاكل في الإنجاب لاحقاً في جيل الشباب.
4. تأخر حركي وتأثير نفسي.
5. إصابة الكبد بالتهابات مناعية ومرارية.
6. أمراض التهابات جلدية متعدّدة.
7. تقرّحات وجروح في الفم.
8. أورام في الجهاز الهضمي وأورام ليمفاوية.
9. التهابات مفاصل.

• من المهم تأكيده أن  
الشخص المصاب بالسيلياك  
يمكن أن يشكو من أحد  
أو بعض هذه الأعراض.



يتم تشخيص مرض السيلياك عن طريق:

1. فحص دم لقياس مستوى مضادات مادة الجلوتين، وهي دقيقة بنسبة تتجاوز 90%. منها مضادات EMA، TTG، DGP وغيرها. هذه المضادات تشكّل أيضاً عاملاً لمراقبة التجاوب للعلاج والالتزام بالحمية الغذائية الصحيحة.
  2. يتم تأكيد التشخيص عن طريق أخذ عيّنة من الأمعاء الدقيقة بواسطة منظار بسيط للجهاز الهضمي العلوي عبر الفم وفحصه بالميكروسكوب/المجهر.
  3. فحص وراثي HLA.
- إلى حين التشخيص وعمل جميع الفحوصات، يفضل أن تستمر بنفس النظام الغذائي الذي تتبّعه ودون اتّباع أي إرشادات جديدة حتى إنهاء جميع الفحوصات.

تجدر الإشارة إلى أن:

- هذه الحالة موجودة لدى 1-2% من المجتمع العربي في البلاد، ولكن نظراً لعدم تكافؤ الوعي في المجتمع العربي فإن تشخيص الحالة غير كاف، ولا سيّما عند البالغين.
- السيلياك متعارف عليه منذ مئات السنين، وهو حالة تصيب جميع الأعمار والأجناس بدون استثناء.

## ما هي طرق علاج السيلياك؟

لتفادي الأعراض المصاحبة لمرض السيلياك يجب الابتعاد عن جميع الأغذية التي تحتوي على مادة الجلوتين إلى ما دون التركيز 20 بيكوغم ( 20 PPM) حسب معايير منظمة الغذاء العالمية. يتوجب الالتزام الصّارم بأسلوب حياتي جديد خال من هذه الأغذية مدى الحياة والاستعاضة عنها بالبدائل الموجودة على أساس الذّرة، البطاطا، الأرز وغيرها. في الحالات الصعبة أو عند تضرّر الكبد يحتاج المصاب أحيانا الى إضافة أدوية لتهدئة الالتهابات.

كما أنه يجب تعويض نقص الفيتامينات والمعادن عن طريق مستحضرات طبية ملائمة باستشارة الطبيب و/أو أخصائية التغذية المرافق/ة. أما في حال تفاقم هشاشة العظم، يتوجب الاستعانة بالأدوية المقوية لبناء وتقوية العظام.



## دور الحماية الخالية من الجلوتين :

توفّر الحماية الغذائية الخالية من الجلوتين، بدائل صحيّة لينعم المريض بحياة طبيعية دون أي عائق صحيّ أو نفسيّ. فهذا يضمن تخفيف أعراض المرض والشفاء من التّلف الذي أصاب الأمعاء.

وأيضاً، تحسين امتصاص العناصر الغذائية، ولا سيّما دعم النّمور الطبيعي والتطور الذهني السليم للأطفال والوقاية من مصاعفات المرض قصيرة وطويلة الأمد.





لا يوجد علاج دوائي! والعلاج الوحيد هو الحماية الغذائية الخالية من مادة الجلوتين واتباعها كنمط حياة صحي - علاجي ووقائي من المضاعفات.

## لتفادي الأعراض المصاحبة لمرض السيلياك يجب

1. الإبتعاد عن جميع الأغذية التي تحتوي على مادة الجلوتين بتركيز أكثر من 20 بيكوغم (20 PPM)، حسب معايير منظمة الغذاء العالمية.
2. يتوجب الالتزام التام بأسلوب حياتي جديد خالٍ من هذه الأغذية والاستعاضة عنها بالبدائل الموجودة على أساس الذرة، البطاطا، الأرز وغيرها، بصورة دائمة وكاملة.

**توفر الحماية الغذائية** بدائل صحيّة حيث تقوم بتخفيف أو منع ظهور أعراض المرض وتساعد على الشفاء من التّلف الذي أصاب الأمعاء. وأيضاً، تحسين امتصاص العناصر الغذائية.



# من المهم الانتباه أن تكون اختياراتك:

المنتجات المعدة خصيصا والخالية من الجلوتين هي مناسبة لك/لكِ

يجب أن تحمل الشارة "خالٍ من الجلوتين"



- يفضل التركيز على المنتجات الطبيعية، المتوفرة في بيوتنا حسب مطبخنا العربي، كما ذكر في الجدول المرفق.
- يجب الحرص بأن يكون طعامك قد أعد أو طبخ بأواني خصيصا لك ولم يكن عند التحضير أطعمة تحتوي على الجلوتين بالقرب منه، والتي بإمكانها ان تسبب تلوث ثانوي لطعامك.

منتجات الحليب بالإمكان ضمها لنظامك الغذائي بعد استشارة الطبيب و/ أو أخصائية التغذية للتأكد من عدم وجود حساسية للكتوز (بروتين الحليب).

## كيف نختار المنتج "الخالي من الجلوتين" عند التسوق؟

- شارة "يحتوي على الجلوتين" - المنتج الذي قمت باختياره يحتوي على 20 بيكوغرام من الجلوتين أو أكثر.
- شارة "لا يحتوي على الجلوتين" - المنتج الذي قمت باختياره يحتوي على أقل من 20 بيكوغرام من الجلوتين.



