

ԻՆՉՊԵՐՍ ՍՆՎԵԼ ԴՐՍՈՒՄ

Նախապես տեղեկացեք ռեստորանի մասին

Հարցրեք՝ ինչպես է պատրաստվում կերակուրը
(արդյոք կա առանձին տարածք)

Պահանջեք մաքուր սպասք

Պարզ խոսեք՝ «Ես ունեմ ցելիակիա հիվանդություն,
նույնիսկ փոքր քանակությունը վնասակար է»

Ո՞ՐՆ Է ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Միակ բուժումը կյանքում խիստ գլյուտենազուրկ
սննդակարգն է:

Դեղամիջոց չկա, որը փոխարինի այդ
սննդակարգին:

ՁԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁԵՐ ՁԵՌՔԵՐՈՒՄ Է:



Ցելիակիայով հնարավոր է լիարժեք, առողջ
կյանք ապրել՝ գիտակից ընտրություններով
ու նախօրոք պլանավորված կենսակերով:

Այս բրոշուրը պատրաստվել է
Gluten Free Bakery-ի կողմից



Եվրոպական Միության
աջակությամբ

www.glutenfreebakery.am

ՑԵԼԻԱԿԻԱ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ
ԱՌԱՆՑ ԳԼՅՈՒՏԵՆ ԿՅԱՆՔ



ԻՆՉ Է ՑԵԼԻԱԿԻԱ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ցելիակիան աուտոիմուն հիվանդություն է: Գլյուտեն պարունակող սնունդ ուտելիս իմունային համակարգը վնասում է բարակ աղիքների լորձաթաղանթը, ինչի հետևանքով խանգարվում է սննդանյութերի յուրացումը և առաջ են գալիս առողջական խնդիրներ:



ՈՐՈՂՆԵ ԵՆ ՑԵԼԻԱԿԻԱՅԻ ԱՄՏԱՆՇԱՆՆԵՐԸ

Աղիքային նշաններ

- Փորլուծություն կամ փորկապություն
- Փքվածություն, գազեր
- Որովայնի ցավ

Ընդհանուր նշաններ

- Զաշի կորուստ կամ երեխաների աճի դանդաղում
- Մշտական հոգնածություն
- Սակավարյունություն (երկաթի պակաս)
- Հոդերի կամ ոսկորների ցավ
- Մաշկի ցան (հերպետիդեմա)

Ախտանիշների բացակայություն (որոշ մարդկանց մոտ հիվանդությունը լուռ է զարգանում)

ԻՆՉՊԵՐՍ Է ԱՄՏՈՐՈՇՎՈՒՄ ՑԵԼԻԱԿԻԱ ԶԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԸ

- 1 Արյան հատուկ թեստեր
- 2 Աղիքային բիոպսիա՝ լորձաթաղանթի վնասը գնահատելու համար

Կարևոր է՝ սննդակարգը չփոխել մինչև հետազոտությունները, որովհետև դա կարող է թեստերը կեղծ բացասական դարձնել:

ՈՐՐՆ Է ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՑԵԼԻԱԿԻԱՅԻ և ԳԼՅՈՒՏԵՆԻ ՀԱՆԴԵՊ ԱՆՀԱՆԴՈՒԹՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԵՎ

Ցելիակիա հիվանդությունը աուտոիմուն է և վնասում է աղիքները, առաջացնում սննդանյութերի կլանման խնդիրներ ու լուրջ բարդություններ: Գլյուտենի հանդեպ ոչ ցելիակային անհանդուրժականությունը (գլյուտեն սենսիտիվություն) չունի նույն տեսակի աղիքային վնաս: Ախտանշանները նման են (փքվածություն, որովայնի ցավ), բայց աուտոիմուն պատասխան չկա:

Բուժումը երկուսում էլ գլյուտենազուրկ սննդակարգն է:

ԻՆՉ ՄԹԵՐՔՆԵՐ ԿԱՐԵԼԻ Է ՈՒՏԵԼ

Գլյուտեն չպարունակող մթերքներ՝

- Բոլոր տեսակի միսը՝ տավար, ձուկ, հավ
- Կաթնամթերքը
- Բանջարեղեն և մրգեր
- Բրինձ, եգիպտացորեն, հնդկաձավար, քինուա
- Լոբազգիներ
- Ընկույզներ և սերմեր
- Առանց գլյուտեն հացեր

ԻՆՉ ՄԹԵՐՔՆԵՐ ԽՍՏԻՎ ԱՐԳԵԼՎՈՒՄ ԵՆ

Ցորեն, գարի, տարեկան, հաճար, բլդուր

Սովորական վարսակ (եթե չի նշված որպես գլյուտենազուրկ)

Սովորական հաց, բուլկի, մակարոն

Պատրաստված սոուսներ, երշիկեղեն կամ պահածոներ, եթե բաղադրությունը ստուգված չէ

ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐԴԱԼ ՊԻՏԱԿՆԵՐԸ

Միշտ փնտրեք «առանց գլյուտեն» նշումը:

Սովորեք կարդալ թաքնված բաղադրիչները, օրինակ՝

Modified wheat starch – գլյուտեն պարունակող

Malt – գարիից է ստացվում

Սոյայի սոուս – հաճախ պարունակում է ցորեն

Եթե կասկածում եք, մի գնեք:

