

گلوٹن کے بغیر صحتمند

گلوٹن کی عدم برداشت کے بارے میں معلومات

Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE



NORSK CØLIAKIFORENING

نان

400 گرام Semper مکس	2 ڈیسی لیٹر دودھ
85 گرام اور یجنل آٹا Jyttemel	2 1/2 ڈیسی لیٹر سادہ دہی
1 چائے کا چمچ نمک	1/2 پیسٹ خمیر
2 چائے کے چمچ بیکنگ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ فائبر بسک
4 کھانے کے چمچ تیل	2 کھانے کے چمچ چینی

- 1- دودھ اور دہی کو 37 ڈگری تک گرم کریں یعنی اس میں انگلی ڈالنا ٹھیک لگے۔ پھر خمیر ملائیں۔
- 2- آدھی چینی کو اس محلول میں گھول لیں۔
- 3- فائبر بسک کو پھینتے ہوئے محلول میں ملائیں اور 5 سے 10 منٹ پھولنے دیں۔
- 4- آٹا، نمک، بیکنگ پاؤڈر، تیل اور باقی چینی ملائیں۔
- 5- سب چیزوں کو ملا کر گوندھیں حتیٰ کہ گندھا ہوا آٹا صاف شکل کا اور ہموار ہو جائے۔
- 6- اوپر تھوڑا سا تیل لگا دیں اور گندھے ہوئے آٹے کو ڈھک کر 60 منٹ پڑا رہنے دیں۔
- 7- اوون کو 250 سے 300 ڈگری پر گرم کریں، گرل جلا لینا بہتر ہے۔
- 8- گندھے ہوئے آٹے کے 8 سے 10 پیڑے بنائیں اور بیل کر آدھ سینٹی میٹر موٹائی کے، قطرے کی شکل کے نان بنا لیں۔
- 9- اوون کی ٹرے پر بیکنگ پیپر لگائیں اور بیلے ہوئے نانوں کو اس میں رکھیں۔
- 10- 3 سے 5 منٹ اوون کے درمیانی حصے میں پکائیں۔ اس دوران نانوں کو الٹنا ضروری ہے۔

گلوٹن کی عدم برداشت کیا ہوتی ہے؟

گلوٹن کی عدم برداشت سے مراد کئی کیفیات ہیں جن میں سیلیٹک، جلد پر چھالوں کی دائمی بیماری (dermatitis herpetiformis, DH) سیلیٹک کے بغیر گلوٹن سے حساسیت اور گندم سے الرجی کی کچھ قسمیں شامل ہیں۔

سیلیٹک تمام عمر رہنے والی ایک آٹو امیون بیماری ہے جو چھوٹی آنت میں پیدا ہوتی ہے۔ سیلیٹک میں مبتلا شخص جب گلوٹن والی غذا کھائے تو آنت کی لعاب دار جھلی میں غذائی اجزا کو جذب کرنے والے ریشہ نما ابھاروں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے سبب آنت میں غذائی اجزا کو جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اندازہ ہے کہ ناروے کی آبادی میں سے 1-2% کو سیلیٹک لاحق ہے۔

علامات:

- دستوں کے ادوار/دیر تک رہنے والے دست
- دائمی قبض کے ساتھ پیٹ میں ہوا اکٹھی ہونا
- پیٹ میں ہوا کی وجہ سے تناؤ کا احساس
- آئرن اور وٹامنز کی دائمی کمی
- طبیعت کی خرابی
- بہت زیادہ تھکن
- پیٹ میں درد جس کی وجہ واضح نہ ہو
- بڈیوں کا بھر بھرا اور کمزور ہونا
- وزن نہ بڑھنا (وزن میں کمی) اور قد ٹھیک نہ بڑھنا (بچوں کیلئے)
- پکے دانتوں کی اوپری حفاظتی تہ کو نقصان

DH جلد کی بیماری ہے جس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے پانی سے بھرے چھالے اور سخت کھجلی ہوتی ہے۔ گلوٹن کے بغیر اور کم آيوڈین والی خوراک سے بیشتر لوگوں کی علامات تقریباً ختم ہو جائیں گی اور ان کیلئے ادویات استعمال کرنا ضروری نہیں رہے گا۔ DH کے کئی مریضوں کو پیٹ/آنتوں کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن آنت کی بائیوپسی کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں سے 60 سے 80% کو سیلیٹک بھی ہوتی ہے۔

Hva er glutenintoleranse?

Glutenintoleranse er fellesbetegnelsen for cøliaki, dermatitis herpetiformis (DH), ikke-cøliakisk glutensensitivitet og noen former for hveteallergi.

Cøliaki er en livslang autoimmun sykdom som oppstår i tynntarmen. Når en med cøliaki spiser glutenholdig mat ødelegges tarmtottene i tarmslimhinnen. Dette gjør at evnen til å suge opp næringsstoffer reduseres. Man regner med at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki.

Symptomer:

- Periodevis/langvarig diaré
- Kronisk forstoppelse samt luftansamlinger
- Følelse av oppblåsthet
- Kronisk jern- og vitaminmangel
- Vantrivsel
- Påfallende tretthet
- Uforklarlige magesmerter
- Benskjørhet
- Manglende vektøkning (vekttap) og dårlig høydevekst (hos barn)
- Emaljeskader på permanente tenner

DH er en hudsykdom med små væskefylte blemmer og sterk kløe. Med et glutenfritt og jodreduert kosthold vil de fleste bli så godt som symptomfrie og slippe å bruke medisiner. Mange DHpasienter har ingen mage-/tarmplager, men ved tarmbiopsi viser det seg at 60-80 % også har cøliaki.



سیلیٹک کے بغیر گلوٹن سے حساسیت کا مسئلہ سیلیٹک کی نسبت بہت زیادہ عام ہے اور ہو سکتا ہے آبادی کے 5-7% حصے کو یہ مسئلہ لاحق ہو۔ جن لوگوں کو سیلیٹک کے بغیر گلوٹن سے حساسیت ہو، ان کی بہت سی علامات سیلیٹک والی ہی ہوتی ہیں لیکن آنت کی لعاب دار جھلی کو نقصان پہنچا ہوا نظر نہیں آتا۔ محققین کو فی الحال علم نہیں کہ کس وجہ سے کچھ لوگوں کو سیلیٹک کے بغیر گلوٹن سے حساسیت ہوتی ہے۔ تاہم یہ علم ہے کہ یہ لوگ اپنی غذا سے گلوٹن نکال دینے پر بہتر ہو جاتے ہیں۔

گندم سے الرجی کے باعث سانس کے راستے کی تکالیف (چھینکوں اور زکام کی علامات، دمہ)، پیٹ/ آنتوں کی تکالیف (پیٹ میں شدید درد، قے، دست) یا گندم کو چھونے پر جلد کی سرخی یا دانوں (کانٹیکٹ الرجی) کی تکالیف ہو سکتی ہے۔ اس الرجی میں مبتلا لوگوں کو بنیادی طور پر سیلیٹک کا باعث بننے والی پروٹین کی بجائے گندم کی کسی اور پروٹین کی وجہ سے ردعمل پیش آتا ہے۔

Ikke-cøliakisk glutensensitivitet er mye mer vanlig enn cøliaki, og kan muligens omfatte så mange som 5-7 % av befolkningen. De som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet har mange av de samme symptomene som ved cøliaki, men de har ingen synlige skader på tarmslimhinnen. Forskerne vet ennå ikke hva som er årsaken til at noen har ikke-cøliakisk glutensensitivitet. Det man vet er at de blir bedre når de kutter ut gluten fra kosten.

Hveteallergi kan gi plager i luftveiene (høysnue, astma), mage/tarmkanalen (akutte magesmerter, oppkast, diaré) eller utslett ved berøring (kontaktallergi). De med slik allergi reagerer hovedsakelig på andre proteiner i hveten enn de som har cøliaki.

