

# دليل

## مريض السيلياك في رمضان

دليل عملي لصيام آمن دون  
غلوتين



من إعداد:

- شاهيناز بلعربي (مهندسة في التغذية)
- سميرة لوزري (دكتورة صيدلانية)



[www.aldawaa\\_dz.com](http://www.aldawaa_dz.com)

## © حقوق المؤلف

لا يجوز نسخ أو إعادة إنتاج أو توزيع أو نشر أي جزء من هذا الكتيب، كلياً أو جزئياً، بأي وسيلة كانت (إلكترونية، ورقية، تصويرية، أو غير ذلك)، دون الحصول على إذن خطي مسبق من المؤلف/الجهة المالكة لحقوق النشر، باستثناء الاقتباسات القصيرة لأغراض تعليمية أو توعوية مع ذكر المصدر.

هذا الكتيب أُعدّ لأغراض تثقيفية وتوعوية فقط، ولا يُغني عن استشارة الطبيب أو الصيدلي أو أخصائي التغذية.

المعلومات الواردة فيه مبنية على مصادر طبية موثوقة وحديثة، وقد تختلف التوصيات من حالة لأخرى حسب الوضع الصحي لكل مريض.

لا يتحمل المؤلف أو الجهة الناشرة أي مسؤولية عن سوء استخدام المعلومات الواردة في هذا الكتيب دون الرجوع إلى المختصين.

## من إعداد:

شاهيناز بلعربي (مهندسة في التغذية)  
سمية لوزري (دكتورة صيدلانية)

جميع الحقوق محفوظة ©





# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ  
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ \* أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ  
مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ  
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ  
مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ  
تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ }

[البقرة: 183 - 184].



# الفهرس

• تعريف مرض حساسية القمح ( مرض السيلياك )

ما هو الغلوتين ؟

النظام الغذائي الخالي من الغلوتين

هل يمكن لمريض السيلياك الصيام في رمضان؟

وصفات صحية خالية من الغلوتين

مريض السيلياك و الأدوية

# تعريف مرض حساسية القمح ( مرض السيلياك )



مرض السيلياك هو مرض مناعي ذاتي مزمن يحدث عندما يتفاعل الجسم بشكل غير طبيعي مع **بروتين الغلوتين** الموجود في القمح والشعير. حيث يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة الأمعاء الدقيقة، مما يسبب التهابًا وتضررًا يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الضرورية للجسم. ويُعد الالتزام بنظام غذائي خالٍ من الغلوتين العلاج الأساسي والوحيد لهذا المرض.



## • أعراضه تشمل:

- إسهال، انتفاخ، ألم في البطن
- تعب مزمن ونقص وزن
- نقص في الفيتامينات والمعادن مثل الحديد والكالسيوم
- أحيانًا مشاكل في البشرة والعظام.



# ما هو الغلوتين ؟



**الغلوتين** هو مجموعة من البروتينات توجد طبيعيًا في بعض الحبوب، أهمها القمح، الشعير، والجاودار. يعطي الغلوتين للعجين المرونة. عند الأشخاص المصابين بمرض **السيلياك**، يؤدي تناول الغلوتين إلى استجابة مناعية غير طبيعية تهاجم الأمعاء الدقيقة وتسبب تلف الزغابات المعوية.





# النظام الغذائي الخالي من الغلوتين (Gluten-Free Diet)

بالنسبة لمرضى السيلياك، **الغلوتين** ليس مجرد طعام يجب تجنبه لفترة قصيرة،

بل هو السبب الرئيسي لحدوث تفاعل مناعي يضر بالأمعاء؛ وبالتالي اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين هو العلاج الأساسي المستمر مدى الحياة.

هذا يعني تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على **القمح، الشعير، والجاودار**، حتى بكميات صغيرة.



# هل يمكن لمريض السيلياك الصيام في رمضان؟



**الصيام في رمضان** ممكن لمرضى السيلياك إذا كانت حالتهم الصحية مستقرة و لا يتوقع أن يفاقم الصيام أعراضهم أو يؤدي لمضاعفات (مثل الجفاف الشديد أو سوء امتصاص).

