

# سیلیبک نامی بیماری میں گلوٹین سے پاک خوراک

مریضوں اور ان کے خاندان کے لیے معلومات



ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروسز



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;  
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

### سوال: سیلیک کی بیماری کیا ہے؟

جواب: سیلیک جسے سیلیک سپرو بھی کہا جاتا ہے نظام ہضم کی ایک بیماری ہے جو چھوٹی آنت کو تباہ کر دیتی ہے۔ اس بیماری کے سبب خوراک میں موجود غذائی اجزاء جذب نہیں ہو پاتے۔ سیلیک میں مبتلا افراد گلوٹین (یعنی لیس دارلحمیاتی اجزاء) کو ہضم نہیں کر پاتے۔ گلوٹین بالعموم گندم، رئی (گندم نما ایک پودا)، جو، جئی (اوٹس)، بعض ادویات اور وٹامنز پایا جاتا ہے۔

### سوال: سیلیک کی علامات کیا ہیں؟

جواب: سیلیک کی عمومی علامات درج ذیل ہیں:

- ☆ وزن میں کمی
- ☆ سستی، کمزوری
- ☆ دست
- ☆ خون کی کمی (ہیوموگلوبن کی کمی)
- ☆ معدہ میں درد، جلدی خارش (ڈرمانائٹس بریٹی فارمس)
- ☆ منہ کا السر۔ ہڈیوں کی کمزوری
- ☆ جوڑوں میں درد
- ☆ حیض میں بے قاعدگی
- ☆ ناقص یا ناکافی غذا سے پیدا ہونے والے مسائل

### سوال: سیلیک کتنی عام ہے؟

جواب: سیلیک دنیا بھر میں تمام عمر کے مردوں اور عورتوں کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں اس مرض کے پھیلاؤ کا درست تخمینہ موجود نہیں لیکن عالمی اعداد و شمار کے مطابق ہر 33 میں سے 1 فرد اس بیماری میں مبتلا پایا ہے۔

### سوال: کیا سیلیک میں مبتلا افراد دوسری بیماریوں میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! سیلیک کی بیماری میں مبتلا افراد درج ذیل خود مدافعتی (autoimmune) بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں:



1. ذیابیطس (ٹائپ 1)
2. تھائرائیڈ
3. جگر کی بیماری (خود مدافعتی)
4. ایڈیسن کی بیماری (ایک حالت جس میں اہم ترین ہرمونز پیدا کرنے والے غدود تباہ ہو جاتے ہیں)
5. جوڑوں کی بیماری

### سوال: سیلیک کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب: سیلیک کی درست تشخیص بہت دیر سے ہوتی ہے کیوں کہ یہ بیماری چھوٹی آنت کے انفیکشن کی طرح معلوم ہوتی ہے۔ تاہم اس کی درست تشخیص علامتوں کے جائزہ، خون کے ٹیسٹ اور اینڈواسکوپ کے دوران چھوٹی آنت کی بائیوپسی کے ذریعہ ممکن ہے۔

### سوال: سیلیک کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

جواب: سیلیک کا واحد علاج تمام عمر گلوٹین سے پاک خوراک کا استعمال ہے۔ گلوٹین سے پاک غذاؤں کے انتخاب میں ماہر خوراک مدد کر سکتے ہیں۔ ایسی غذاؤں کے استعمال سے اس مرض کی علامات ختم ہو جاتی ہیں، چھوٹی آنت میں موجود زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اور مستقبل میں مزید نقصان سے بچت ہو جاتی ہے۔ گلوٹین کی معمولی سے مقدار کے استعمال سے بھی چھوٹی آنت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ایسی ادویات اور غذا کو محفوظ رکھنے والے عوامل کو شناخت کرنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن میں گلوٹین پایا جاتا ہے۔