تشخیص کا طریقہ

سیلینک کی یقینی تشخیص کرنے کیلئے ضروری ہے کہ پہلے خون کا ٹیسٹ کیا جائے اور پھر آنت کی بائیوپسی کی جائے۔ DH کا شبہ ہونے کی صورت میں جلد کی بائیوپسی کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جونہی تشخیص ہو جائے، مریض کیلئے مستقل، عمر بھر کیلئے گلوٹن سے پاک خوراک شروع کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ گلوٹن سے پاک غذا برقرار رکھنے سے بیشتر لوگوں کو بیماری کا احساس نہیں ہو گا۔ تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ سیلینک کے کئی مریض گلوٹن سے پاک غذا شروع کرنے پر فوری بہتری محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ مریضوں کو قدرے زیادہ وقت لگتا ہے۔ DH میں مبتلا افراد کو علامات سے چھٹکارا پانے میں طویل وقت لگتا ہے (2 سے 7 سال)۔

سیلینک کے بغیر گلوٹن سے حساسیت کے بارے میں ہمیں بہت عرصے سے علم ہے لیکن تشخیصی ٹیسٹوں یا واضح حیاتیاتی تبدیلیوں کے نہ ہونے کی وجہ سے اس کیفیت کی تشخیص کرنا مشکل رہا ہے، سوائے اس کے کہ مریض بتاتے ہیں کہ انہیں گلوٹن پر ردعمل ہوتا ہے۔ یقینی تشخیص کا طریقہ ڈبل بلائنڈ پلاسیمو کنٹرولڈ گلوٹن پروو کیشن ہے۔ موجودہ نظام صحت میں عملاً ایسا کوئی انتظام نہیں ہے کہ معمول میں اس قسم کی ٹیسٹنگ کی جائے لہذا ہم نے اس کیفیت کی تفصیلات کا بہتر جائزہ تیار کرنا شروع کر دیا ہے، اس امید میں کہ ایسے نئے تشخیصی ٹیسٹ دریافت کیے جا سکیں گے جن میں اتنا زیادہ وقت نہ لگتا ہو اور نہ ہی اتنے زیادہ وسائل درکار ہوں۔

گندم سے الرجی کی تشخیص اس طرح کی جاتی ہے کہ انسان ڈاکٹر کے پاس جا کر الرجی ٹیسٹ کرائے۔ اگر نتیجہ پازیو ہو تو اس کا مطلب ہے کہ گندم سے الرجی ہے اور مریض کیلئے ان تمام غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے جن میں گندم شامل ہوتی ہے یعنی گلوٹن بھی اور گندم کا نشاستہ بھی۔

Diagnostisering

For å få en sikker cøliakidiagnose må man først ta en blodprøve og deretter biopsi av tarmen. Ved mistanke om DH må man ta en hudbiopsi. Så snart diagnose er stilt må man gå over på et konsekvent, livslangt glutenfritt kosthold. Ved å holde seg til glutenfri kost vil de fleste ikke merke mye til sykdommen. Erfaring viser at mange med cøliaki merker en rask bedring ved overgangen til et glutenfritt kosthold, mens enkelte bruker noe lengre tid. Personer med DH bruker lengre tid på å bli symptomfrie (2-7 år).

Man har lenge vært klar over ikke-cøliakisk glutensensitivitet, men mangel på diagnostiske tester eller klare biologiske forandringer har gjort det vanskelig å diagnostisere tilstanden utover at pasientene forteller at de reagerer på gluten. En sikker diagnose fås ved dobbelt blindet placebo kontrollert glutenprovosering. I dagens helsevesen er det i praksis ingen som gjennomfører slike undersøkelser rutinemessig, og man har derfor begynt å kartlegge denne tilstanden bedre i håp om å kunne identifisere nye diagnostiske tester som ikke tar så lang tid, og heller ikke krever så mye ressurser.

Hveteallergi diagnostiseres ved at man tar en allergitest hos lege. Hvis denne er positiv har man hveteallergi, og man må holde seg unna alle matvarer som inneholder hvete – det vil si både gluten og hvetestivelse.

