DR. SHREYA'S ENDOCRINOLOGY CLINIC

सीलिएक (CELIAC) रोगियों के लिये 'ग्लूटेन' (GLUTEN) रहित आहार चार्ट

सीलिएक रोग में गेहूँ में पाये जाने वाले 'ग्लूटेन' नामक प्रोटीन से एलर्जी होती है । उसके कारण उसकी अंतड़ियों की परत नष्ट हो जाती है और खाना नहीं पचता ।

❖ सीलिएक रोग का इलाज एक ही है कि जीवन भर गेहूँ या गेहूँ से बनने वाली चीजें एवं जौ (Barley) और जाव (oats) का अनाज नहीं खाना होता है ।

❖ इसके लिये परिवार के लोगों को बीमारी की जानकारी कराइये, मजबूती से रोगी का साथ दें और उसकी हिम्मत बढाइये ताकि वह गेहूँ न खाये ।

❖ जिसको सीलिएक तथा मधुमेह दोनों तकलीफें हैं, उन्हें निम्नलिखित सावधानियों के अलावा मीठे पदार्थ के बारे में जो जानकारी दी जाये, वह ध्यान में रखें ।

गेहूँ के बिना रोटी बनाने के लिये इस्तेमाल करें : अन्य चीजों का आटा एवं उनके मिश्रण :

- सोयाबीन का आटा एक भाग + चावल का आटा तीन भाग
- बेसन एक भाग + चावल का आटा तीन भाग
- चने का आटा एक भाग + चावल का आटा तीन भाग
- कार्नफ्लोर (मक्की का आटा) एक भाग + बेसन एक भाग
- अरारोट का आटा एक भाग + बेसन एक भाग
- बाजरे का आटा, कुटटू का आटा, सिंघाडे का आटा, बेसन, रागी का आटा ज्वार का आटा, मक्के का आटा

खाद्य पदार्थ जो खा सकते हैं :

✓ अनाज : चावल, लईया, चिवडा, अरारोट, साबूदाना, मक्का, ज्वार, बाजरा, रागी, सिंघाडे का आटा, कुटटू का आटा, आलू का आटा, चावल का आटा, सोयाबीन का आटा ।

✓ दालें : सभी दालें, चना, सोयाबीन, राजमा ।

✓ सभी फल, सभी सब्जियाँ । वसा : घी, मक्खन, तेल ।

✓ दूध : दूध, दही, लस्सी, पनीर (घर का बना), मिल्क शेक (घर का बना), खीर (गाजर, लौकी, चावल),कुल्फी (घर का बना हुआ) ।

✓ अल्पाहार : आलू चिप्स, बेसन/दाल चिल्ला, इडली या डोसा, पोहा, भुना चना, भुना मक्का, भुनी मूँगफली, पॉपकॉर्न, चावल व साबूदाना के पापड़ (घर में बना) ।

✓ नान—वेज : मीट, मटन, मछली (घर का बना हुआ), अण्डा ।

✓ मीठा : चीनी, गुड़, शहद, मिठाई (घर की बनी) ।

✓ पेय पदार्थ : चाय, कॉफी, जूस (फल एवं सब्जियों के) नींबू पानी, सूप (घर का बना) कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा पानी, लस्सी, मट्ठा ।

स्वस्थ रहने के लिये यह नहीं खाइये :

× **अनाज** : गेहूँ, गेहूँ का आटा, रोटी, पूडी, पराठा, कुल्चा, नॉन, भटूरा, उपमा, सूजी, सेवई, मैदा, जौ, जाव, दलिया, रस्क ।

× **नान–वेज** : कबाब/सीक कबाब/सौसेज इत्यादि (बनाने के लिये बाजार से खरीदाा गया मिश्रण एवं बाजार में बना बनाया कोई भी मॉसाहारी खाना) ।

× **दूध** : मिल्क शेक (बाजार का बना), आईसक्रीम, चॉकलेट, चीज स्प्रेड, च्यूइंगम, आइस क्रीम पाउडर ।

× **अल्पाहार** : ब्रेड, बन, केक, नूडल्स, दलिया, बिस्कुट, मटरी, पेस्ट्री, बर्गर, मैकरोनी, समोसा, ब्रेड पकौडा, ब्रेड रोल, पेटीज, फेन, अॅकल चिप्स, कुरकुरे, लेज, इनो, नमकीन दालमोठ, कार्नफलेक्स, सूजी खीर ।

× **मिठाइयॉ** : मिल्क केक, बरफी, जलेबी, गुलाब जामुन, आटे का लडडू, खोया से बनी मिठाइयॉ ।

× **पेय पदार्थ** : जौ का पानी, हारलिक्स, बार्नवीटा, बूस्ट, कंम्प्लान, चाकलेट ड्रिंक सोया मिल्क (सोफिट), फलेवर्ड मिल्क या काफी, टिन/बाटल सूप, प्रोटिनैक्स ।

× **अन्य** : टॉफी, चॉकलेट, कस्टर्ड पाउडर, मिक्स अचार, बेकिंग पाउडर, ब्रेड का चूरा, करी पाउडर, च्वनप्राश, सिरका, सॉस, डिब्बा बन्द सब्जियॉ, फल, चटनी, इंस्टेंट करी मिक्स आदि।

कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें :

- बाहर का खाना खाते समय सावधानी बरतें, बाजार की बनी किसी भी चीज में मिलावट हो सकती है ।
- डिब्बा बन्द चीजों का लेबल हमेशा पढें । निम्नलिखित शब्दों पर ध्यान दें :
  wheat, oats, barley, wheat flour, refined flour, malt, malt extracts इत्यादि ।
- (अपने लिये इस्तेमाल करने के लिये) आटा मसाला वाली चक्की या घर की चक्की में ही पिसवायें ।
- लगातार डाक्टर से जांच करायें ।
- अगर किसी चीज के बारे में शक हो तो उसे न खायें ।
- पार्टी में जाने से पहले निमंत्रक को अपनी गेहूँ की एलर्जी के बारे में सूचित करें ।
- अधिकतर घर का बना खाना ही खाइये, परिवार वाले भी हो सके तो ज्यादातर ग्लूटेन फ्री खाना खायें ।

प्रस्तुतकर्ता ––

जैनब हबीब, डा० सिद्वनाथ सुधॉशू,
इन्डोक्राइनोलॉजी विभाग,
सॅजय गॉधी पी०जी०आई० लखनऊ ।