

طريق الأمل خالي من الجلوتين



د. دينا حسن

أخصائي الأطفال و التغذية العلاجية

الفهرس



الفصل الأول: يعني إيه مرض السيلياك؟

ما هو السيلياك؟

السيلياك هو مرض مناعي، يعني جسم الطفل يتعامل غلط مع مادة اسمها الجلوتين، ودي موجودة في القمح والشعير. الجسم بدل ما يتعامل معها عادي، بيهاجم الأمعاء الدقيقة، وده بيأثر على امتصاص الأكل.

كمان في ناس الشوفان بيأثر عليهم، لو ما كانش مكتوب عليه إنه خالي من الجلوتين، لأنه ممكن يتلوث أثناء الزراعة أو التصنيع.

انتشاره وشدة

السيلياك منتشر؟

أيوه، مش نادر زي ما ناس كتير فاكرة. في أطفال كتير حوالينا ممكن يكون عندهم المرض ومش عارفين، عشان أعراضه بتتشابه مع حاجات تانية.

هل هو مرض خطير؟

لو ما اكتشفناهوش أو الطفل ما مشيش على نظام غذائي معين، ممكن يعمل مشاكل زي:

- ضعف في النمو
- نقص في التغذية
- مشاكل في العظام
- مشاكل في التركيز والأعصاب

لكن أول ما الطفل يبعد عن الجلوتين، كل حاجة بترجع طبيعية.

الفرق بين السيلياك وحساسية القمح

ناس كتير بتتلخبط، لكن الفرق كبير:

- حساسية القمح بتظهر بسرعة (زي تورم أو حكة)
- السيلياك بيأخذ وقت، وبيأثر على الأمعاء من جهة

كيفية التشخيص

نعرف منين إن الطفل عنده سيلياك؟

الدكتور بيطلب تحليل دم مخصوص، ولو النتيجة طلعت إيجابية، بنعمل منظار بسيط علشان نشوف الأمعاء.

خلي بالك: لازم الطفل يأكل عادي فيه جلوتين قبل التحليل، عشان النتيجة تطلع مطبوعة.

العلاج

في علاج؟

العلاج الوحيد هو إن الطفل يبعد تماماً عن الجلوتين. مفيش دواء، لكن بالأكل الصح، الطفل هيكبر طبيعي وهيبقى كويس جداً.

كلمة لكل أم

إنني أقوى من أي تحدي، وطفلك يقدر يعيش سعيد وطبيعي. مع شوية معرفة، هتبقي خبيرة في الأكل اللي يناسبه. وكل خطوة بتاخديها لحمايته هي حب كبير منه ليكي.

الفصل الثاني: أعراض السيلياك عند الأطفال

الأعراض بتظهر إزاي؟

فيأطفال بيكون عندهم أعراض واضحة، وفي أطفال لا. مهم إننا نكون واخدin بالنا من أي حاجة غريبة بتحصل للطفل.

أعراض جسمانية:

- إسهال مستمر أو إمساك
- وجع في البطن أو انتفاخ
- نقص وزن أو الطفل مش بيزيدي
- تعب مستمر
- أنيميا (نقص حديد)
- طفح جلدي أو حكة مزمنة
- مشاكل في الأسنان

أعراض نفسية وسلوكية:

- تقلبات مزاجية
- بكاء كتير من غير سبب
- تأخر في النمو
- ضعف في التركيز



كل طفل بيظهر عليه نفس الأعراض؟

لا، ممكن طفل يبقى عنده عرض واحد، و طفل تاني يبقى عنده كذا عرض. كل واحد جسمه بيستجيب بطريقته.

إمتى نروح للدكتور؟

لو شفتني أي عرض من دول واستمر، أو لو في تاريخ في العيلة مع السيلياك، لازم تروحي لدكتور أطفال.

دعوك مهم

لما تفهمي الأعراض وتاخديها بجد، دي أول خطوة في حماية طفلك. اسمعيه وخدلي أي شكوى منه بجدية.

الفصل الثالث: نعمل إيه بعد ما نعرف إن الطفل عنده سيلياك؟

أول خطوة: نغير الأكل

نبعد عن الجلوتين

- القمح ومشتقاته (عادي أو في الكيك والبسكويت)
- الشعير
- الجاودار



نستخدم البديل الآمنة

- الرز
- الدرة
- البطاطس
- الکینوا



ناخد بالنا من

- لازم نقرأ المكونات كوييس على كل منتج
- نبعد عن الأكل الجاهز اللي مش مكتوب عليه "حالٍ من الجلوتين"
- حضر الأكل في أدوات نضيفة ومتخصصة للطفل



المتابعة مع الدكتور

هنعمل تحاليل كل فترة عشان نطمئن إن جسم الطفل ماشي كوييس، ومستويات الحديد والفيتامينات مطبوبة.

