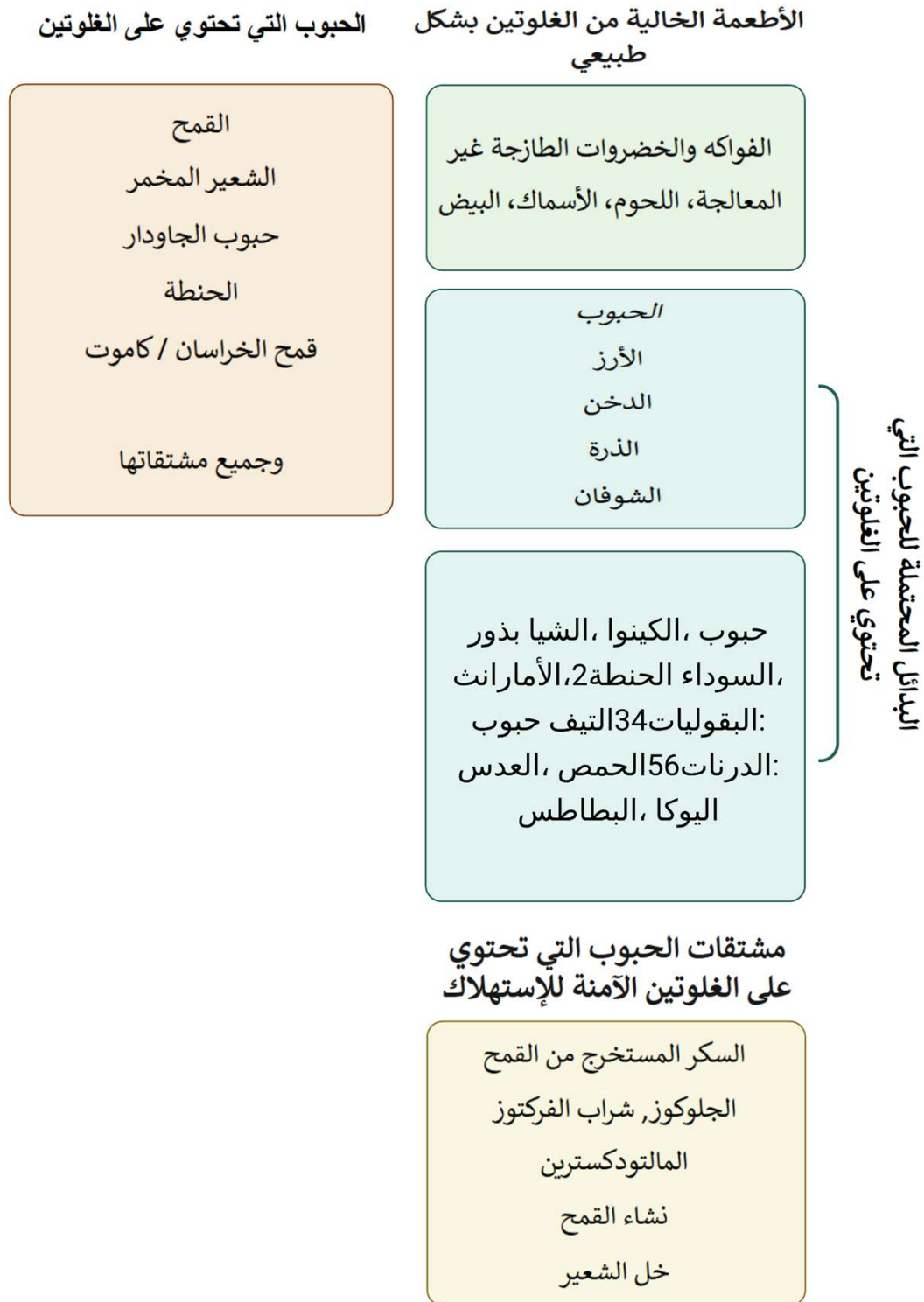


الشكل 1. الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين والأطعمة الخالية من الغلوتين

