

የኮሌያክ በሽታ ላለባቸው ሰዎች መመሪያ

የኮሌያክ በሽታ ምንድን ነው?

የኮሌያክ በሽታ ራስን የመከላከል አቅም ማጣት በሽታ ነው። የኮሌያክ በሽታ ባለባቸው ሰዎች የትንሽ አንጀት ሽፋን በትንሽ ግሉትን እንኳን ይጎዳል።

ከግሉትን ነጻ የሆነ አመጋገብን ለመጠበቅ የሚያስችለው ያልቆየ ምግብ እና ሚዛናዊ የሆነ የቤት ውስጥ ምግብ መመገብ የምግብ መፍጨት ስርዓት ወደ መደበኛው እንዲመለስ ያስችላል። ይህም እንደ የምግብ ማዋሃድ እና የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ያሉ ችግሮችን ይከላከላል።

የጥሩ የምግብ ምርጫዎች ምሳሌዎች

- ያልቆየ ፍራፍሬዎች
- አትክልቶች
- ዓሳ እና ሥጋ
- ባቄላ
- ለውዝ እና ዘይቶች
- የወተት ተዋጽኦዎች (ወተት፣ እንቁላል፣ አይብ እና እርጎን ጨምሮ)
- ከግሉትን ነጻ የሆኑ እህሎች



ፕላንዚህ ምግቦች ብዙውን ጊዜ የሚበሉት በቤተሰብ ውስጥ ነው እና ግሉትን በያዘ ዱቄት ሊዘጋጁ ይችላሉ። ይህም የኮሌያክ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ማስወገድ አለባቸው።
ኢንጂራ አብዛኛውን ጊዜ ከግሉትን ነጻ ነው። ነገር ግን የግሉትን ዱቄቶችን ሊያካትት ስለሚችል ከጤፍ ዱቄት ብቻ መዘጋጀቱን ያረጋግጡ።



ምግብ ለማብሰል አማራጮችን ይውሰዱ፤ ወይም በምግብ መለያዎች ላይ 'ከግሉትን ነጻ' የሚሉትን ምልክቶችን ይፈልጉ። ጤፍ ከግሉትን ነጻ የሆነ ዱቄት ነው።

ከግሉትን ነጻ አማራጮችን ይውሰዱ።



ለተጨማሪ የምግብ አዘጋጅት www.coeliac.org.au



ግሉትን የያዙ ምግቦች በሚበሉበት ተመሳሳይ ዘይት ማሰር ውስጥ በጥልቀት የተጠበሱ ምግቦችን ያስወግዱ





ምስል: <https://heas.health.vic.gov.au/>

የምግብ መለያዎችን ያንብቡ

- የምግብ ዝርዝሮችን ለመረዳት የጤና እንክብካቤ ሰራተኛ እንዲረዳዎት ይጠይቁ።
- 'ከስንዴ ነጻ' እና 'ከጉልተን ነጻ' አንድ አይነት አይደሉም።
- 'ከስንዴ ነፃ' አሁንም ሌሎች ግሉተን የያዙ ማለትም በምግብ ማብሰል ሂደት መጠንን ለመጨመር የሚጨመሩ (ቲክነርስ) ንጥረ ነገሮችን ሊያካትት ይችላል።

እርስ በርስ የመበካከሉን ነገር ይጠንቀቁት።

እርስ በርስ መበካከል ማለት ግሉተን ነፃ የሆነ ምግብ ግሉተን ለያዘው ንጥረ ነገር ወይም ምግብ ሲጋለጥ በመሆኑም ሴሊኦክ በሽታ ላለባቸው ሰዎች እንዳይመገቡ አደገኛ ሲሆንባቸው ማለት ነው።

መበካከን የሚቀንስባቸው መንገዶች



ግሉተን የያዙ ምግቦችን ከያዙ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።



ከግሉተን ነፃ ለሆኑ ምርቶች የተለየ ልብሰት (ስፒሪድስ) ለምሳሌ ማርጋሪን ይጠቀሙ።



ከግሉተን ነፃ ለሆኑ ምግቦች የተለየ መያዣዎችን ይጠቀሙ።



የተለየ መገልገያዎችን (ለምሳሌ ቶስተር፣ ማሰሮ፣ መክተፊያ) ይጠቀሙ ከግሉተን ነጻ የሆኑ ምግቦች



ከመጠቀም በፊት እና በኋላ ሁሉንም የማብሰያ ዕቃዎችን እና የስራ ጣውላዎችን ይጠቡ። ለምሳሌ መክተፊያዎች፣ መጥበሻዎች፣ ማከማቻዎች፣ መቁረጫዎች፣ ጎድጓዳ ሳህኖች እና ሳህኖች.



ሲወጡ

- ተስማሚ ከግሉተን ነፃ አማራጮች ስለመኖራቸው ለመጠየቅ አስቀድመው ወደ ምግብ ቤቶች ይደውሉ።
- ከሜኑ ውስጥ ከግሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ይምረጡ።
- የሴሊኦክ በሽታ እንዳለብዎት ለአስተናጋጁ ሰራተኛ ይንገሩ፤ ከግሉተን ነጻ የሆነ ምግብ በጥብቅ እንደሚፈልጉ ያሳስቡት።

