



النظام الغذائي للمصابين بحساسية الجلوتين (السلياك)

لإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



- @newmowasathospital
- new mowasat hospital
- new mowasat hospital
- @nmowasat

مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

(965) 5082 6666

www.newmowasat.com

newmowasat

ماهي حساسية الجلوتين ؟

هي عجز خلايا الامعاء الدقيقة على امتصاص بروتين الجلوتين مما يؤدي الى ظهور بعض الاعراض
مثل : نقصان الوزن , الاسهال , الغثيان , القئ , آلام البطن ,
التعب العام .

القاعدة الأساسية التي يقوم على أساسها هذا النظام هي:
الابتعاد التام عن حبوب (القمح , الشعير , الشوفان) وكل
الأطعمة التي تدخل هذه الحبوب في تكوينها
ولأسف الشديد أن هذه الحبوب - وخاصة القمح - تتسلل الى
كثير من الأطعمة التي اعتدنا تناولها في حياتنا اليومية _ لذا
يجب الحذر .

الاطعمة الممنوعة :

- 1- الخبز بأنواعه
- 2- المعجنات بأنواعها , مثل : (الكعك - الفطائر - الكيك
- البيتزا)، المعكرونه، الشعيرية
- 3- الحلويات بأنواعها والتي يدخل في تكوينها الدقيق , مثل
: الكريم كارميل - البسبوسة - الكنافه - الراحة- المهلبية-
الكسترد - البسكويت
- 4- الشيبس (اذا كان يوجد بالمكونات طحين او نشا القمح)
- 5- الأغذية المكملة والتي يدخل الدقيق في إعدادها , مثل :
السميد - الفريكة - البرغل
- 6 - اللحوم المعلبة واللحوم المحفوظة , مثل : المرتدلا -
الهمبورغر - النقانق - الكفتة
- 7- المعلبات والصلصات المحضرة بدقيق القمح , مثل : الشوربة
المعلبة - المايونيز

الأطعمة المسموح بها :

- 1- الحبوب الأخرى مثل : الأرز، الذرة، البطاطا , والأغذية
المصنعة منها.

- البقوليات مثل: الفول، فول الصويا، العدس، الفاصولياء.
- 3 - الحليب ومشتقاته مثل : الجبنه , القشطة , الزبدة , السمن .
- 4 - البيض بكل أنواعه
- 5 - الفاكهة والخضار الطازجة والمطبوخة بأنواعها ومشتقاتها
مثل: العصائر والمربيات.
- 6 - اللحوم والأسماك الطازجة على الا يدخل في اعدادها أي
شكل من أشكال الدقيق .
- 7 - الحلويات المصنوعة من دقيق الارز.
- 8 - المرطبات والمياه الغازية.
- 9 - المشروبات مثل الشاي والقهوة, العناب.
- 10 - المكسرات .
- 11 - السكر , العسل , المربي
- وأخيرا بقي أن ننبه على نقطة هامة وهي :

يجب أن تقوم بإعداد طعامك بنفسك او تحت اشرافك , وان
تتجنب الأكل الخارجي في المطاعم والفنادق لضمان الدقة
في اعداد الطعام.







5. Fresh fruits, vegetables of all kinds and their derivatives such as juices and jams.

6. Meat and fresh fish but not prepared with any form of flour.

7. Desserts made from rice flour.

8. Beverages and soft drinks.

9. Drinks such as tea, coffee and jujube.

10. Nuts.

11. Sugar, honey, jam.

Finally, we have to point out an important point:

You should prepare your own food or under your supervision, and avoid eating outside in restaurants and hotels to ensure accuracy in the preparation of food.



Diet for People with Gluten Intolerance (Celiac)

What is gluten intolerance?

It is the inability of the small intestine cells to absorb gluten protein leading to the emergence of some symptoms such as (weight loss, diarrhea, nausea, vomiting, abdominal pain, general fatigue).

The basic rules on which this system are based on

- Be away from grains (wheat, barley, oatmeal) & all foods containing these grains.

Unfortunately, these grains - especially wheat - infiltrate much food we used to eat in our daily lives - so be careful.

Banned foods:

- 1- All types of bread.
- 2- Pastries of all kinds, such as cakes, pancakes, cookies, pizza, Pasta, noodles.
- 3- Desserts of all kinds, including flour, such as caramel cream, basbousa, konafa, Pudding, custard, biscuits.
- 4- Chips (if the ingredients are flour or wheat starch)
- 5- Supplementary foods that include flour, such as: semolina – frick – bulgur
- 6- Canned meat, such as: mutton - hamburgers - sausage – kofta.
- 7- Canned food and wheat flour sauces such as canned soup - mayonnaise.

Allowed foods:

1. Other grains such as rice, corn, potatoes, and their processed foods.
2. Legumes such as beans, soybeans, lentils.
3. Milk and dairy products such as cheese, cream, butter, margarine.
4. Eggs of all kinds.









Diet for People with Gluten Intolerance (Celiac)

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  [newmowasat](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newmowasat)