قبل اتخاذ القرار، من المهم:

• **التشاور مع الطبيب لمعرفة ما إذا كان الصيام مناسباً.**

• **مراجعة خطة الغذاء والأدوية للصيام بأمان.**

• **الانتباه لأعراض مثل التعب الشديد أو الإمساك أو الإسهال الذي يزداد سوءاً.**



## الأطعمة المسموحة

- الفواكه والخضروات الطازجة.
- اللحوم والأسماك الطازجة (غير معالجة أو متبلة بمكونات تحتوي غلوتين)
- البقوليات والمكسرات.
- الأرز والذرة والكينوا.
- الشوفان الخالي من الغلوتين (إذا كان معتمد رسميًا).
- البيض والحليب ومنتجات الألبان الطبيعية.
- يجب التأكد أن كل المنتجات المعالجة مكتوب عليها gluten-free لتجنب التلوث العرضي.





## الأطعمة التي يجب تجنبها كليًا

- الخبز والمكرونه والبسكويت المصنوع من القمح.
- الحبوب المحتوية على الشعير أو الجاودار.
- المنتجات المخبوزة التقليدية.
- بعض الصلصات والمعلّبات التي قد تحتوي على مكوّنات تحتوي على الغلوتين.





# التلوث العرضي

حتى الأطعمة الخالية من الغلوتين يمكن أن  
تتلوث أثناء:

الطهي باستخدام نفس الأواني أو الزيت.

• الطهي باستخدام نفس الأواني أو الزيت.

• التخزين مع أطعمة تحتوي غلوتين.

• الخبز أو المعجنات في نفس الفرن.

لهذا يجب:

• استعمال أدوات خاصة

• تنظيف صارم

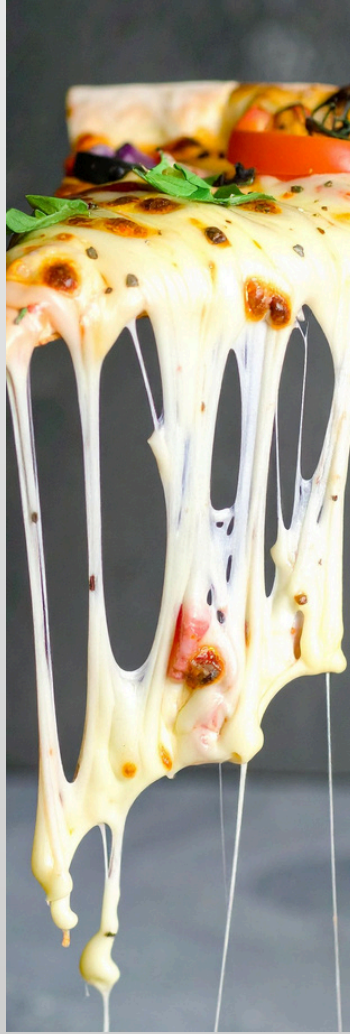
• قراءة الملصقات الغذائية دائماً



# وصفات أكل صحية

بدون غلوتين

## 4 وصفات رمضانية صحية و شهية







# خبز خالي من الغلوتين



## المكونات



كوب و نصف دقيق خالي من

غلوتين



بايكنغ باودر



كوب ماء دافي



ملعقة زيادي

زبدة

## طريقة تحضير

يخلط الدقيق مع الملح ثم تضاف الزبدة و زيادي

يضاف خليط الخميرة و يعجن جيدا بالماء

تترك العجينة ترتاح نصف ساعة

تفرد بسمك بسيط و تقطع أقراص و تترك

نصف ساعة أخرى

في طاجين ساخن توضع العجينة و تكفى

حتى تنتفخ و تتحمر



# بيتزا بدون غلوتين



## المكونات

- كأس حليب
- كأس ماء
- ملح
- ملعقة صغيرة خميرة خبز
- بياض بيض
- طحينة بدون غلوتين
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقتين زيت

## طريقة تحضير

نضع الحليب. ماء . خميرة و سكر مع بعض  
نتركها تخمر  
ثم نضيف بياض البيض. زيت و طحينة نخلط  
جيذا  
ثم نضيف الملح نتركها تخمر لمدة  
نفرشها في سينية نضيف صلصة طعام و  
نضعها تطبخ

Aldawaa.dz



## بسبوسة بدون غلوتين



### المكونات

دقيق الأرز

كأس سكر

خميرة الحلويات

دقيق الذرة

زبدة

بيضة . فنيلىا



### طريقة تحضير

نخلط المقادير الجافة ثم تضاف الزبدة و  
الزبادي و تفرد في صينية و يوضع فوقها  
اللوز ثم تدخل الى الفرن ساخن







