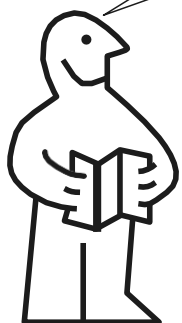
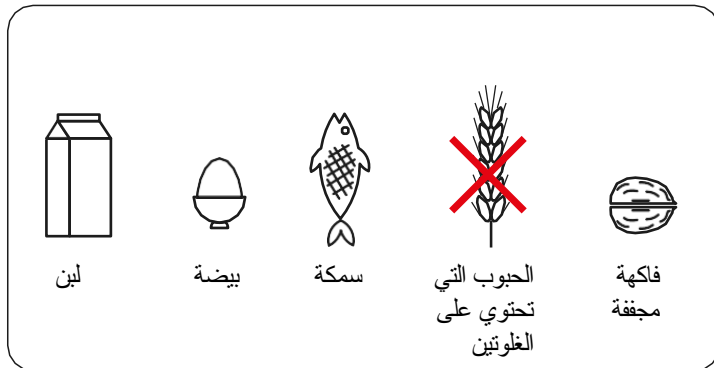
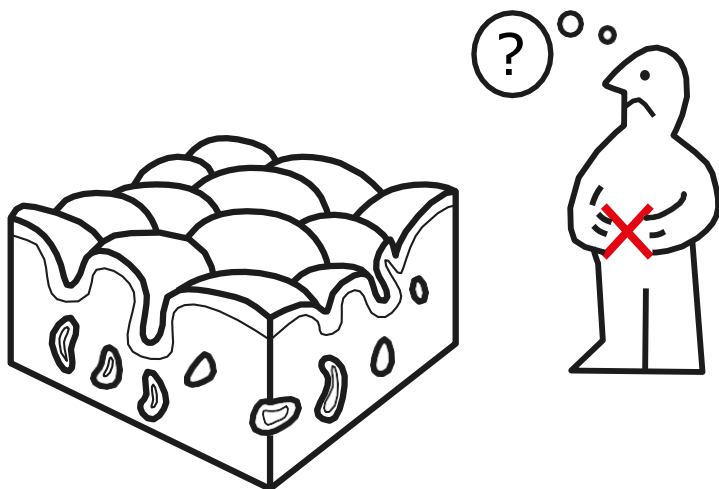


# السيلياك أو الداء البطني

## تعليمات الاستخدام



## ظهور عرض واحد من هذه الأعراض لا يحدد مرض السيلياك ... انظر هنا!.

آلام البطن، الإسهال، الإمساك، القيء، ضعف الشهية، قرحة الفم، إسهال دهني أو وجود دهون في البراز، فقدان الوزن، بطء في النمو، هذه هي الأعراض المتعلقة بسوء الامتصاص بالنسبة لمرض السيلياك الكلاسيكي وهو أكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة وخاصة في الفترة الأولى بعد الفطام.

### كلاسيكي

هناك أعراض غير هضمية لمرض السيلياك غير الكلاسيكي هي كالتالي: فقر الدم الناجم عن نقص الحديد المقاوم للأدوية، التهاب الجلد الحلثي، قصر القامة، تأخر البلوغ، آلام العظام والكسور المرضية، أمراض النساء (الإجهاض المتكرر)، نقص تنسج ميناء الأسنان، فقدان الشعر، الوهن، الاكتئاب، الاعتلال العصبي المحيطي، اعتلال الأعصاب المتعدد، ارتفاع ناقلات الأمين (ارتفاع مستويات أنزيمات الكبد).

### غير كلاسيكي

قد تكون هناك أيضًا حالات يكون فيها الأشخاص بدون أعراض تمامًا أو يعانون من اضطرابات خفية لا تثير بسهولة الشك في الإصابة بمرض الاضطرابات الهضمية. في هذه الحالات نتحدث عن مرض السيلياك وفي حالات أخرى، يكون الغشاء المخاطي .الصامت أو تحت الإكلينيكي للأمعاء طبيعيًا ولكن اختبارات الدم (الأجسام المضادة لمرض السيلياك) تكون إيجابية. يتم تعريف هذا الشكل بمرض السيلياك المحتمل

### صامتة

### محتمل



## ماذا بعد التشخيص؟

يمكن أن تكون اللحظات التي تلي التشخيص حساسة، وقد تشعر بالارتباك أو القلق بشأن التغييرات التي تتطلبها مرض السيلياك مع الإشارة بشكل خاص إلى التغذية. نحن نعلم أن تغيير عاداتك ليس بالأمر السهل دائماً، لذلك من المهم أن تأخذ الوقت اللازم لمواجهة هذه الفترة، والتعرف على هذا الواقع الجديد، وإذا لزم الأمر، يجب اللجوء إلى أخصائيين ومطلعين على المرض و تدريجياً سوف تتعلم أسلوب حياة جديد.

منذ عام 1979، أصبحت جمعية السيلياك الإيطالية (AIC) هي النقطة المرجعية في إيطاليا لأولئك الذين يعانون من الداء البطني وتمثل مرضى السيلياك في المؤسسات ذات الصلة.

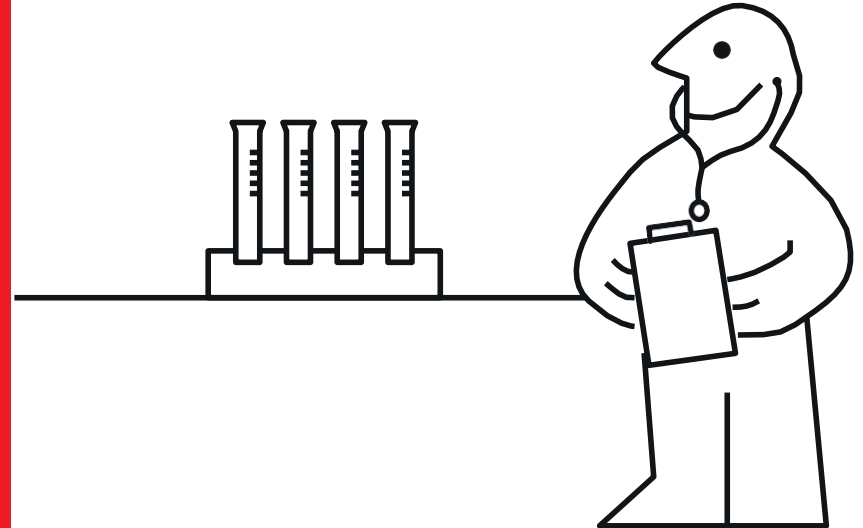
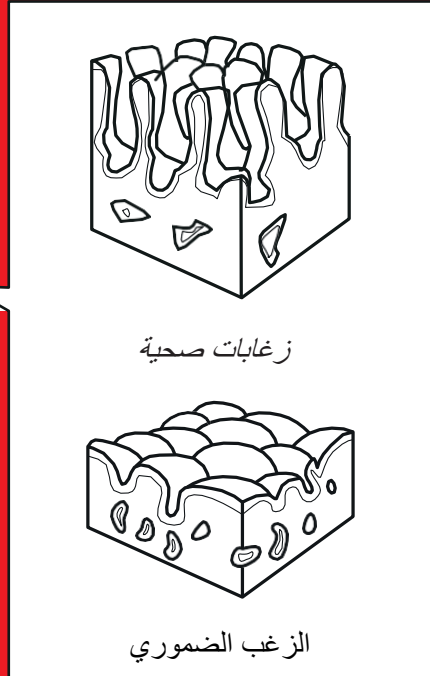
## ما هو مرض السيلياك أو الداء البطني؟

يسمى أيضاً مرض الاضطرابات الهضمية وهو التهاب مزمن في الأمعاء الدقيقة ينجم عن تناول الغلوتين لدى أشخاص معرضين وراثياً. يؤدي الالتهاب إلى تسطح الزغابات، مما يضعف قدرتها على امتصاص العناصر الغذائية. الداء البطني ليس حساسية ولا ينجم عن "اللمس" بل فقط عن طريق تناول الغلوتين. قديماً، كان هذا المرض يعتبر حالة نموذجية لدى الأطفال. اليوم نعلم يقيناً أنه يمكن أن يظهر في أي عمر ويستمر طوال الحياة.

## هل نحتاج إلى إجراء المزيد من الفحوصات؟

الجواب هو نعم.  
عموماً قد تكون:

- زيارة متابعة بعد 3-6 أشهر
- زيارة سنوية (بحد أقصى كل عامين) مع بعض فحوصات الدم التي سيوصي بها طبيب الجهاز الهضمي و/أو طبيب عام
- قياس كثافة العظام بعد سنة تقريباً (عند البالغين)
- باستثناء الحالات النادرة، لن يكون من الضروري تكرار تنظيف المعدة.



## ما هو العلاج؟

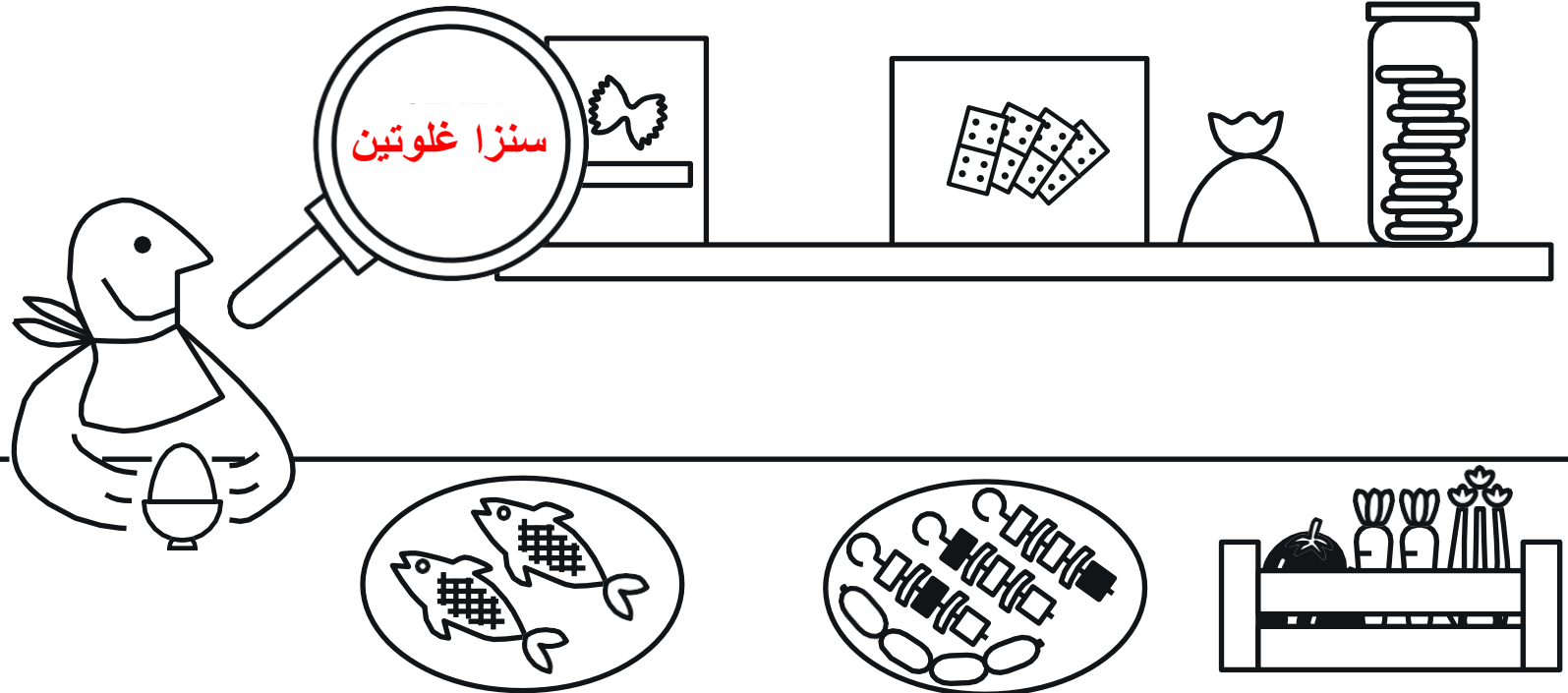
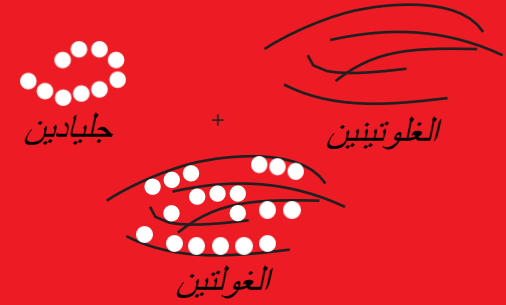
يعد النظام الغذائي الخالي من الغلوتين حاليًا هو العلاج الوحيد الذي يسمح بالتخلص من الأعراض وعودة الغشاء المخاطي واختبارات الدم إلى طبيعتها واستعادة الحالة الصحية الجيدة.

نقطة مهمة: يجب إتباع هذا النظام دائما وليس فقط عندما تختفي الأعراض. إن التغذية الخالية من الغلوتين ليست، كما قد يبدو، مقيدة أو مرتبطة بالضرورة بمفهوم التخلي. إذا أخذنا كمرجع النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، يمكننا اكتشاف العديد من الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل طبيعي والتي يستهلكها كل واحد منا يوميًا، سواء أكان يعاني من السيلياك أم لا، والتي تشكل أساس العديد من الوصفات، من أبسطها إلى أكثرها تفصيلاً. للحصول على نظام غذائي صحي وجيد، بما في ذلك الأنظمة الخالية من الغلوتين، من المهم قراءة الملصقات الغذائية. يمكن أن يكون مرض السيلياك أيضًا فرصة لتعلم تناول طعام صحي.

## الغلوتين

الغلوتين هو مركب بروتيني قابل للذوبان في الكحول ويوجد في بعض الحبوب مثل القمح والجاودار والشعير والحنطة والكموت والتريتال والإكبر والفريك (القمح الأخضر المصري) ومشتقاتها.

نظرًا لخصائصه التكنولوجية، غالبًا ما يستخدم الغلوتين كمكثف ومادة حافظة ومادة مساعدة. كما أنه مسؤول عن خصائص المرونة واللزوجة والتماسك للعجن.



## ما هي الأطعمة التي يمكنني تناولها؟

الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل طبيعي: الأرز والذرة واللحوم والأسماك والحليب والبيض والبقوليات والبطاطس والخضروات والفواكه المستخدمة كما هي. تصبغ المنتجات شبه المصنعة أو مشتقاتها منتجات غذائية معرضة للتلوث مثل الأرز ودقيق الذرة

الأطعمة التي تنتمي إلى فئات غذائية ليست معرضة لخطر الإصابة بالداء البطني، لأنه أثناء عملية إنتاجها لا يوجد خطر التلوث المتبادل أو البيئي مثل التونة المعلبة أو معجون الطماطم

منتجات خالية من الغلوتين مُصممة خصيصًا للأشخاص الذين يعانون من السيلياك أو مُصممة خصيصًا للأشخاص الذين لا يتحملون الغلوتين (جلوتين أقل من 20 جزء في المليون)، مُبلغ عنها لوزارة الصحة. وهي أطعمة بديلة لتلك المنتجات التي يكون الغلوتين بشكل عام جزءًا مميزًا فيها مثل: خليط الدقيق والمعكرونة والخبز وقاعدة البييتزا والمقرمشات والبسكويت والمخبوزات الحلوة والمالحة. يتم توفير المنتجات البديلة المدرجة في السجل الوطني للأغذية الخالية من الغلوتين إلى مرضى السيلياك من خلال الخدمة الصحية الوطنية.

منتجات التجارة الحرة التي تحمل عبارة "خالية من الغلوتين" (قانون الاتحاد الأوروبي 828/2014). أي منتج للتجارة الحرة (المثلجات، النقانق، الحلويات، الصلصات، وما إلى ذلك)، والذي يمكن للشركات ضمان خلوها من الغلوتين (الغلوتين > 20 جزء في المليون)، يمكن أن يحمل عبارة "خالي من الغلوتين". تليها الصياغة الإضافية "مناسبة للأشخاص الذين يعانون من السيلياك" أو "مناسبة للأشخاص الذين لا يتحملون الغلوتين". إن عبارة "خالي من الغلوتين" هي عبارة طوعية بطبيعتها.

المنتجات التي تحمل العلامة التجارية

SPIGA BARRATA

التابعة لجمعية السيلياك الإيطالية

AIC

العلامة التجارية .

SPIGA BARRATA

مملوكة لشركة

AIC

ويتم منحها للاستخدام للشركات التي تطلبها. ويخضع الحصول على العلامة لمؤهل مماثل لشهادة المنتجات الغذائية الزراعية وبالتالي لمراقبة سلسلة الإنتاج بأكملها. تشهد العلامة أن الغلوتين الموجود في المنتج أقل من 20 جزء في المليون. ويمكن أن نجد العديد من الأطعمة الحرة التي حصلت على هذه العلامة مثل النقانق والشوكولاتة والوجبات الجاهزة وغيرها

المنتجات المدرجة في دليل الغذاء

AIC

هي منشور سنوي بعد الخضوع لتقييم يجمع كل المنتجات التي على الرغم من أنها ليست مصممة خصيصًا لنظام غذائي معين إلا أنها مناسبة للاستهلاك من طرف المرضى كالحلويات و فلان و الشوكولاته إلخ . يرجى الاطلاع على تطبيق الهاتف المحمول، مع الرابط.

