

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



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 (اٹس)، 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 بریٹیٹ 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: 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 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: سیلیبک کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

جواب: سیلیبک 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 جا سکتا 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 روز، گوشت، مچھلی، رجبیگا، جس پر روٹی کو لپیٹا گیا ہو، کباب، نہاری، کریم سوپ وغیرہ کے استعمال سے پرہیز کیجیے۔

غذا جو استعمال نہیں کر سکتے	غذا جو استعمال کر سکتے ہیں	غذا کے گروہ اور روزانہ کے لیے مجوزہ خوراک
شعیرہ (مالٹ) والا دودھ، کچھ بازاری چاکلیٹ والے مشروبات	مکمل، کم چکنائی، مکھن، چھاپھڑکا ہوا، مکھن والا دودھ (ضرورت کے مطابق)	دودھ (2 یا زیادہ کپ)
پنیر کی کوئی سی بھی قسم جس میں گندم جو کالیس (gum) بطور جز شامل ہو	تمام اقسام کی پنیر مثلاً چیڈر، کائوٹیج، کریم اور سوئس (Swiss) وغیرہ	پنیر (گوشت، دودھ کے گروپ میں درج کی کئی اشیائی کے ہمراہ)
ایسا گوشت جس پر روٹی لپیٹ 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۔	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۔	گوشت، مچھلی، مرغی (6-8 اونس)
بازار میں تیار کیا گیا آملیٹ	کسی بھی انداز میں (ضرورت کے مطابق)	انڈے: (سالہ 2 انڈوں کی سفیدی)
بازار میں تیار کردہ مسالہ دار سبزیاں (مکس) بازار میں تیار کی گئی سبزیاں (جن میں کریم یا پنیر والی سوس، ڈبوں میں بیک کپے ہوئے بیج	تمام تازہ سبزیاں، سادہ سبزیاں، بازار میں برف میں محفوظ کی گئی یا ڈبوں میں بیک (ضرورت کے مطابق)	سبزیاں (2 یا زیادہ مرتبہ)
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	تمام سادہ پھل اور ایسے پھل جن پر نمدید بیٹھا ڈالا گیا ہو، ایسے پھل جن پر کساوا سوچی (tapioca) یا مکئی کا نشاستہ ڈالا گیا ہو	پھل (3 یا زیادہ مرتبہ)
تمام اقسام کی روٹیاں، رولز، بسکٹس، کیک، سموسہ اور نان جو گندم راجہ رجنی اور جو کے آٹے سے تیار کی گئی ہوں۔ دیگر ایسی تمام اشیاء جن میں گندم، شعیرہ (malt)، یا شعیرہ کا ذائقہ ہونے والے، دلیہ، میکرونی (macaroni)، اسپگھٹی (spaghetti)، سویا (vermicelli)، پورج، بران اور گندم وغیرہ جنہیں جاشنہ میں بطور سیریل استعمال کیا جاتا ہے	صرف وہ روٹی / چپاتی جسے چاول، مکئی، سویا بین، آلو، اراروٹ وغیرہ سے تیار کیا گیا ہو۔ کارن فلیکس، رائس فلیکس، چاول اور ساگودانہ	روٹی / چپاتی (6 یا زیادہ مرتبہ) سیریلز (1 یا زیادہ مرتبہ)

<p>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، چنجیرہ، شاہی نگڑا اور حبشی حلوہ</p>	<p>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</p>	<p>میٹھا (Desserts)</p>
<p>ڈبوں میں پیک سوپ اور فوری تیار ہونے والا سوپ، پتلی پختی اور اس کے کیوبز</p>	<p>گھر میں تیار کردہ پختی اور سوپ جن میں مکئی کا آٹا استعمال کیا گیا ہو</p>	<p>سوپ</p>
<p>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)</p>	<p>کافی، چائے، کفین نکالی ہوئی کافی، کاربوئیڈ مشروبات، چاکلیٹ والے مشروبات جن میں خالص کوکو پاؤڈر استعمال کیا گیا ہو، سافٹ ڈرنکس اور پھلوں سے تیار کردہ اسکواشرز،</p>	<p>مشروبات</p>
<p>پکی ہوئی سرسوں، بازار میں تیار کردہ گوشت کے سوسز، اچار، ذائقہ کے لیے استعمال ہونے والے سیرپ، پین کیک یا آئس کریم وغیرہ</p>	<p>نمک، مرچ، خالص مسالے اور جڑی بوٹیاں، خمیر، خالص چاکلیٹ یا کوکو پاؤڈر، ذائقہ کے طور پر استعمال ہونے والے اجزاء، مصنوعی ذائقے</p>	<p>متفرقات</p>

حوالہ جات:

- ☆ مینوکل آف ٹیوٹیشنل تھیراپیوٹک، 5 واں ایڈیشن ازلیکاٹ ولیمز اینڈ ولکنز (2008)
☆ کراسینو 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 پشڈٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

گیسٹر وکلینک (JHS Building) فون: +021 34861055/6308 جمعرات اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے اسپورٹس اینڈ ری ہیبیلیٹیشن سینٹر 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