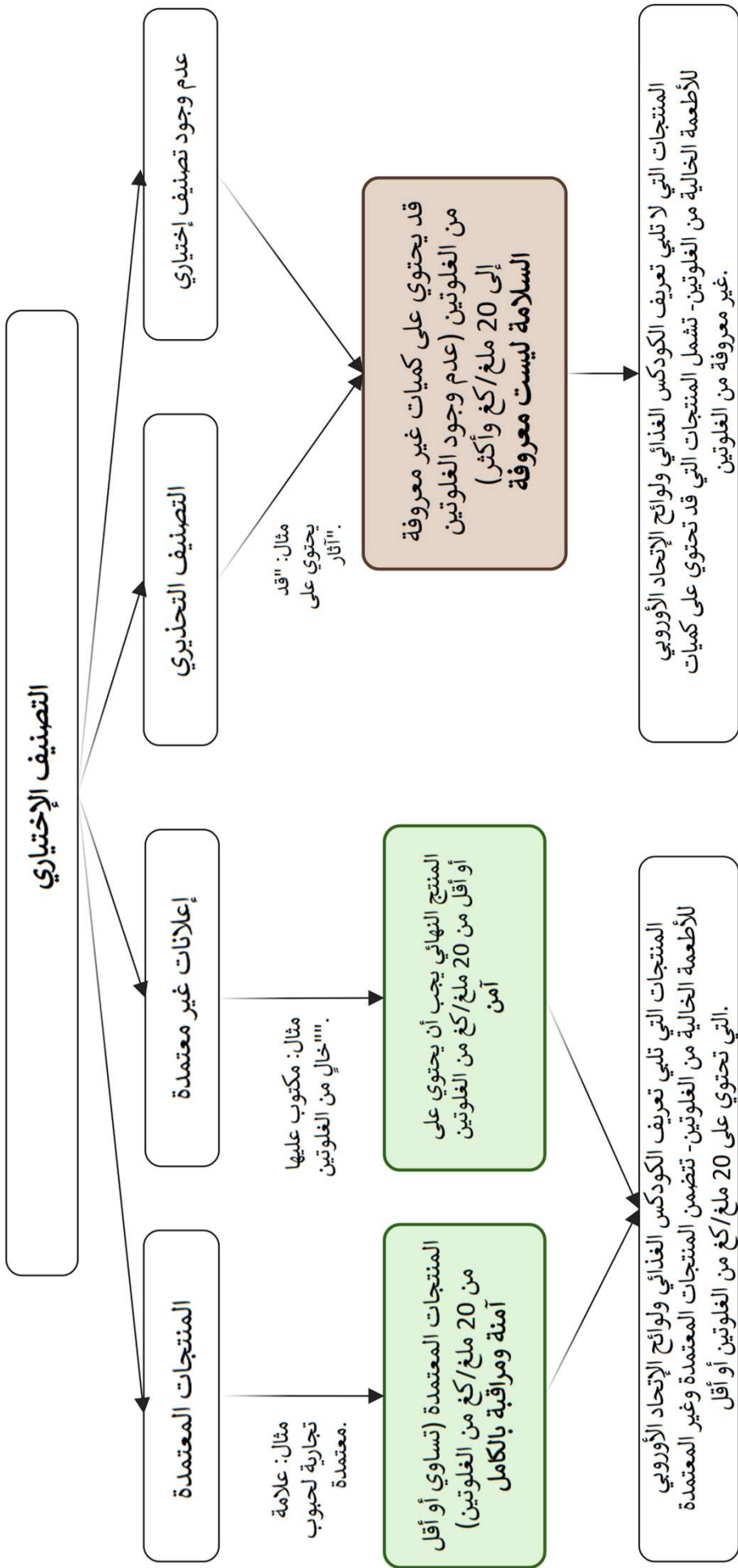


- 1- الشوفان، على الرغم من كونه خاليًا من الغلوتين بشكل طبيعي، يجب تناوله فقط إذا كان مكتوبًا عليه "خالي من الغلوتين" (سيتم مناقشة ذلك وتقديم التوصيات في قسم مخصص).
- 2- بعض الحبوب (مثل الحنطة السوداء)، العدس، والذرة هي أيضًا خالية من الغلوتين بشكل طبيعي، ولكن قد يحدث تلامس مع الغلوتين (خاصة عند إستهلاكها كطحين، حيث تزداد المخاطر أثناء المعالجة والتصنيع). لذلك، يُفضل استخدام منتجات تم اختبارها بانتظام وتحمل رمزًا خاصة تدل على أنها "مراقبة وأمنة". المرضي السيلياك.
- 3- مشتقات الحبوب التي تحتوي على الغلوتين مثل خل الشعير أو السكر المستخرج من القمح يمكن أن تكون آمنة للإستهلاك إذا كانت تحمل ملصق "خالي من الغلوتين" (نظرًا لأن كمية الغلوتين قد تتجاوز 20 ملغم/كغم اعتمادًا على عملية معالجة الغلوتين).