مرض کی وجہ سے اضافی اخراجات کیلئے مالی مدد

وہ تمام افراد جنہیں گلوٹن کی عدم برداشت کی یقینی تشخیص ہو جائے، انہیں **NAU** سے اپنے اضافی اخراجات کیلئے مالی مدد لینے کا حق حاصل ہے۔ یہ رقم زیادہ مہنگی خوراک خریدنے کا خرچ پورا کرنے کیلئے ہوتی ہے۔ اس مدد کے بارے میں www.ncf.no پر مزید معلومات دیکھیں۔

گلوٹن کیا ہے؟

گلوٹن ایک پروٹین ہے جو گندم، رئی اور جو اور ان اناجوں کی تمام قسموں اور ملا کر بنائی گئی مصنوعات جیسے ڈورم ویٹ، سپیلٹ، ایمر ویٹ، قدیم گندم، چوگر گندم اور خراسان گندم سب شامل ہیں۔ گلوٹن کی وجہ سے خمیر ملا کر بیک کی گئی مصنوعات پھولتی ہیں، گلوٹن گندھے ہوئے آٹے کو جوڑے رکھنے کا کام کرتی ہے اور اس کی وجہ سے آٹے کے ساتھ کام کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

گلوٹن کے بغیر غذائیں

آج اشیائے روزمرہ کی دکانوں، ہیلتھ فوڈ شاپس اور آن لائن سٹورز میں گلوٹن کے بغیر غذاؤں کی بہت سی وراثی دستیاب ہے۔ جب آپ نے نیا آغاز کیا ہو تو گلوٹن سے پاک محفوظ غذائیں تلاش کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ ایک کارآمد اصول یہ ہے کہ زیادہ تر خام اور بہت سی آدھی تیار یا پوری تیار غذائیں گلوٹن سے پاک ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گلوٹن کے بغیر بریڈ کی مصنوعات، پاستا، کیک، بسکٹ اور ناشتے کے سیریلز کی بھی بہت سی وراثی موجود ہے۔ چاہے کسی کو گلوٹن کی عدم برداشت ہو، پھر بھی وہ بہت سی غذائیں کھا اور پی سکتا ہے۔ گلوٹن کے بغیر غذاؤں کے بارے میں مزید معلومات آپ کو www.ncf.no پر ملیں گی۔

یہ اہم ہے کہ کوئی بھی شخص حتمی تشخیص سے پہلے گلوٹن سے خالی غذا استعمال شروع نہیں کرتا ہے۔

Grunnstønad

Med sikker diagnose har alle med gluten-intoleranse krav på grunnstønad fra NAV. Denne stønaden kompenserer for et dyrere kosthold. Mer info om grunnstønad på www.ncf.no.

Hva er gluten?

Gluten er protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse kornsortene som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut. Gluten gjør det mulig for gjærbaost å heve seg, fungerer som bindemiddel i deigen og gjør den lettere å jobbe med.

Glutenfri mat

I dag er det et godt utvalg av glutenfri mat i dagligvareforretninger, helsekost og nettbutikk. Det er ikke alltid lett å finne den tryggeste glutenfrie maten når man er nybegynner. En grei regel er at de fleste ubearbeidede matvarene og mange halv- eller helfabrikkerte er glutenfrie. I tillegg finnes det et godt utvalg av glutenfrie brødvarer, pasta, kaker, kjeks og frokostblandinger. Det er veldig mye man fortsatt kan spise og drikke selv om man har glutenintoleranse. Mer informasjon om glutenfri mat finner du på www.ncf.no.

Det er viktig at man ikke legger om til et glutenfritt kosthold før sikker diagnose er stilt.