## الشارة

هل يحتوي المنتج على "الجلوتين"؟

نعم

لا

هل تم وضع علامة يحتوي على "الجلوتين"؟

نعم

لا

هل وضعت علامة لا يحتوي على "الجلوتين"؟

نعم

لا

هل وضعت علامة يحتوي على مواد مسببة للحساسية؟ ومن ضمنها "جلوتين"؟

المنتج أُنتج من مواد خام لا تحتوي على الجلوتين أصلاً

المنتج يحتوي أو يمكن أن يحتوي على الجلوتين

قد تكون هناك حالات يخشى فيها حدوث "تلوث متبادل" أو ما يعرف بالتلوث "الثانوي" من بيئة الإنتاج، وبالتالي في حالة الشك، يوصى بعدم استهلاك المنتج!

من المهم ان تكون اختياراتك الغذائية طازجة وصحية!  
اختيارات ملائمة وصحيّة تعني نمط حياة صحي وجودة حياة عالية

متنوعة وغنية  
من مطبخنا العربي



اختيارات طبيعية



قليلة الملح، السكر  
وكذلك الدّهون المُشبّعة.

غنية بالتوابل  
والأعشاب الطبيعية

شراء أقل منتجات جاهزة ومُصنّعة  
الاعتماد أكثر على التّحضير البيتي من الصفر.

التقليل من استهلاك المنتجات التي تحمل الشارات:



# من اختياراتنا...

الدهون الجيدة	الخضار والفاكهة	البروتينات	الحبوب والنشويات
المكسرات بجميع أنواعها- غير محمصة وبدون ملح مضاف	مسموحة بجميع أنواعها وبكافة اشكال التحضير **	منتجات الحليب البيضاء قليلة الدسم *	الأرز- يفضل البسمتي (الحبة الطويلة)
الأفوكادو		البيض بجميع أشكاله	البطاطا
الطحينة		اللحوم - يُفضل اللحوم البيضاء الدجاج الحبش السمك	البطاطا الحلوة
الزيوت بأنواعها الكنولا زيت الزيتون وغيرها من أنواع الزيوت		لحمة العجل- مرة في الأسبوع (حصة حسب توصية الأخصائية)	الذرة
		البقوليات بأنواعها- حمص، ترمس، مكحلة، فاصوليا وغيرها	طحين- الذرة أو البطاطا أو الحمص على سبيل المثال
			جميع المخبوزات المُعدة من طحين خالٍ من الجلوتين؛ مناقيش، قراص سبانخ، كعك بعجوة وغيرها



\*في حال كان لديك حساسية من اللكتوز- بروتين الحليب يجب مراعاة ذلك عند اختيارك للمنتجات. والانتباه الى أنواع الحليب التي مصدرها الشوفان أو حبوب أخرى تحتوي على الجلوتين. \*\*الفواكه المجففة والمثلجة يجب التأكد من إشارة "خالٍ من الجلوتين".

# أسئلة شائعة

1 في حال قمت بتناول أطعمة تحتوي على الكلوتين ماذا يمكن أن يحدث؟

عندما يكون لديك "سيلياك" فإن ذلك يؤثر على بطانة الأمعاء الدقيقة ويسبب تسطحها، وبالتالي التأثير على امتصاص المواد الغذائية مما قد يسبب مجموعة من الأعراض والمشاكل الصحية.

2 كيف بالامكان مراعاة نظام " السيلياك " في المطبخ؟

- تجنب استخدام ألواح التقطيع المستخدمة للأغذية التي تحتوي على "كلوتين"، يُفضل تخصيص لوح تقطيع خاص.
- في حال كنت تستخدم وعاء مشترك للبنة، الحمص، الزيت، الزعتر، الزبدة وغيرها. يُفضل أن يكون "للسيلياكي" أو عيته الخاصة.
- يُفضل تخصيص رف أو خزانة منفردة " للسيلياكي " ووضع شارة على الرف، حتى لا يقوم الآخريين باستخدام المنتجات أو وضعها في مكان آخر.
- يُفضل دائما تنظيف المكان الذي ستقوم بإعداد الطعام فيه قبل البدء، كذلك غسل اليدين جيدا.
- يُفضل تخصيص أواني للسيلياكي، إذا لم يكن باستطاعتكم ذلك- يُفضل غسل الأواني جيدا قبل استخدامها.

3 ما هي الطريقة الاسلام للأكل في المطاعم؟

- التواصل مع طاقم العمل في المطعم
- بالإمكان التأكيد من أن المطعم يقدم وجبات "خالية من الكلوتين" قبل التوجه إليهم.
- في المطعم، التأكيد من الشيف أنه تم إعداد الوجبة أيضا في مكان عمل "تنظيف" من شوائب الكلوتين.



#### 4 هل بالإمكان الأكل من مأكولات / طبخ البيت؟

طبعاً، معظم الطعام المعد بيتياً ومن المطبخ العربي ملائم  
"للسيلياكي"، على سبيل المثال:

- المقلوبة بأنواعها.
- اليخاني (يجب استخدام بندورة طازجة أو معلّبة خالية من الكلوتين)
- التتبيلة
- المحاشي

وغيرها من المأكولات العربية الأصلية التي تستند على الأرز بشكل  
أساسي.



קלארלית

جمعية نيسان:

0558875003



niessan@niessan.org



الموقع الإلكتروني



إمسح الكود



لانتساب للجمعية

إمسح الكود



niessan.association



جمعية نيسان لموتת ניסאן Niessan Association