"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer:

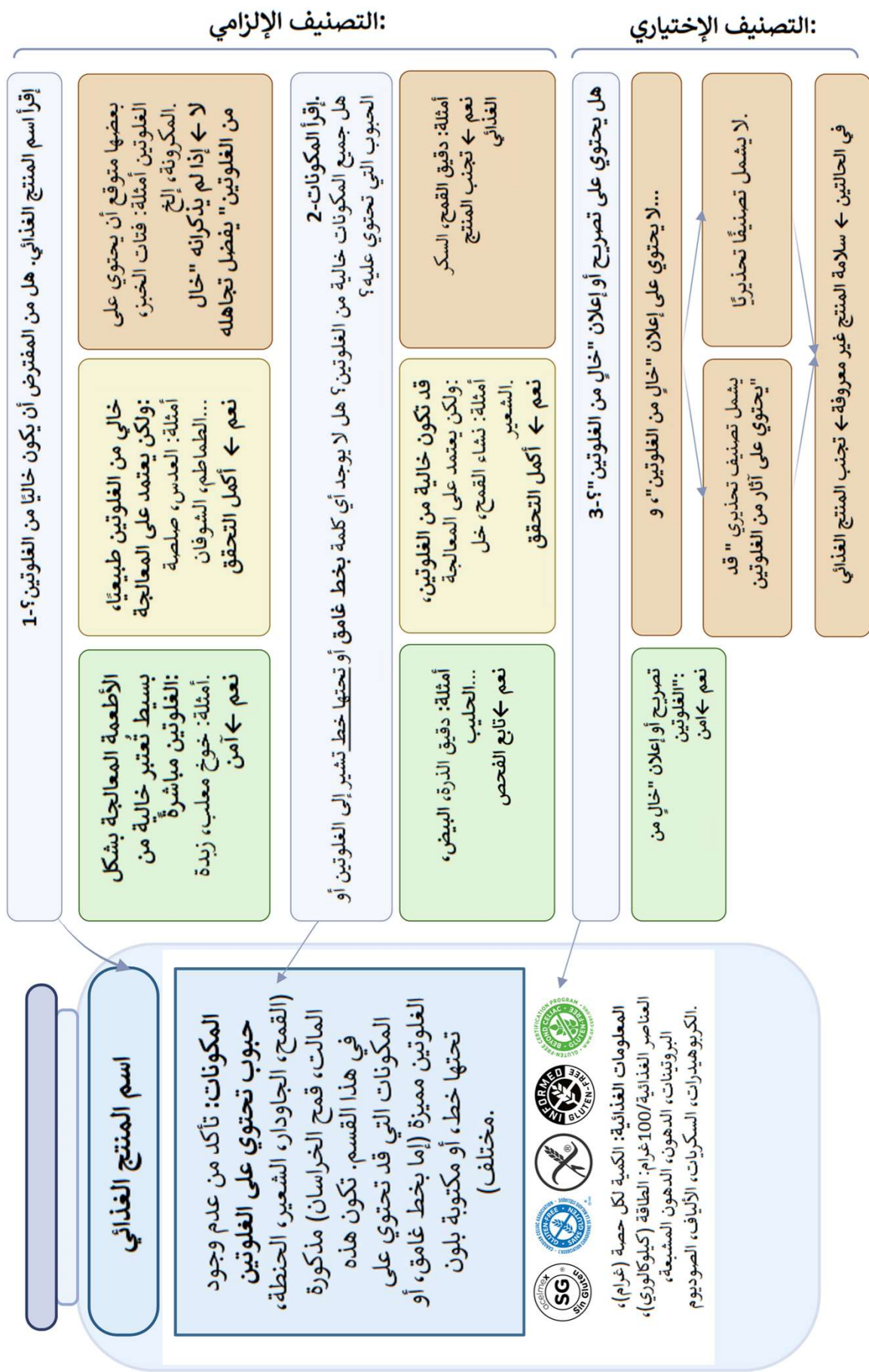
أي مسؤولية عن دقة هذه الترجمة. قد تختلف الممارسات الوطنية اختلافًا طفيفًا عن ESPGHAN تمت ترجمة هذه النسخة من اللغة الإنجليزية. لا تتحمل الممارسات الواردة في هذه المنشورة. يُنصح المرضى باستشارة مقدمي الرعاية الصحية و/أو الجمعيات الوطنية المختصة. وتنتشر بعض الجمعيات الوطنية بانتظام قوائم بالمنتجات التي يمكن إستهلاكها بأمان في بلدانها.

الشكل 2. معلومات اختيارية تظهر على ملصقات الطعام بأنظمة اللوائح الأوروبية.



هذا لا ينطبق على الأطعمة التي لا يمكن تصنيفها على أنها "خالية من الغلوتين" وفقاً للوائح الأوروبية، مثل الأطعمة المعالجة بشكل بسيط والتي من المفترض أنها لا تحتوي على الغلوتين، مثل الفواكه والخضروات المعلبة، ومنتجات الألبان، والزبدة، والجبن، إلخ.

