

صحة جيدة من دون الغلوتين

معلومات حول الحساسية من الغلوتين

Frisk uten gluten

INFORMASJON OM GLUTENINTOLERANSE



NORSK CØLIAKIFORENING

Utgitt av Norsk cøliakiforening
Oversatt til arabisk: Norsk språkservice
Tekst og layout: Norsk cøliakiforening
1. utgave 2015

الخبز

يطلق على الخبز عدة مسميات متشابهة ولكنها في النهاية هي التسمية العربية له، وعندنا تستخدم هذه التسمية على تلك القطعة الرائعة من الخبز الطرية والمسطحة والتي يمكن طويها وملئها بالكثير من المحتويات اللذيذة. والتي يمكن تناولها مع الفلافل والشاورما، حبذا مع التبولة والصلصة الحارة.

والحيلة التي نحصل من خلالها على خبزا لذيذا هي دك العجين بشكل جيد، ووضع في الفرن بدرجة حرارة عالية جدا بالإضافة الى حفظ الخبز بورق الألمنيوم لغاية وقت تقديمه – هكذا يصبح الخبز طريا ولطيفا

المكونات لصنع اربع قطع من الخبز:

2.5 ديسي ليتر من الماء الفاتر.
ملعقة كوب واحدة من الياف الهوسك fiberhusk
ملعقتا كوب من السكر.
ملعقة كوب ونصف من الخميرة الجافة.
ملعقة طعام واحدة من زيت الزيتون.
230 غرام من Semper mix
40 غرام من دقيق Jyttemel
ملعقة كوب واحدة من الملح.

طريقة الإعداد:

اطرق الماء والياف الهوسك والسكر والخميرة الجافة بوعاء صغير. ثم دعه لمدة خمسة دقائق لغاية ان ترى بدء الخميرة بمفعولها. ثم اصف الزيت.
بعد ذلك ضع الدقيق والملح وإدعه بشكل جيد لغاية ان يصبح عجينا متماسكا. لا بأس ان تستخدم الخلط العاجن في حال توفره لديك.
ثم غط الوعاء برفائق البلاستيك الشفافة واترك العجين للتخمير من ساعة ونصف لساعتين.
افتح الفرن على درجة حرارة ٠٥٢. ضع ورق المعجنات على صفيحة/ صينية الفرن.
قسّم العجين الى اجزاء متساوية واعمل من كل جزء منها شكلا كرويا.
ثم افتح كل كرة منها واجعلها رقيقة جدا على ورقة المعجنات مع دقيق Jytte. و ضعها في الفرن واحدة بعد الأخرى لغاية حصول نقاط بنية على طبقتها العليا، وهذا يستغرق ٤-٧ دقائق.
ضع الخبز في الفرن وهو على الدرجة العالية من الحرارة بالإضافة الى حفظه بورق الألمنيوم لغاية وقت تقديمه – هكذا يصبح الخبز طريا ولطيفا.

ما المقصود من الحساسية من الغلوتين؟

الحساسية من الغلوتين هي التسمية المعبرة عن الداء البطني. التهاب الجلد الحلئي الشكل، ليست الحساسية من الغلوتين وبعض أشكال الحساسية من القمح.

الداء البطني هو مرض المناعة الذاتية أو الأنتجادية المزمن والذي ينشأ في الأمعاء الدقيقة. فعندما يأكل المصاب بالداء البطني طعاما يحتوي على الغلوتين فإنه يصيب الزغابات المعوية بالتلف. وهذا مما يؤدي إلى انخفاض مقدرتها على امتصاص مواد التغذية. علما ان نسبة المصابين بالداء البطني في المجتمع النرويجي هي 1-2 %

الأعراض:

- الإسهال الدوري او المزمن.
- القيض المزمن بالإضافة الى تجمّع الغازات.
- الشعور بالإنتفاخ.
- النقص المزمن بالحديد والفيتامينات.
- الإمتعاض
- إرهاق واضح.
- أوجاع في البطن غير مفهومة.
- هشاشة في العظام.
- إنخفاض في زيادة الوزن (نقص في الوزن)
- وانخفاض في الزيادة الطولية (عند الأطفال).
- أضرار في مينة الأسنان الدائمة.