## ديول بدون غلوتين



### المكونات



ملح

بيض

فرينة بدون غلوتين

ماء

### طريقة تحضير

نقوم بخلط جميع المكونات مع إضافة الماء حتى الحصول على قوام سائل غير متكتل

نسكب قليلا من الزيت في مقلاة و باستعمال بانسو ندهن المقلاة بالخليط  
حتا نحصل على عجينة متماسكة



# مريض السيلىاك و الأدوية

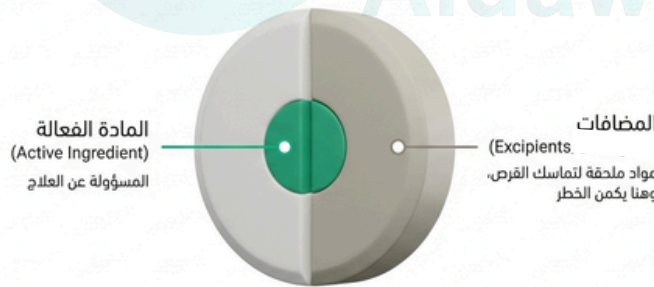
دلىك لاكتشاف الغلوتين الخفى!





تؤثر المكونات **غير الفعالة** (أو المضافات) في الأدوية على مريض السيلياك بشكل مباشر إذا كانت تحتوي على الجلوتين أو نشاء القمح، حيث تثير هذه المواد رد فعل تحسسي لدى المريض تماماً كما تفعل الأطعمة الممنوعة

### الخطر لا يكمن في الدواء، بل في المضافات



قد تلتزم بحمية صارمة،  
لكن حبة دواء واحدة  
تحتوي على 'نشاء القمح'  
كمادة مضافة قد  
تفسد نظامك الغذائي. ⚠️





نقدم في هذا الدليل إرشادات للمصابين بمرض السيلياك حول كيفية التعرف على الأدوية التي تحتوي على الجلوتين أو نشاء القمح لتجنب آثارها الجانبية. نوضح لكم أهمية قراءة قائمة المكونات والمضافات في علبة الدواء بدقة بدلاً من حفظ أسماء أدوية معينة.

## القاعدة الذهبية للتعامل مع الأدوية:

### لماذا القاعدة أهم من حفظ الأسماء؟

- عدد الأدوية كبير جداً ويصعب حصره في قوائم.
- المخاطر قد تغير المكونات (المضافات) من وقت لآخر، فتبدل نشاء القمح بنشاء الذرة أو البطاطا.



### أين نجد المعلومات؟

يجب قراءة قائمة المكونات أو المضافات (Excipients) الموجودة في نشرة الدواء، خاصة في خانة موانع الاستعمال.





## القسم 1: القاعدة الذهبية: اكشف الغلوتين في دوائك



الخطر لا يكمن في المادة الفعالة، بل في المكونات المضافة.

اقرأ دائماً قائمة "السواغات" (المكونات غير الفعالة) في النشرة الدوائية.

النشاء الآمن يُذكر مصدره صراحة. مثل "نشاء الذرة" (amidon de maïs) أو "نشاء البطاطس".



### قائمة مرجعية للمصطلحات الواجب تجنبها (بالفرنسية)

المصطلح الشائع في النشرات (بالفرنسية)	المصطلح الذي يجب تجنبه (بالعربية)
Amidon de blé	نشاء القمح !
Amidon	نشاء (غير محدد المصدر) !
Gluten	جلوتين !
Carboxymethylamidon	كاربوكسي ميثيل أميدون !

## أين توجد هذه المكونات غالباً؟

- أوضح المختصون أن هذه المكونات توجد بشكل أساسي في الأشكال الصيدلانية **الصلبة**، مثل: **الأقراص** (comprimés ou tablets) و **الكبسولات** (gélules ou capsules).
- غالباً لا توجد هذه المشكلة في الأدوية السائلة (المشروبات) أو الأكياس (sachets).



## المواد المسموحة:

يسمح بتناول الدواء إذا كُتب بوضوح أنه يحتوي على **نشاء الذرة** (Amidon de maïs) أو **نشاء البطاطا** (Amidon de pomme de terre).





