

سیلیک نامی بیماری میں گلوٹین سے پاک خوراک مریضوں اور ان کے خاندان کے لیے معلومات



ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فود سرویز



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: سیلیبک کی بیماری کیا ہے؟

جواب: سیلیبک جسے سیلیبک سپر و بھی کہا جاتا ہے نظام ہضم کی ایک بیماری ہے جو چھوٹی آنٹ کو نباہ کر دیتی ہے۔ اس بیماری کے سبب خوارک میں موجود غذائی اجزاء جذب نہیں ہو پاتے۔ سیلیبک میں بتلا افراد گلوٹین (معنی لیس دار جسمیتی اجزاء) کو ہضم نہیں کر پاتے۔ گلوٹین بالعوم گندم، ریس (گندم نما ایک پودا)، جو، جئی (اوٹس)، بعض ادویات اور وٹا منز پایا جاتا ہے۔

سوال: سیلیبک کی علامات کیا ہیں؟

جواب: سیلیبک کی عمومی علامات درج ذیل ہیں:

- ☆ وزن میں کمی
- ☆ سستی، کمزوری
- ☆ دست
- ☆ خون کی کمی (ہیموگلوبن کی کمی)
- ☆ معدہ میں درد جلدی خارش (ڈرامائیٹس برپیٹی فارمس)
- ☆ منہ کا السر، ہڈیوں کی کمزوری
- ☆ جوڑوں میں درد
- ☆ حیض میں بے قاعدگی
- ☆ ناقص یانا کافی ندہ سے پیدا ہونے والے مسائل

سوال: سیلیبک کتنی عام ہے؟

جواب: سیلیبک 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 بتلا پایا ہے۔

سوال: کیا سیلیبک میں بتلا افراد و سری بیماریوں میں بھی بتلا ہو سکتے ہیں؟

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

- _____
- .1 ذیاپیس (ٹاپ 1)
 - .2 تھارائینڈ
 - .3 گجرکی بیماری (خود مداری)
 - .4 ایڈیسین کی بیماری (ایک حالت جس میں اہم ترین ہر موذن پیدا کرنے والے ندو دباہ ہو جاتے ہیں)
 - .5 جوڑوں کی بیماری

سوال: سیلیبک کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب: سیلیبک کی درست تشخیص بہت دیر سے ہوتی ہے کیوں کہ یہ بیماری چھوٹی آنت کے انکیشن کی طرح معلوم ہوتی ہے۔ تاہم اس کی درست تشخیص علامتوں کے جائزہ، خون کے ٹیسٹ اور اینڈ واسکوپی کے دوران چھوٹی آنت کی باسیوپسی کے ذریعہ ممکن ہے۔

سوال: سیلیبک کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

جواب: سیلیبک کا واحد علاج تمام عمر گلوٹین سے پاک خوارک کا استعمال ہے۔ گلوٹین سے پاک غذاوں کے اختیاب میں ماہر خوارک مدد کر سکتے ہیں۔ ایسی غذاوں 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 بناوں کیونکہ گلوٹین سے پاک غذاوں کے استعمال سے پہیز مشکل معلوم ہوتا ہے؟

جواب: یہ بہت آسان ہے۔ ذیل میں ایک جدول دیا گیا ہے جس میں ان غذاوں کی نشاندہی کر دی گئی ہے جنہیں استعمال کیا جاسکتا ہے اور جن سے بچنا چاہیے۔ ذیل میں پیک خوارک پر لگے ہوئے لیبل کو غور سے پڑھنے کی عادت ڈالیے اور ہٹلوں اور بازار میں ملنے والی تیار شدہ خوارک مثلاً روٹی کے روٹے، گوشت رچھلی رچینگا جس پر روٹی کو لپیٹا گیا ہو، کباب، نہاری، کریم سوپ وغیرہ کے استعمال سے پہیز کیجیے۔

