

In The Name of GOD

Nutrition in Celiac Disease

Katayoun Khatami

Assistant professor

Pediatric gastroenterologist

Shahid Beheshti University of Medical Sciences

Celiac Disease Definition

- Celiac Disease is an immune-mediated systemic disorder elicited by gluten and related prolamines in genetically susceptible individuals.

Symptoms

- *Gastrointestinal*

Chronic or intermittent diarrhea

Chronic abdominal pain

Cramping or abdominal distention

Chronic constipation

Nausea or vomiting

Symptoms

- *Extra gastrointestinal*
 - Failure to thrive, weight loss, short stature
 - Delayed puberty
 - Amenorrhoea
 - Iron-deficiency anemia
 - Recurrent aphthous stomatitis(mouth ulcers), dermatitis herpetiformis–like rash
 - Fracture with inadequate traumas, osteopenia/ osteoporosis
 - Abnormal liver biochemistry

Diagnostic Tools

- History+physical exam
- Antibodies
- HLA
- Biopsy

Treatment

Management

- Gluten free diet for life time
- Treat deficiency of :Iron, Zinc, Folate ,Carbohydrate, Fiber,Niacin, B12, Calcium, Phosphorus

Gluten-free food groups

- **Fruits**
- **Vegetables**
- **Meat and poultry**
- **Fish and seafood**
- **Dairy**
- **Beans, legumes, and nuts**

غذاهای ممنوع در افراد مبتلا به سلپاک

مالت و هر قرص یا محصولی که حاوی مالت می باشد

سس شامل سس سفید و سس مایونز آماده

نسکافه و سوپ جو و ماءالشعیر

انواع محصولاتی که از نانوائی ها و قنادی ها تهیه می شود

رشته سوپ و رشته آش و ماکارونی که با آرد گندم درست شده باشد

گندم، جو، چاودار

میوه جات خشک آماده

آجیل های شور آماده

غذاهای آماده مثل شنیسل و سوسیس و کالباس و گوشت های آماده که در پودر نان غلتانده شده باشند

غذاهای مجاز برای افراد مبتلا به سلیاک

مجاز

ذرت، برنج، سیب زمینی، سویا

حبوبات

زیتون و خیارشور

میوه ها و مغزها بصورت خام و طبیعی
شیر، ماست، پنیر و خامه

نان و شیرینی های بدون گلوتن که از جای
معتبر خریداری شده باشد

انواع گوشت و ماهی بدون افزودنی ها و
آردها

پودر کاکائو خالص و شکلات بدون گلوتن

نارگیل و آرد نخودچی

تخم مرغ، کنسرو ماهی، روغن مایع،
مارگارین، کره و روغن جامد و کره بادام
زمینی

سس ها و رب هایی که در منزل تهیه می
شوند

نمک و فلفل و سبزی خشک و ادویه جات
که توسط خود فرد آسیاب شده باشد

عسل، شکر، فروکتوز و دکستروز

چای، آب میوه های خانگی