لا تعتمد على القوائم القديمة؛  
النشرة المرفقة بالعلبة هي مصدر  
الأدق والأكثر موثوقية.

الطبيب أو الصيدلي لا يمكنهم تذكر الإضافات  
(Les excipients) الموجودة في كل علب الأدوية.  
لذلك تحقق دائماً من مكونات أدويةك، إقرأ  
النشرة الدوائية حتى تكون بأمان

## القسم 2: الحل: خطوات عملية عند الشك

استشر الصيدلي واطلب بديلاً آمناً.  
اطلب دواءً بنفس المادة الفعالة ولكن بدون  
المكونات الضارة.



تواصل مع طبيبك إذا لم يتوفر بديل.  
قد يحتاج الطبيب إلى تغيير الوصفة الطبية بالكامل.



لا توقف الدواء الموصوف من تلقاء نفسك.  
استشارة الطبيب أو الصيدلي هي الخطوة الأولى دائماً.







## أين تبحث داخل النشرة؟



### 1. المكونات (Composition)

اقرأ قائمة المضافات كاملة. لا  
تكتفِ بالعنوان الرئيسي.

### 2. فخ المضافات المعلومة

انتبه: اللاكتوز يُذكر هنا، لكن النشاء غالباً لا  
يُذكر! يجب قراءة التفاصيل الصغيرة.

### 3. موانع الاستعمال (Contraindications)

ابحث عن عبارة: "يمنع عند وجود حساسية  
تجاه المادة الفعالة أو المضافات".

إذا وجدت 'غلوتين' في دواءك، لا تتوقف عن العلاج. اطلب 'الدواء الجنييس'.

أنا مريض سيلياك. هذا الدواء  
يحتوي على نشاء القمح. هل  
يوجد دواء جنييس (بديل) بنفس  
المادة الفعالة ولكن بنشاء الذرة؟



## ماذا لو لم يوجد بديل؟

قاعدة "الخسائر والأرباح" (Risk vs Benefit)

### حالة حرجية (Critical)

دواء لا غنى عنه ولا  
يوجد بديل →  
استشر الطبيب، قد تكون  
الفائدة أهم من ضرر  
الغلوتين المؤقت.



### حالة عادية (Common)

مسكنات أو مضادات  
حيوية شائعة  
← دائماً يوجد بديل آمن.  
لا تخاطر.



## أمثلة عن بعض الأدوية الممنوعة لمرضى السيلياك:

دواء Tanganil® يحتوي على المادة الفعالة الأسيتيل لوسين ( active acétylleucine )  
 ▪ يستخدم في علاج الدوار أو الدوخة (ANTIVERTIGINEUX)



دواء Cipro 500® يحتوي على المادة الفعالة Ciprofloxacin  
 • يستخدم في علاج التهابات الجهاز التنفسي السفلي والجيوب الأنفية المزمنة. التهابات الجلد والأنسجة الرخوة. التهابات الأذن المزمنة والخارجية الخبيثة. التهابات المسالك البولية والتناسلية. التهابات الجهاز الهضمي والبطن. التهابات العظام والمفاصل...