### سوال: میں اپنی غذا کو کس طرح سادہ بناؤں کیونکہ گلوٹین سے پاک غذاؤں کے استعمال سے پرہیز مشکل معلوم ہوتا ہے؟

جواب: یہ بہت آسان ہے۔ ذیل میں ایک جدول دیا گیا ہے جس میں ان غذاؤں کی نشاندہی کر دی گئی ہے جنہیں استعمال کیا جاسکتا ہے اور جن سے بچنا چاہیے۔ ڈبوں میں پیک خوراک پر لگے ہوئے لیبل کو غور سے پڑھنے کی عادت ڈالیے اور ہوٹلوں اور بازار میں ملنے والی تیار شدہ خوراک مثلاً روٹی کے رولز، گوشت، مچھلی، جھینگا جس پر روٹی کو لپیٹا گیا ہو، کباب، نہاری، کریم سوپ وغیرہ کے استعمال سے پرہیز کیجیے۔

غذا کے گروہ اور روزانہ کے لیے مجوزہ خوراک	غذا جو استعمال کر سکتے ہیں	غذا جو استعمال نہیں کر سکتے
دودھ (2 یا زیادہ کپ)	مکمل، کم چکنائی، مکھن، چھانچہ نکالا ہوا، مکھن والا دودھ (ضرورت کے مطابق)	شعیرہ (مالٹ) والا دودھ، کچھ بازاری چاکلیٹ والے مشروبات
پنیر (گوشت، دودھ کے گروپ میں درج کی کئی اشیائی کے ہمراہ)	تمام اقسام کی پنیر مثلاً چیڈر چیز، کاٹج چیز، کریم اور سوکس (Swiss) وغیرہ	پنیر کی کوئی سی بھی قسم جس میں گندم، جو کا لیس (gum) بطور جز شامل ہو
گوشت، مچھلی، مرغی (6-8 اونس)	سادہ، بھنا ہوا یا روسٹ کیا ہوا، تلا گوشت استعمال کر سکتے ہیں بشرطیکہ اس پر لگائے گئے مسالہ میں لیس دار لحمیات (گلوٹین) نہ ہو۔	ایسا گوشت جس پر روٹی، پیٹ کر لگائی گئی ہو، کریم والا یا ایسا سالن جسے گاڑھا کرنے کے لیے گندم کا آٹا شامل کیا گیا ہو، پیٹیز اور قیمہ والا سموسہ۔
انڈے: (سالم، 2 انڈوں کی سفیدی)	کسی بھی انداز میں (ضرورت کے مطابق)	بازار میں تیار کیا گیا آملیٹ
سبزیاں (2 یا زیادہ مرتبہ)	تمام تازہ سبزیاں، سادہ سبزیاں، بازار میں برف میں محفوظ کی گئی یا ڈبوں میں پیک (ضرورت کے مطابق)	بازار میں تیار کردہ مسالہ دار سبزیاں (کس) بازار میں تیار کی گئی سبزیاں (جن میں کریم یا یا پنیر والی سوس، ڈبوں میں پیک کچے ہوئے بیج
پھل (3 یا زیادہ مرتبہ)	تمام سادہ پھل اور ایسے پھل جن پر ندید بیٹھا ڈالا گیا ہو، ایسے پھل جن پر کسا واسوجی (tapioca) یا مکئی کا نشاستہ ڈالا گیا ہو	بازار میں تیار کردہ پائی کی بھرت (pie fillings) جسے گاڑھا کرنے کے لیے مکئی کے لیے مکئی کے نشاستہ کے علاوہ کسی اور شے کیا گیا ہو
روٹی / چپاتی (6 یا زیادہ مرتبہ)	صرف وہ روٹی / چپاتی جسے چاول، مکئی، سویا بین، آلو، اراروٹ وغیرہ سے تیار کیا گیا ہو۔	تمام اقسام کی روٹیاں، رولز، بسکٹس، کیک، سموسہ اور نان جو گندم، باجرہ، جئی اور جو کے آٹے سے تیار کی گئی ہوں۔
سیریلز (1 یا زیادہ مرتبہ)	کارن فلیکس، رائس فلیکس، چاول اور ساگودانہ	دیگر ایسی تمام اشیاء جن میں گندم، شعیرہ (malt)، یا شعیرہ کا ذائقہ ہو، شمول نوڈلز، دلیہ، میکرونی (macaroni)، اسپگہٹی (spaghetti)، ہویلی (vermicelli)، پورج، بران اور گندم وغیرہ جنہیں جاشنہ میں بطور سیریل استعمال کیا جاتا ہے