منذ عام 2017، كل منتجات العلامة التجارية

SPIGA BARRATA

والمنتجات المدرجة في دليل الغذاء

AIC

تحمل على الملصق عبارة "خالي من الجلوتين



### 20 جزء في المليون (جزء في المليون)

يسمح القانون للشركات بالإبلاغ عن عبارة "خالي من الغلوتين" على الملصق إذا كان المنتج مناسبًا للمستهلكين الذين يعانون من الاضطرابات الهضمية (الجلوتين أقل من 20 جزء في المليون، أجزاء في المليون).

وتقابل الـ 20 جزءًا في المليون 20 ملجم/كجم، وهي كمية صغيرة جدًا لدرجة أن كسرة الخبز وحدها يمكن أن تحتوي على ضعفها تقريبًا!



ABC

من النظم الغذائي الاضطرابات الهضمية

واكتشف الأطعمة المسموحة والخطرة والمحظورة.



### ما الذي تبحث عنه على الملصق

للتحقق من أن المنتج مناسب لتناول الطعام الخالي من الغلوتين، عليك البحث عن العبارة أو الرموز التالية على الملصق:

الكتابة "خالية من الغلوتين"  
العلامة التجارية سبيجا باراتا  
العلامة التجارية لوزارة الصحة



بطبيعة الحال، لا يمكن للمنتجات الخالية من الغلوتين، بموجب القانون، استخدام المطالبة "خالية من الغلوتين" لأنها بطبيعتها لا تحتاج إلى إعلان عن عدم وجود الغلوتين

## كيف نفعل ذلك في المطبخ ...

- يعد تحضير وجبة خالية من الغلوتين في المنزل أمرًا بسيطًا للغاية، لكن عليك اتباع بعض الاحتياطات:
- استخدم المكونات المناسبة
- تخزين المعلبات المفتوحة بحيث لا تتلوث بالمنتجات التي تحتوي على الغلوتين (على سبيل المثال، تخزين الأطعمة الخالية من الغلوتين على الرفوف العليا وتلك التي تحتوي على الغلوتين في الأسفل...)
- قم بإعداد الأطباق على أسطح نظيفة و باستخدام أواني فخارية وأوعية مطبخ نظيفة (غسلها في غسالة الصحون أو غسلها يدويًا يسمح بالتخلص من بقايا الغلوتين)
- جميع الأواني الفخارية وأدوات المائدة والأواني التي تتلامس مع الطعام، مهما كانت المادة المصنوعة منها، بما في ذلك الخشب، مناسبة، طالما تم غسلها بعناية بالماء والمنظفات. بالنسبة للأواني المثقبة (مثل المغرفة الكاشطة والمصفاة)، يُنصح بمزيد من الحذر، ولكن حتى في هذه الحالة، فإن الغسيل الدقيق، يدويًا أو في غسالة الصحون، يسمح بالتنظيف الجيد.
- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون قبل الطهي، وعلى أي حال كلما تعاملت مع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين
- لا تستخدم الماء الذي سبق استخدامه لطهي الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين لطهي الأطباق الخالية من الغلوتين
- لا تقلى في الزيت الذي سبق استخدامه لقلي الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين
- استخدم ورق الخبز أو ورق الألمنيوم على الأسطح (مثل صينية الفرن أو السخان أو الشواية) التي قد تكون ملوثة
- ليست هناك حاجة إلى إسفنجات مخصصة لأن شطفها بالماء الجاري والمنظف يكفي لإزالة أي بقايا طعام.
- يمكنك استخدام نفس الفرن لطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين والأطعمة الخالية من الغلوتين من خلال توخي الحذر عند التعامل مع صواني الفرن وطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين على الرفوف العليا للفرن وتغطيتها بورق الألمنيوم.