غذا جو استعمال نہیں کر سکتے	غذا جو استعمال کر سکتے ہیں	غذا کے گروہ اور روزانہ کے لیے مجوزہ خوارک
شیرہ (مالٹ) والا دودھ، کچھ بازاری چاکیٹ والے مشروبات	مکمل، کم پختنائی، مکھن / چھاچھنکالا ہوا، مکھن والا دودھ (ضرورت کے مطابق)	دودھ (2 یا زیادہ کپ)
پنیر کی کوئی بھی قسم جس میں گندم، جوکا لیس (gum) بطور جز شامل ہو	تمام اقسام کی پنیر مثلاً چیدر چیز، کاتچ پیز، کریم اور سویس (Swiss) وغیرہ	پنیر (گوشت/دودھ کے گروپ میں درج کی گئی اشیائی کے ہمراہ)
ایسا گوشت جس پر روٹی پیٹ کر لگائی گئی ہو، کریم والا یا ایسا سائل جسے گاڑھا کرنے کے لیے گندم کا آٹا شامل کیا گیا ہو، پیشہ اور قیمه والا ناموسہ۔	سادہ، بھنا ہوا یا روست کیا ہوا، تلا گوشت استعمال کر سکتے ہیں بشرط طیکہ اس پر لکائے گئے مصالحہ میں لیس دار لمحیات (گلوٹین) نہ ہو۔	گوشت، مجھلی، مرغی (8-6 اونس)
بازار میں تیار کیا گیا آئلیٹ	کسی بھی انداز میں (ضرورت کے مطابق)	انڈے: (سامنہ 12 انڈوں کی سفیدی)
بازار میں تیار کردہ مصالحہ دار سبزیاں (مکس) بازار میں تیار کی گئی سبزیاں (جن میں کریمیا یا پنیر والی سوں، ڈیبوں میں پیک کپکے ہوئے تھیں)	تمام تازہ سبزیاں، سادہ سبزیاں، بازار میں برف میں محفوظ کی گئی یا ڈیبوں میں پیک (ضرورت کے مطابق)	سبزیاں (2 یا زیادہ مرتبہ)
بازار میں تیار کردہ پائی کی بھرت (pie fillings) کے لیے مکٹی کے ناشستہ کے علاوہ کسی اور شے کیا گیا ہو	تمام سادہ پھل اور ایسے پھل جن پر نمی ہیٹھاڑا لگایا ہو، ایسے پھل جن پر کسادا سوچی (tapioca) یا مکٹی کا ناشستہ ڈالا گیا ہو	پھل (3 یا زیادہ مرتبہ)
تمام اقسام کی روٹیاں، روٹے، بسٹکیٹس، کیک، سموسہ اور نان جو گندم، باجرہ، رنی اور جو کے آٹے سے تیار کی گئی ہوں۔ دیگر لیکن تمام شیاپن میں لندم، شیرہ (malt)، یا شیرہ کا ذائقہ ہو شکمول نوڈز، دلی، میکرونی (macaroni)، اسپیگلٹی (spaghetti)، سویل (vermicelli)، پورنچ، بران اور گندم وغیرہ جنہیں جاشتہ میں بطور سیر میں استعمال کیا جاتا ہے	صرف وہ روٹی/رچپتی جسے چاول، مکٹی، سویا بن، آلو، اراروٹ وغیرہ سے تیار کیا گیا ہو۔ کارن فلکس، راسک فلکس، چاول اور ساگودانہ	روٹی/رچپتی (6 یا زیادہ مرتبہ) سیر بیز (1 یا زیادہ مرتبہ)

<p>بازار میں تیار کردہ کیک، کینڈیز بالخصوص چاکلیٹس، بسلکیٹس، پیٹریز، بازار میں تیار کردہ فوری تیار ہونے والا بیٹھا، بازار میں تیار کردہ آنکس کریم اور شربت، فروٹ ٹارٹس، کریما کوں، مخصوص ایشیائی میٹھی ڈشیں مثلاً سوچی کا حلوہ، پنجیر، شاہی نکٹر اور جبشی حلوہ</p>	<p>جیلشیں، کسترڈ، چپلوں سے تیار کردہ آنکس، گلوٹین سے پاک آٹے یا نشاستہ سے تیار کردہ خاص کیک، بسلکیٹس اور پیٹریز، ایسی پڈنگ یا چپلوں کی بھرت جسے اراروٹ یا کنی کے آٹے سے گاڑھا کیا گیا ہو، آنکس لوئی اور کھیر</p>	<p>میٹھا (Desserts)</p>
<p>ڈبوں میں پیک سوپ اور فوری تیار ہونے والا سوپ، پتلی بخنی اور اس کے کیوبز</p>	<p>گھر میں تیار کردہ بخنی اور سوپ جن میں مکنی کا آٹا استعمال کیا گیا ہو</p>	<p>سوپ</p>
<p>سیریل سے تیار کردہ مشروبات مثلاً جن میں شعیرہ (malt)، اوٹین، باجرہ کے ذائقہ والے مشروبات، بازار میں تیار کردہ چاکلیٹ والے مشروبات، کوکے مکس، دیگر مشروبات کے مکس، غذائی سلیپیٹس (اخانی غذا)</p>	<p>کافی، چائے، کفین ٹکالی ہوئی کافی، کاربونیڈ مشروبات، چاکلیٹ والے مشروبات جن میں خالص کوکو پاؤڈر استعمال کیا گیا ہو، سافت ڈرنس اور چپلوں سے تیار کردہ اسکواشز،</p>	<p>مشروبات</p>
<p>پکی ہوئی سرسوں، بازار میں تیار کردہ گوشت کے سوسرے، اچار، ذائقہ کے لیے استعمال ہونے والے سیرپ، پین کیک یا آنکس کریم وغیرہ</p>	<p>نمک، مرچ، خاص مسالے اور جڑی بوٹیاں، نمیر، خالص چاکلیٹ یا کوکو پاؤڈر، ذائقہ کے طور پر استعمال ہونے والے اجزاء، مصنوعی ذائقے</p>	<p>متفرقات</p>

حوالہ جات:

☆ مینوک آف ٹیوٹریشن تھیراپیک، 5 وان ایڈیشن از لیکٹ ولیز اینڈ لوکنر (2008)

☆ کراسائز فوڈ اینڈ نیوٹریشن تھراپی، 12 وان ایڈیشن از سانڈرس انزو نیر (2008)

نوٹ:

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

آٹ پیشہ نیوٹریشن کسیر کلینک

کسیر کلینک (JHS Building)

فون: +021 34861055/6308

بھروسات

اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے

اسپورٹس ایڈری ٹیکنیکل نیوٹریشن سینٹر

فون: +21 34861662

منگل

اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

نذر علی والجی بلڈنگ (NW2)

فون: +21 34865789/34865790

بیرونی سے جمروں

اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے

کنسٹلینگ کلینک (CC4)

فون: +21 34861034

جمع

اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے

ICN # S215885

August, 2014