DH هو مرض جلدي من خلال بثور مليئة بالسوائل وحكة شديدة. ويمكن التخلص من هذه الأعراض وتحاشي إستخدام الأدوية العلاجية وذلك من خلال تناول الأغذية الخالية من مادة الغلوتين وذات النسبة المنخفضة من اليود. وان الكثير من المصابين بهذا المرض ليس لديهم مشاكل معوية/ معدية، ولكن فحص خزعة الأمعاء منهم تشير الى ان 60-80 % لديهم داء البطني ايضا.

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-/ tarmlager, men ved tarmbiopsi viser det seg at 60-80 % også har cøliaki.



ان التحسس من الغلوتين غير الدائي هو أكثر انتشارا من الداء البطني العادي, ومن الممكن ان يشمل 5-7% من السكان. والذين يعانون من التحسس من الغلوتين غير الدائي لديهم الكثير من الأعراض المعروفة لدى المصابين بالداء البطني, ولكن لا تظهر لديهم الأضرار التي تصيب غشاء الأمعاء. ولا يعرف الباحثون لغاية هذا الوقت الأسباب التي تؤدي للبعض الى التحسس من الغلوتين غير الدائي. ولكن ما يعرفونه هو ان هؤلاء يتحسن حالهم عندما يمتنعون عن تناول الأطعمة المحتوية على الغلوتين.

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.

يمكن ان تؤدي حساسية القمح الى مشاكل في سبل التنفس (حمى القش, الربو), قنوات المعدة/ الأمعاء (آلام حادة في البطن, تقيأ, إسهال) او طفح جلدي عند المساس (حساسية الإتصال). فالذين لديهم مثل هذه الحساسية يتأثرون بالدرجة الأساس من البروتينات الأخرى في القمح أكثر من المصابين بالداء البطني.

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.

التشخيص

من أجل التأكيد من تشخيص الداء البطني فلا بد ابتداء إجراء تحليل للدم ومن ثم أخذ خزعة من الأمعاء. وعند ورود الشك بخصوص المناعة الذاتية أو الأنضدادية (DH) فيجب أخذ عينة من الجلد للتحليل. وبمجرد وضع التشخيص فيجب عندها الإستمرار مدى الحياة على تناول الأطعمة الخالية من الغلوتين. وعند الإلتزام بتناول الأطعمة الخالية من الغلوتين فلن يلاحظ أكثرهم آثار هذا المرض. وتبين التجارب على أن الكثيرين ممن لديهم الداء البطني سيلمسون تحسن سريع عند تحولهم الى تناول الأطعمة الخالية من الغلوتين, بينما يحتاج البعض منهم الى وقت أطول. علما ان الأشخاص الذين يعانون من المناعة الذاتية أو الأنضدادية (DH) يحتاجون الى فترة أطول ليصبحوا خاليين من تلك الأعراض (٧-٢) سنوات.

كان الأمر واضحا ولفترة طويلة بشأن التحسس من الغلوتين غير الدائي. ولكن قلة تجارب التشخيص أو قلة التحولات البيولوجية قد جعلت أمر تشخيص هذه الحالات صعبا, ما عدى ما أخبر به المصابون بشأن تأثرهم من الغلوتين. ويمكن الوصول الى التشخيص المؤكد من خلال تجربة عمياء مضاعفة لمراقبة مؤثرات الغلوتين. لا تجري في التطبيقات العملية في قطاع الخدمة الصحية في الوقت الحاضر مثل هذه التجارب بشكل روتيني, ولذلك بدأوا برسم بيانات هذه الحالات بشكل أفضل متأملين القدرة على التعرف على الإختبارات التشخيصية التي لا تستغرق وقتا طويلا, والتي لا تتطلب موارد عالية.

يتم تشخيص حساسية القمح من خلال عمل إختبار للحساسية عند الطبيب. وعندما تكون نتيجة التحليل ايجابية فهذا يعني ان الشخص مصاب بحساسية القمح, وعليه ان يمتنع عن كل الأطعمة المحتوية على القمح – وهذا يعني الغلوتين ونشا القمح.

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.

دفعوات الدعم الشهري

يحق لكل مصاب بالحساسية من الغلوتين المطالبة بدفعوات الدعم الشهري من NAV بعد التأكد من تشخيص الحالة عندهم. وان الغرض من هذه الدفعوات هو تعويض الأطعمة الغالية الثمن. يمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات حول دفعوات الدعم الشهري من خلال موقع www.ncf.no

ما هو الغلوتين؟

الغلوتين هو بروتين موجود في القمح، الشيلم والشعير وكل انواع ومهجنات هذه الحبوب مثل القمح الصلب، الحنطة، قمح ثنائي الحبة، قمح احادي الحبة، القمحيل (هجين من القمح والشيلم)، والقمح الطوراني (قمح خراسان). يساعد الغلوتين على إمكانية زيادة خميرة العجين المختمر، ويقوم بعمل عضو رابط في العجين ويجعله أكثر سهولة للعمل معه.