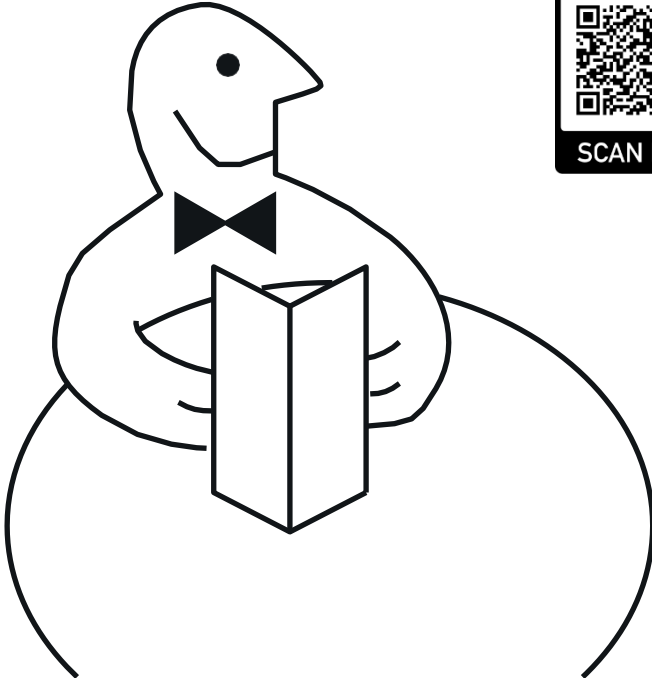


## ...وبعيداً عن المنزل!

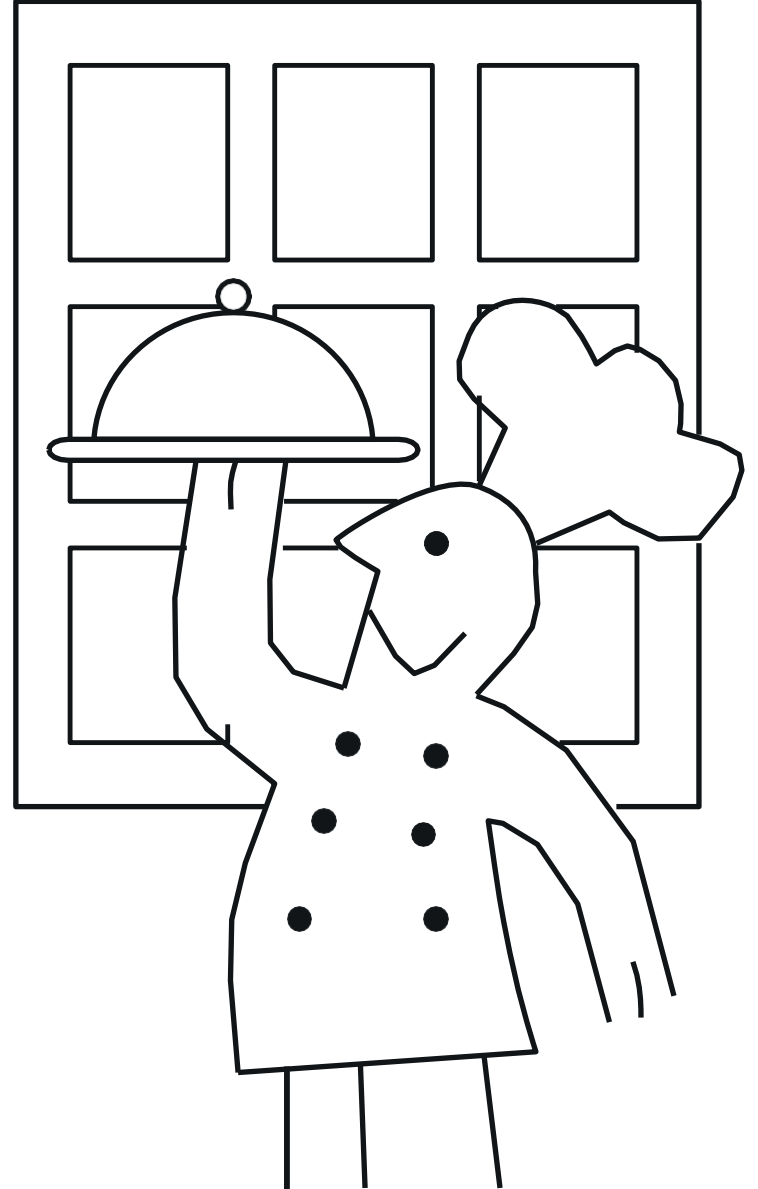
إن العيش المشترك مهم جداً لرفاهيتنا النفسية والجسدية، لذا عد إلى عاداتك في أقرب وقت ممكن.

