

## بیماری سلپاک

بیماری سلپاک یک بیماری روده ای مزمن و التهابی ناشی از حساسیت به گلوتن است که علاوه بر دستگاه گوارش، سایر اعضا بدن را نیز به نحوی درگیر می کند، به طوری که با علائم و نشانه های بالینی متعدد و مختلفی خود را نشان می دهد. گلوتن یکی از پروتئین های موجود در گندم، جو و چاودار می باشد. این بیماری در تمام سنین و در هر دو جنس مرد و زن مشاهده می شود. بیماری سلپاک در سراسر نقاط جهان مشاهده می شود و برآورد می شود که یک درصد از جمعیت ایران به این بیماری مبتلا هستند.

## علت و عوامل موثر در ایجاد بیماری سلپاک

این بیماری حاصل تداخل گلوتن موجود در مواد غذایی (گندم، چاودرا و جو)، سیستم ایمنی بدن، ژنتیک و عوامل محیطی است. پرزهای روده به طور طبیعی مواد مغذی را از غذاهای مصرفی جذب می نمایند اما با مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن، سیستم ایمنی بدن بیمار باعث تخریب در سطح ریزپرزهای روده کوچک می گردد. زمانی که پرزها تخریب می شوند، مواد مغذی مورد نیاز بدن جذب نمی شوند که در نهایت سوجذب ایجاد می گردد و بیمار در اثر عدم جذب مواد مورد نیاز دچار کاهش وزن و علائم مربوط به کمبود مواد مغذی می شود.

## علائم بیماری سلپاک

بیماری سلپاک اثرات متفاوتی بر افراد مختلف می گذارد. ممکن است بیمار دچار علائم گوارشی یا درگیری سایر قسمت های بدن شود. به طور کلی علائم این بیماری شامل یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر می باشد:

- درد و نفخ شکمی
- اسهال مزمن
- یبوست
- افزایش یا کاهش وزن
- احساس خستگی
- درد مفاصل یا اسخوان
- کم خونی با علت ناشناخته یا کم خونی ناشی از کمبود آهن

- پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان به علت سوء جذب ویتامین D و کلسیم
- احساس کمرختی در پاها
- اختلال قاعدگی (اغلب به خاطر کاهش بیش از حد وزن)
- تاخیر در رشد کودکان

### درمان بیماری سلیاک

برای درمان بیماری سلیاک، بیمار باید مواد غذایی حاوی گلوتن مانند گندم، چاودار و جو را از رژیم غذایی خود حذف کند. در بیشتر افراد رعایت این رژیم غذایی موجب توقف علائم می شود و به دنبال آن، آسیب های ایجاد شده در روده کوچک ترمیم و از ایجاد آسیب های بیشتر پیشگیری می شود. طول دوره بهبودی معمولاً ۳ تا ۶ ماه خواهد بود و البته این دوره در بزرگسالان به ۲ سال هم می رسد.

### مواد غذایی حاوی گلوتن

برخی از غلات مانند گندم، چاودار، جو و تمام محصولات آن که از این سه نوع ماده غذایی بدست می آید حاوی گلوتن می باشند. این غلات در محصولات هم چون نان، پیتزا، کیک و کلوچه استفاده می شوند. بنا براین در مصرف مواد غذایی باید توجه ویژه به برچسب آنها داشت و اگر ماده غذایی فاقد برچسب بود از مصرف آن اجتناب شود.

همچنین به بیماران مبتلا به سلیاک باید توصیه شود که ممکن است خمیر دندان مصرفی و بعضی قرص ها دارای گلوتن باشند پس باید به برچسب این مواد هم دقت شود.

### رژیم غذایی در بیماران سلیاکی

۱- مصرف غذا های کربوهیدراتی فاقد گلوتن که شامل موارد زیر می باشد:

برنج (تمام انواع برنج) - سبوس برنج - سیب زمینی (همه انواع آن) - حبوبات و دانه های فاقد گلوتن ( گندم سیاه، ارزن، ذرت خوشه ای) - انواع نان های فاقد گلوتن - سویا

۲- مصرف میوه و سبزیجات به تعداد ۵ واحد در طول روز

میوه و سبزیجات به طور طبیعی فاقد گلوتن می باشند و همچنین سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها بوده که برای پیشگیری از بیماری های مزمن همچون بیماری قلبی عروقی و سرطان مفید می باشند.

هر یک واحد شامل:

یک میوه متوسط مانند یک عدد سیب، موز، پرتقال یا هلو

یک چهارم لیوان میوه های خشک مانند برگه، کشمش، توت و انجیر خشک

یک خوشه انگور متوسط

دو عدد میوه کوچک مانند دو عدد زردآلو

یک لیوان سبزی های خام برگدار مانند اسفناج و کاهو

نصف لیوان سبزی پخته یا خرد شده

۳- کاهش مصرف چربی بخصوص چربی اشباع

از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده شود همچنین در هنگام استفاده از گوشت ها، چربی آنها جدا شود. چون این مواد غذایی حیوانی مانده کره، دنبه، روغن حیوانی و چربی گوشت حاوی چربی های اشباع می باشند که باعث افزایش کلسترول و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نیز می شوند

و از چربی های غیر اشباع سالم که در مواد غذایی همچون ماهی، روغن زیتون و مغزها یافت می شود استفاده شود ( در

حد متعادل)

حداقل دو بار در هفته از ماهی استفاده شود که حاوی امگا ۳ هم می باشد. همچنین می توان از منابع گیاهی امگا ۳

مانند روغن گردو، روغن کانولا، بذر کتان و یا روغن آفتابگردان هم استفاده کرد.

۴- کاهش مصرف شکر و غذاهای شیرین شامل موارد زیر:

شیرینی ها، بیسکویت ها، کیک و نوشیدنی های گاز دار، شربت میوه ها

۵- استفاده از مایعات

سعی کنید در طول روز حداقل ۸-۷ لیوان آب مصرف کنید.

از مصرف نوشابه های الکلی خودداری شود.