

# ما هو النظام الغذائي الخالي من الغلوتين؟

النظام الغذائي الخالي من الغلوتين هو نظام غذائي يستبعد بروتين الغلوتين. غالبًا ما يوجد الغلوتين في الحبوب مثل القمح والشعير والجاودار. عادة ما يستخدم هذا النظام الغذائي لعلاج مرض الاضطرابات الهضمية. يعاني الأشخاص المصابون بهذا المرض عادة من التهاب في الأمعاء الدقيقة نتيجة للجلوتين. هذا هو السبب في أن النظام الغذائي الخالي من الغلوتين هو الأفضل لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية على التحكم في العلامات والأعراض ومنع المضاعفات.

اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين أمر ضروري لإدارة علامات وأعراض مرض الاضطرابات الهضمية والحالات الطبية الأخرى المرتبطة بالغلوتين. لكن النظام الغذائي الخالي من الغلوتين يحظى بشعبية كبيرة بين الناس الذين لا يعانون من أمراض طبية مرتبطة بالغلوتين. يتم تحسين الفوائد الصحية للنظام الغذائي ، وفقدان الوزن وزيادة الطاقة.

## النظام الغذائي الخالي من الغلوتين ضروري لإدارة علامات وأعراض بعض الحالات الطبية:

- مرض الاضطرابات الهضمية: هو حالة يؤدي فيها الغلوتين إلى تنشيط نشاط الجهاز المناعي الذي يدمر بطانة الأمعاء الدقيقة.
- حساسية الغلوتين غير الاضطرابات الهضمية: تسبب بعض العلامات والأعراض المصاحبة لمرض الاضطرابات الهضمية - بما في ذلك ألم البطن، الانتفاخ، الإسهال، الإمساك، "دماغ ضبابي" ، طفح جلدي أو صداع - على الرغم من عدم وجود أضرار في أنسجة الأمعاء الدقيقة.
- ترنح الغلوتين: وهو اضطراب ذاتي المناعة، على بعض الأنسجة العصبية ويسبب مشاكل في السيطرة على العضلات وحركة العضلات الطوعية.
- حساسية القمح ، مثل الحساسية الغذائية الأخرى، هي نتيجة للجهاز المناعي الذي يخطئ الغلوتين أو بروتين آخر موجود في القمح كعامل مسبب للمرض، مثل فيروس أو بكتيريا.

يستبعد الأشخاص الذين يتبعون حمية خالية من الغلوتين عادةً ما

يلي:

- البيرة
- خبز
- كيكة
- حبوب
- الكوكيز، البسكويت، الرقائق
- البطاطس المقلية
- المعكرونة
- اللحوم المصنعة
- الصلصات
- الأرز الممزوج بصلصات
- الشوربات
- الخضروات في الصلصة