- إذا كنت تتناول الوجبات خارجاً، فمن الجيد أن:
  - قم دائماً بالحجز مسبقاً، وإبلاغ العمال بحاجتك لتناول الطعام الخالي من الغلوتين
  - قبل الطلب، عرّف نفسك دائماً كزبون سيلياكي
  - اسأل دائماً عن مكونات الأطباق التي تنوي تناولها، وإذا كنت في شك، تجنب تناول الطبق نفسه
  - علاوة على ذلك، في هذا المجال، أنشأت AIC مشروع التغذية خارج المنزل
  - Alimentazione Fuori Casa (AFC)
  - وهو عبارة عن شبكة تضم أكثر من 4000 مطعم مطلع على مرض السيلياك وقادرة على تقديم خدمة مناسبة للاحتياجات الغذائية لمرضى السيلياك، بعد الانتهاء من برنامج تدريبي محدد . قائمة الأماكن المشاركة في مشروع AFC متاحة في الدليل الورقي الذي يتم نشره سنوياً ويتم تحديثه دائماً على تطبيق AIC Mobile.

AIC Mobile قم بتنزيل تطبيق



# مطعم



## ماذا لو أخطأت وأكلت الغلوتين عن طريق الخطأ؟

يعاني المصاب بالسيلياك أو الاضطرابات الهضمية الذي يتناول الغلوتين من رد فعل مناعي ذاتي وليس رد فعل تحسسي.

يمكن أن تؤدي كمية صغيرة من الغلوتين لدى بعض الأشخاص إلى عودة ظهور الأعراض بينما لا يشعر شخص آخر بأي عرض، ولكن هذا لا يعني أن "النظام الغذائي" يمكن أن يذهب في عطلة.

يتعرف الجهاز المناعي لدى المصابين بالسيلياك على الغلوتين الذي دخل الأمعاء كشيء خطير. يتم تنشيط الأجسام المضادة التي يطلقها الجسم لمحاربته. ويؤدي ذلك إلى حدوث الالتهاب وتلك الأعراض التي أدت إلى التشخيص (تلف الغشاء المخاطي للأمعاء). إذا ظهرت الأعراض مرة أخرى بسبب خطأ غير مقصود، فقد يكفي تناول دواء لعلاج الأعراض. على أي حال ولراحة البال استشر طبيبك.

## أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

جمعية السيلياك الإيطالية بيدمونت APS

0113119902

[segreteria@aicpiemonte.it](mailto:segreteria@aicpiemonte.it)

<https://piemonte.celiachia.it/>



SCAN ME

## الببليوغرافيا والموقع

جمعية السيلياك الإيطالية [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

تناول الطعام بشكل جيد بدون الغلوتين - دليلك العملي لمرض

السيلياك (طبعة 2018)

توافق أوسلو، 2013

تشخيص مرض السيلياك وبروتوكول المتابعة

(GU) رقم 191 19/8/2015



## المنظفات ومستحضرات التجميل

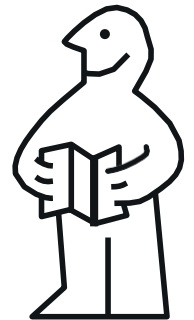
بما أن السيلياك أو الداء البطني يؤثر حصرًا على الأمعاء الدقيقة، فإن وجود الغلوتين في مستحضرات التجميل أو المنظفات أو غيرها من المنتجات التي قد تتلامس مع الجلد والأغشية المخاطية لا يشكل أي خطر على مرضى السيلياك. حتى كمية معجون الأسنان أو أحمر الشفاه التي يمكن تناولها عن طريق الخطأ لا تؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الغلوتين.

## الأدوية والمكملات الغذائية

يستطيع مرضى السيلياك تناول جميع الأدوية الموجودة في السوق بأمان، حيث أن القواعد المنظمة للأدوية تتطلب دائمًا أن يكون محتوى الغلوتين أقل من 20 جزءًا في المليون. ومع ذلك، يجب اعتبار منتجات المعالجة المثلية والمكملات الغذائية، التي ليست أدوية، معرضة لخطر الإصابة بالاضطرابات الهضمية وتقييمها على أساس كل حالة على حدة.

مؤلفو المنشور AIC بيدمونت أخصائيو التغذية في  
منطقة الغذاء - اللجنة العلمية لـ AIC بيدمونت

شكر خاص لمتطوعي AIC Piemonte



طبعة 2023



[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)