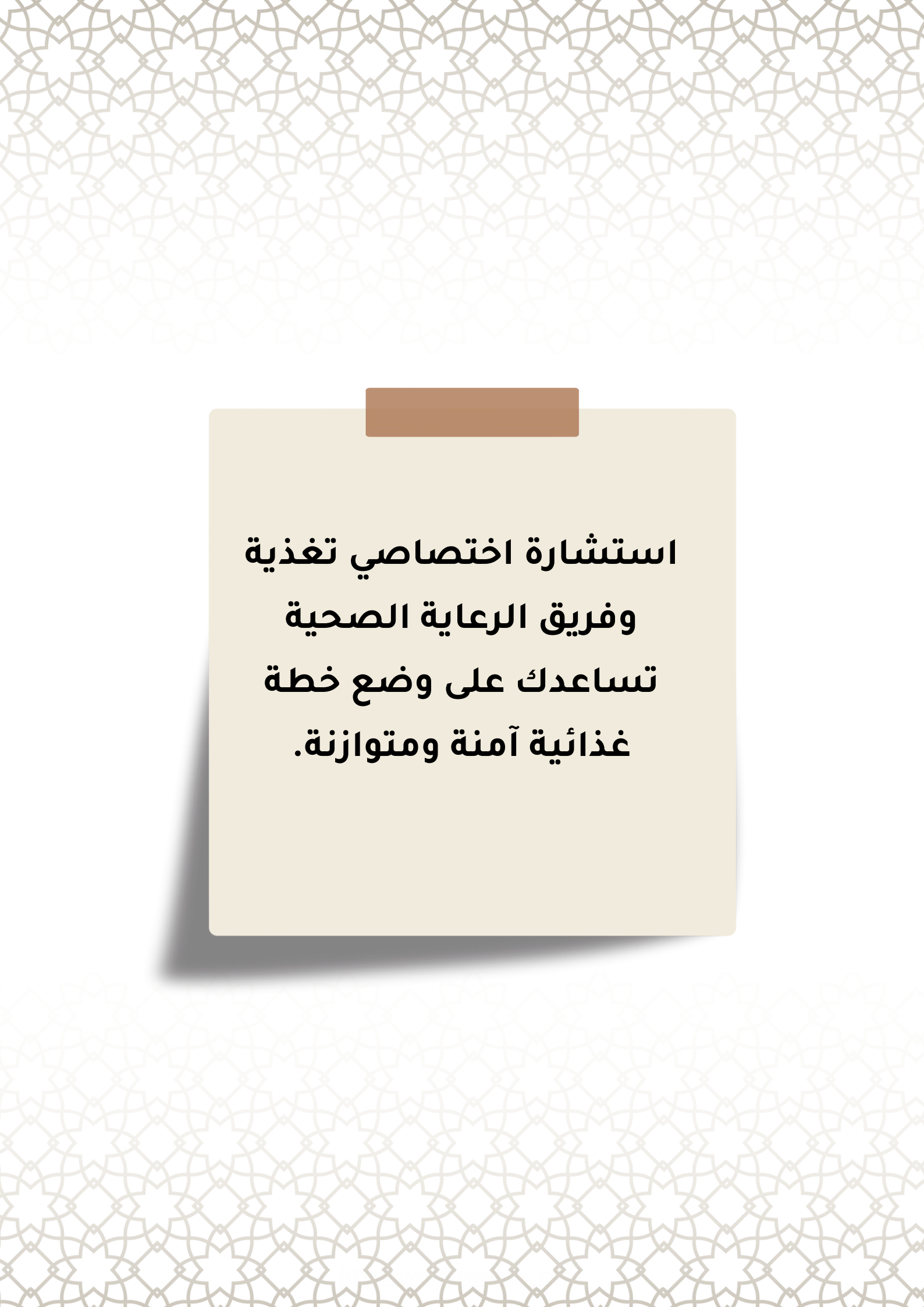


دواء PYOSTACINE 500® يحتوي على المادة الفعالة Pristinamycine  
 • يستخدم في علاج التهابات الجهاز التنفسي، مثل: بعض التهابات الأنف والأذن والحنجرة، نوبات تفاقم التهاب القصبات المزمن، والالتهاب الرئوي.  
 • التهابات الجلد والأنسجة الرخوة.



القاعدة الأساسية هي البحث عن مصدر النشاء في نشرة الدواء؛ فإذا كان من الذرة أو البطاطا فهو آمن، وإذا كان من القمح أو غير محدد المصدر فيجب تجنبه والبحث عن بديل جنيس.





**استشارة اختصاصي تغذية  
وفريق الرعاية الصحية  
تساعدك على وضع خطة  
غذائية آمنة ومتوازنة.**

## الكاتب

\_ شاهيناز بلعربي (مهندسة في التغذية)

@ [insta\\_learn\\_share](#)

\_ سمية لوزري (دكتورة صيدلانية)

## المراجع: Références

- [Mayoclinic \(Gluten-free diet\)](#)

وللمزيد من المعلومات و الارشادات الطبية و الدوائية خلال  
شهر رمضان, يمكنكم متابعة صفحاتنا على مواقع التواصل

الاجتماعي :

اضغط هنا



[@aldawaa\\_dz](https://www.facebook.com/aldawaa_dz)



[@aldawaa\\_dz](https://www.instagram.com/aldawaa_dz)



[https://t.me/aldawaa\\_dz](https://t.me/aldawaa_dz)



<https://aldawaadz.com>



[info@aldawaadz.com](mailto:info@aldawaadz.com)





# رَقِصَةُ إِبْرَاهِيمَ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