الشكل 3. نصائح عملية لقراءة ملصقات الأطعمة المصنعة للمرضى الذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاليًا من الغلوتين.



بعض الأطعمة التي من المفترض أنها لا تحتوي على الغلوتين، لا يُسمح بتصنيفها على أنها "خالٍ من الغلوتين" بموجب اللوائح الأوروبية، مثل الفواكه والخضروات المعالجة، ومنتجات الألبان، والزبدة، بالنسبة للعدس أو الحنطة السوداء أو منتجات. والحبوب، والعدس، إلخ. تلك الأطعمة خالية من الغلوتين بشكل طبيعي وعادةً ما تكون معالجة بشكل بسيط أو أن عملية التصنيع لا تتطلب مكونات قد تكون خطيرة، يُفضل استخدام المنتجات التي يتم اختبارها بانتظام وتحمل رمزًا خاصة تدل على أنها مراقبة وأمنة لمرضى السيلياك

الشكل 4. توصيات النظافة لتجنب التلامس مع الغلوتين عند إعداد الطعام في المنزل.



منفصلة مغلقة علب استخدام

واضحة ملصقات وضع

الأصلية عبواتها في بالمنتجات الاحتفاظ يفضل

مختلفة أرفف على لفصلها حاجة لا



نظيفة مطبخ أدوات تخدام

الانتباه مع) والأواني اليدين من الغلوتين بقايا أزل

(اللزجة الأطعمة لبقايا خاص بشكل

الماء بينما، المطبخ أدوات لتنظيف كافٍ الماء

الأسطح لتنظيف ضروريان والصابون

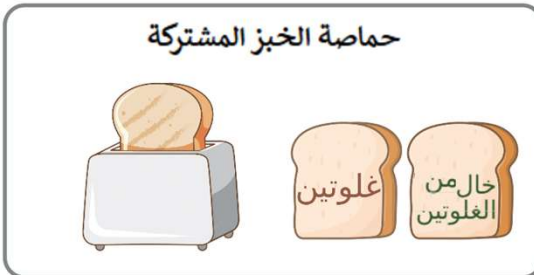


ماء في الغلوتين من الخالية المعكرونة تحضير يجب

(الغلوتين مع التلامس له يسبق لم) نظيف

على تحتوي التي الأطعمة تسخين أو طهي أن من احذر

أماناً أكثر يجعلها لا الغلوتين



الخبز من لكل المنزل في مشتركة حماسة استخدام

يمثل الغلوتين من الخالي والخبز الغلوتين على المحتوي

الغلوتين مع للتلامس منخفضاً خطراً



الأطعمة مثل) بقايا تترك التي الأطعمة من الحذر يجب

الأطعمة قلي يفضل، الحالة هذه في. (بالقسماط المغطاة

الأطعمة قلي قبل) نظيف زيت في الغلوتين من الخالية

(الغلوتين على المحتوية

الأطعمة في فقط استخدمه، الزيت استخدام إعادة عند

(البطاطس مثل) الغلوتين من الخالية



القابلة المواد من المستهلكة الكمية أن من الرغم على

مرتفع الغلوتين انتقال خطر فإن2، صغيرة للدهن

خطر يكون قد، متكرر بشكل المنتجات هذه استهلاك وعند

ضارة بآثار للتسبب يكفي بما مرتفعاً الغلوتين تناول

وجبة الإفطار والوجبات الخفيفة

- الخبز بالقمح الكامل، الخبز المقرمش
- الحبوب والمنتجات الغنية بالألياف والحبوب الكاملة
- ومنخفضة السكر (مثل الشوفان و الموزلي)
- الحليب العادي او اللبن او الجبن
- الفواكه
- المكسرات

الخضروات

- تناول الخضروات الطازجة أو المطهية في الغداء والعشاء.