میٹھا (Desserts)	جیلٹین، کسٹرڈ، پھلوں سے تیار کردہ آئس، گلوٹین سے پاک آٹے یا نشاستہ سے تیار کردہ خاص کیک، بسکیٹس اور پیسٹریز، ایسی پڈنگ یا پھلوں کی بھرت جسے اراروٹ یا مکئی کے آٹے سے گاڑھا کیا گیا ہو، آئس لولی اور کھیر	بازار میں تیار کردہ کیک، کینڈیز بالخصوص چاکلیٹس، بسکیٹس، پیسٹریز، بازار میں تیار کردہ فوری تیار ہونے والا میٹھا، بازار میں تیار کردہ آئس کریم اور شربت، فروٹ ٹارٹس، کریماکون، مخصوص ایشیائی میٹھی ڈشیں مثلاً سوچی کا حلوہ، پنخیرہ، شاہی گلڈا اور حبشی حلوہ
سوپ	گھر میں تیار کردہ پختی اور سوپ جن میں مکئی کا آٹا استعمال کیا گیا ہو	ڈبوں میں پیک سوپ اور فوری تیار ہونے والا سوپ، پتلی پختی اور اس کے کیوبز
مشروبات	کافی، چائے، کیفین نکالی ہوئی کافی، کاربوئیڈ مشروبات، چاکلیٹ والے مشروبات جن میں خالص کوکوپاؤڈر استعمال کیا گیا ہو، سافٹ ڈرنکس اور پھلوں سے تیار کردہ اسکو اشرز،	سیریل سے تیار کردہ مشروبات مثلاً جن میں شعیہ (malt)، اولٹین، باجرہ کے ذائقہ والے مشروبات، بازار میں تیار کردہ چاکلیٹ والا دودھ، کوکو کے مکس، دیگر مشروبات کے مکس، غذائی سپلیمنٹس (اضافی غذا)
متفرقات	نمک، مرچ، خالص مسالے اور جڑی بوٹیاں، خمیر، خالص چاکلیٹ یا کوکوپاؤڈر، ذائقہ کے طور پر استعمال ہونے والے اجزاء، مصنوعی، ذائقے	پکی ہوئی سرسوں، بازار میں تیار کردہ گوشت کے سوسز، اچار، ذائقہ کے لیے استعمال ہونے والے سیرپ، پین کیک یا آئس کریم وغیرہ

حوالہ جات:

☆ مینوکل آف ٹیوٹریشنل تھیراپیوٹک، 5 واں ایڈیشن ازلیکاٹ ولیمز اینڈ ولکنز (2008)

☆ کراسز فوڈ اینڈ نیوٹریشن تھراپی، 12 واں ایڈیشن از سائنڈرس الزونیر (2008)

نوٹ:

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مد نظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں۔ کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایت کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

### آؤٹ پشڈ نیوٹریشن کیئر کلینک

گیسٹر وکلینک (JHS Building)  
فون: +021 34861055/6308  
جمعرات  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے  
اسپورٹس اینڈ ریمیڈیاتیو سائنسز  
فون: +21 34861662  
منگل  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

نذر علی والچی بلڈنگ (NW2)  
فون: +21 34865789/34865790  
پیر سے جمعرات  
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے  
کنسلٹنگ کلینک (CC4)  
فون: +21 34861034  
جمعہ  
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے

ICN # S215885  
August, 2014