ہم گلوٹن کے بغیر غذاؤں کو ایجنڈا پر لا رہے ہیں
 نارویجن سیلیٹک سوسائٹی (Norsk coliakiforening), NCF) سے زیادہ ممبران پر مشتمل، ممبران کے مفادات کیلئے کام کرنے والی تنظیم ہے جو ملک بھر کی کاؤنٹیوں میں بھرپور کام کرنے والی مقامی تنظیمیں بھی رکھتی ہیں۔ NCF ان تمام افراد کے مفادات کے تحفظ کیلئے کام کرتی ہے جنہیں گلوٹن کے بغیر غذا کی ضرورت ہے، حقوق اور تحقیق کے حوالے سے بھی اور ریسٹورنٹس اور فروخت کنندگان کے یہاں گلوٹن کے بغیر اشیائے خوردنی کی پیشکش بڑھانے کیلئے بھی۔

نارویجن سیلیٹک سوسائٹی کے ممبر بنیں کیونکہ:

- آپ کو تفصیلی اور تازہ معلومات ملیں گی
- نئے ممبر کے طور پر ویلکم پیکیج
- اپنے جیسی صورتحال رکھنے والے رفیق سے رابطہ، اگر آپ یہ چاہیں تو
- سال میں چار مرتبہ ممبران کا رسالہ glutenFRI
- سال میں چار مرتبہ ای میل پر نیوز لیٹر
- Min side تک رسائی

آپ ملک بھر میں کاؤنٹی کی تنظیموں کے پروگراموں

میں شریک ہو سکتے ہیں

- بیکنگ کورس کی رعایتی قیمت
- ممبران کی میٹنگیں
- ڈاکٹروں اور ماہرین غذا اور دیگر ماہرین کے لیکچرز

اور آپ کو

- دلچسپی رکھنے والے فریقوں کی جانب سے رعایتی قیمتوں کی خاص پیشکشیں ملیں گی
- بیکنگ کوچ، رفیق یا بورڈ ممبر کے طور پر کام کرنے کے ذریعے اپنا علم بڑھانے کا موقع ملے گا

! پر جا کر نارویجن سیلیٹک سوسائٹی کے ممبر بنیں

www.ncf.no

آپ کیلئے جن کی عمر 15 اور 26 سال کے درمیان ہے

نارویجن سیلیٹک سوسائٹی یوتھ (Norsk coliakiforening, NCFU) کی ایک آزاد ذیلی تنظیم ہے اور اس میں 15 سے 26 سال عمر کے افراد شامل ہیں۔ بیشتر کاؤنٹیوں میں NCFU کے نوجوان رابطہ افراد موجود ہیں اور یہ مقامی میل جول کے مواقع کا اہتمام کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ NCFU مرکزی سطح پر سمر کیمپ اور وینٹر کیمپ کا انتظام بھی کرتی ہے۔ NCFU کے بارے میں مزید معلومات کیلئے www.ncfu.no دیکھیں۔

Vi setter glutenfritt på dagsordenen!

Norsk cøliakiforening (NCF) er en interesseorganisasjon med over 10 000 medlemmer og med aktive fylkeslag over hele landet. NCF arbeider for å ivareta interessene til alle med behov for glutenfri mat både i forhold til rettigheter og forskning og for å øke det glutenfrie tilbudet på spise- og utsalgssteder.

Bli medlem i Norsk cøliakiforening fordi:

Du får omfattende og oppdatert informasjon

- Velkomstpakke som nytt medlem
- Kontakt med likeperson om du ønsker det
- Medlemsbladet glutenFRI fire ganger i året
- Nyhetsbrev via e-post fire ganger i året
- Tilgang til «Min side»

Du kan delta på arrangementer i fylkeslag over hele landet

- Redusert pris på bakekurs
- Medlemsmøter
- Foredrag med blant annet leger og ernæringsfysiologer

Øg du får

- Egne tilbud til reduserte priser fra interessante aktører
- Mulighet til å utvide egen kunnskap ved å engasjere deg som bakeleder, likeperson eller styremedlem

Meld deg inn i Norsk cøliakiforening ved å gå inn på www.ncf.no!

For deg mellom 15 og 26 år

Norsk cøliakiforenings ungdom (NCFU) er en fristilt datterorganisasjon av NCF og omfatter aldersgruppen 15-26 år. NCFU har ungdomskontakter i de fleste fylkene og arrangerer lokale treff. I tillegg arrangerer NCFU sentrale sommer- og vinterleir. For mer informasjon om NCFU, se www.ncfu.no



NCF

Norsk cøliakiforening