الأطعمة الغنية بالبروتين

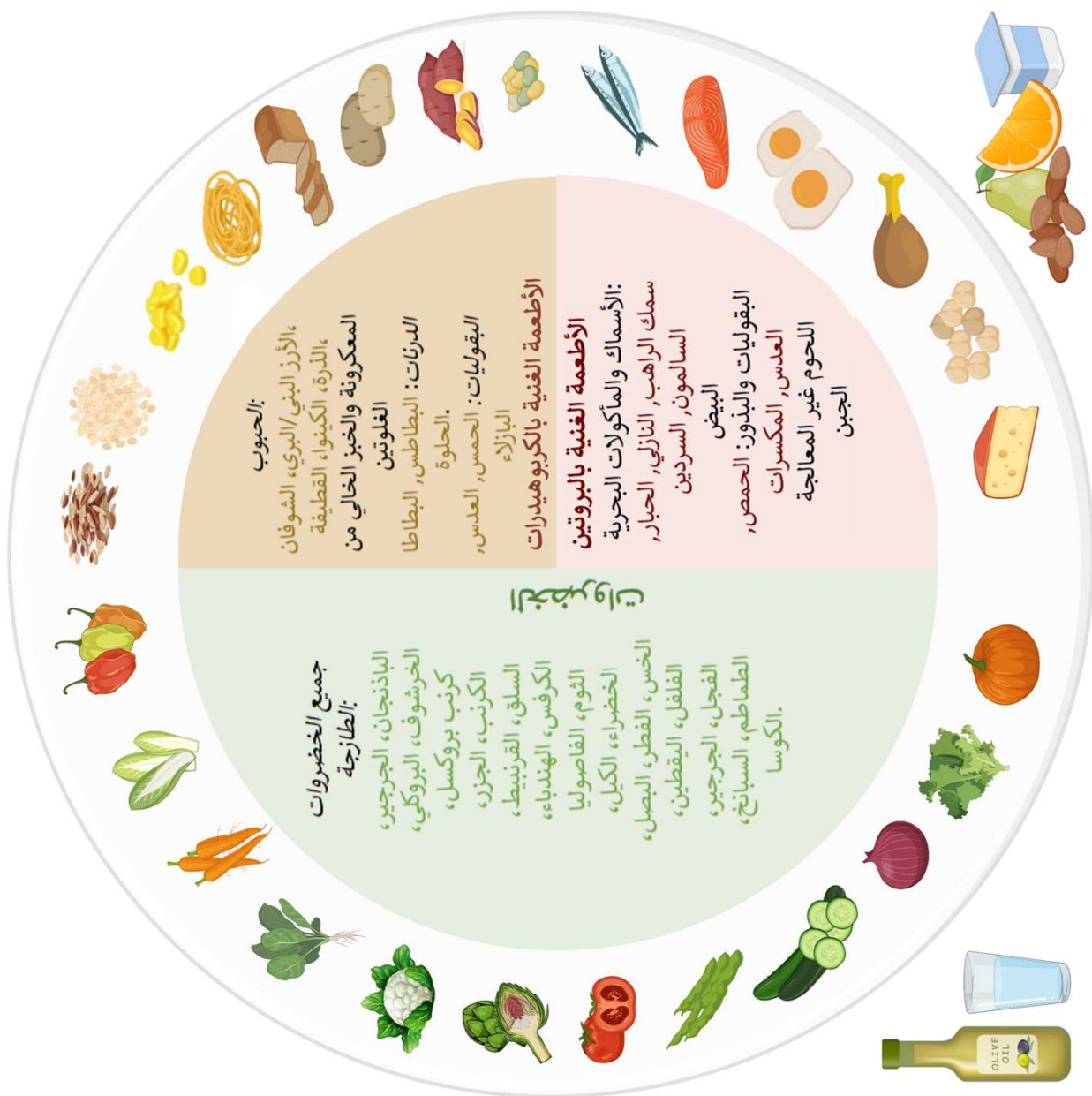
- يوصى بتناول حصة أو حصتين يوميا من الأطعمة الغنية بالبروتين، من مصادر حيوانية أو نباتية
- اختر الأطعمة الطبيعية غير المعالجة مثل الأسماك، البيض، والدواجن، بالإضافة الى مزيج من البقوليات مع الحبوب

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات

- اختر الأطعمة الطبيعية غير المعالجة.
- استخدم الحبوب الكاملة قدر الإمكان.
- امزج الحبوب مع البقوليات كمصدر للبروتين.

أكمل وجباتك بـ

- الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا للطهي وتبيل الأطباق.
- الماء العادي كمشروب.
- الحلويات غير المعالجة: الزبادي العادي والفواكه الطازجة (2-3-3 حصص يوميًا).



"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer:

أي مسؤولية عن دقة هذه الترجمة. قد تختلف الممارسات الوطنية اختلافاً طفيفاً عن ESPGHAN تمت ترجمة هذه النسخة من اللغة الإنجليزية. لا تتحمل الممارسات الواردة في هذه المنشورة. يُنصح المرضى باستشارة مقدمي الرعاية الصحية و/أو الجمعيات الوطنية المختصة. وتنتشر بعض الجمعيات الوطنية بانتظام قوائم بالمنتجات التي يمكن استهلاكها بأمان في بلدانها.