الطعام الخالي من الغلوتين

يوجد في الوقت الحاضر تنوع جيد من الأطعمة الخالية من الغلوتين لدى محلات بيع الأغذية، محلات الأغذية الصحية ومحال الإنترنت. وليس من السهل دائما ايجاد الطعام الخالي من الغلوتين بشكل مضمون لدى المبتدئين. وهناك قاعدة نافعة هي تجربة منتجات الأطعمة و الكثير من المنتجات المصنعة جزئيا او كليًا بخلوها من الغلوتين. بالإضافة الى ذلك فهناك الكثير من أنواع منتجات الخبز الخالية من الغلوتين، المعكرونة، الكعك، البسكوت وخليط إفطار الصباح. ولكن مازال هناك الكثير جدا من الأطعمة التي يمكن تناولها على الرغم من ان الشخص يعاني من حساسية الغلوتين. ويمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات حول الأطعمة الخالية من الغلوتين من خلال موقع www.ncf.no

من المهم ألا يتحول الشخص إلى اتباع حمية غذائية خالية من الغلوتين قبل الخضوع إلى التشخيص المحدد.

Grunnstønnad

Med sikker diagnose har alle med gluten-intoleranse krav på grunnstønnad fra NAV. Denne stønaden kompenserer for et dyrere kosthold. Mer info om grunnstønnad 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 gjærbakst 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 trygget glutenfrie maten når man er nybegynner. En grei regel er at de fleste ubearbeidede matvarene og mange halv- eller helfabriksmat 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.

نحن نضع الخلو من الغلوتين على جدول الأعمال نقابة داء البطني النرويجية (NCF) هي منظمة لديها أكثر من ٠٠٠٠١ عضو وبمعية فرق ناشطة في المحافظات على نطاق البلد كله. تعمل النقابة على رعاية الإهتمامات لكل الذين هم بحاجة الى الأطعمة الخالية من الغلوتين بما له علاقة بحقوقهم والأبحاث والعمل على رفع نسبة المنتجات الخالية من الغلوتين لدى أماكن تقديم وبيع الأطعمة.

كن عضوا في نقابة داء البطني النرويجي للأسباب التالية:

- ستحصل على الكثير من المعلومات الوافية والمستحدثة.
- باقة ترحيب بك كعضو جديد.
- توفير التواصل بينك وبين شخص مشابه عند رغبتك بذلك.
- مجلة glutenFRI اربع مرات خلال السنة.
- رسائل إخبارية عن طريق الأيميل اربع مرات في السنة.
- إمكانية الدخول على صفحتي

يمكنك المشاركة في الفعاليات التي تنظم على مستوى المحافظات.

- سعر مخفض في دورة المعجنات
- حضور إجتماعات الأعضاء.
- محاضرات من قبل أطباء ومختصي تغذية.

وتحصل كذلك على

- عروض خاصة بأسعار مخفضة من قبل جهات فاعلة.
- إمكانية توسعة المعرفة من خلال نشاطك كرئيس عمل معجنات شخص مشابه او عضو إدارة.

سجل عضويتك في نقابة داء البطني النرويجية
من خلال موقع www.ncf.no

لك في عمر بين ٥١-٦٢ سنة

ان نقابة داء البطني النرويجية للشباب (NCFU) هي منظمة حاسوب منفصلة عن NCF وتشمل الفئة العمرية ٥١-٦٢ سنة. ولدى NCFU شباب إتصال في معظم المحافظات ويقومون بتنظيم فعاليات لقاء محلية. بالإضافة الى ذلك، تقوم NCFU بتنظيم معسكرات منتصف الصيف ومعسكر شتائي. للإطلاع على المزيد من المعلومات حول NCFU, ادخلوا موقع

www.ncfu.no

Vi setter glutenfritt på dagsordenen!

Norsk cøliakforening (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 cøliakforening 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

Og 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 cøliakforening
ved å gå inn på www.ncf.no!

For deg mellom 15 og 26 år

Norsk cøliakforenings 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 sentralt sommer- og vinterleir. For mer informasjon om NCFU, se www.ncfu.no



NCF

Norsk cøliakiforening