ازاي نساعد الطفل نفسياً؟

الطفل لازم يحس إنه مش مختلف عن غيره، ونشجعه يختار أكله، وندور له على وصفات لذيدة. كمان المدرسة وأي حد حواليه لازم يعرفوا ظروفه.

الفصل الرابع: الأكل المسموح والممنوع

الممنوعات:

- أي نوع من أنواع الخبز العادي
- الكيك والبسكويت المصنوعين من دقيق القمح
- المكرونة العادية
- الشوربة اللي فيها لسان عصفوري أو شعيرية
- الحاجات اللي فيها صوصات مجهمولة المصدر (زي الصويا صوص العادي)



المسموحات:

- الخبز والمكرونة المصنوعتين من دقيق خالي من الجلوتين
- الرز بكل أنواعه
- البطاطس المهروسة أو المحمصة (من غير دقيق)
- الخضار والفاكهة الطازة
- اللحوم والدجاج والأسماك (من غير تتبيلة جاهزة)



أمثلة على وجبات آمنة:

سناك

زيادي سادة + موزة

غدا

رز + خضار + فراخ مشوية

فطار

بيضة مسلوقة + خبز خالي من الجلوتين
+ خيار

الفصل الخامس: التسوق الذكي للأكل الخالي من الجلوتين

نقرأ التيكيت كويس:

دوري دائمًا على الجملة: "خالي من الجلوتين" أو بالإنجليزي "Gluten Free". ولو في شك، ما تشتريش المنتج.

تجنب المنتجات دي:

- اللي مكتوب فيها دقيق قمح، أو شعير، أو جاودار
- الحاجات اللي فيها نكهات صناعية مش موضحة المصدر

الأونلайн



في الواقع كتير بتبيع منتجات خالية
من الجلوتين

الصيدليات



أوقات بيكون فيها منتجات
مخصوصة

أماكن ممكن تلاقي فيها
منتجات مناسبة:



السوبر ماركت الكبيرة (في قسم
مخصص)

اعملي قائمة قبل ما تروحي السوق

ده هيساعدك تشتري الحاجات اللي فعلاً الطفل تحتاجها، وتوفرني وقت وفلوس.

الفصل السادس: المدرسة والمجتمع

الطفل والمدرسة:

لازم المدرسة تبقى عارفة إن الطفل عنده سيلياك، وممنوع عليه أكل معين. اتكلمي مع المدرسين والمرشد الاجتماعي.

اللانش بوكس:

اعمللي له أكل بيحبه وفي نفس الوقت آمن. مثلاً:

- ساندويتش بخبز خالي من الجلوتين
- فاكهة مقطعة
- عصير طبيعي



الحفلات وأعياد الميلاد:

خدي معاه أكل مناسب ليه، واتفقني مع الأهالي الثانيين إنك تجيبي معاه حاجة خاصة بيه.

دعمرك يفرق

كل ما تحسيسيه إنه طبيعي، كل ما ثقته في نفسه تزيد.

الفصل السابع: وصفات لذيدة خالية من الجلوتين



مكرونة بالخضار

المكونات:

- مكرونة خالية من الجلوتين

- خضار مشكل (كوسة - جزر - فلفل)

- زيت زيتون - ملح - فلفل

الطريقة: اسلقي المكرونة، شوّحي الخضار، وقلّبهم مع بعض.



بان كيك بدون جلوتين

المكونات:

- 1 كوب دقيق خالي من الجلوتين

- 1 بيضة

- 1/2 كوب لبن

- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر خالية من الجلوتين

- ملعقة زيت

الطريقة: اخلطي كل حاجة، وسبيهم شوية، وبعدين حطيهم في طاسة سخنة على نار هادئة. قلّبّي على الناحيتين.

كلمة أخيرة من د. دينا حسن

أنا عارفة إن المشوار مش دائمًا سهل، بس إنتي بطلة، وقد التحدي. وكل حاجة بتعمليها النهاردة، هتشوفي نتيجتها في ضحكة ابنك وبنوتك بكرة.

خليكِ دائمًا فاهمة، واعية، وقوية. وانشري الوعي بين كل أم حواليني. السيلياك مش نهاية العالم، ده بس بداية لحياة صحية أكثر.