

## 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 अंतर्द्वियों 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 बढ़ाइये 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, कुट्टू 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, कुट्टू 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 : मीठ, 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, पूड़ी, पराठा, कुल्चा, नॉन, भटूरा, उपमा, सूजी, सेवई, मैदा, जौ, जाव, दलिया, रस्क ।
- × नान—वेज : कबाब/सीक कबाब/सौसेज इत्यादि (बनाने के लिये बाजार से खरीदा गया मिश्रण एवं बाजार में बना बनाया कोई भी माँसाहारी 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, अँकल चिप्स, कुरकुरे, लेज, इनो, नमकीन दालमोठ, कार्नफलेक्स, सूजी खीर ।
- × मिठाइयाँ : मिल्क केक, बरफी, जलेबी, गुलाब जामुन, आटे का लडडू, खोया से बनी मिठाइयाँ ।
- × पेय पदार्थ : जौ का पानी, हारलिक्स, बार्नवीटा, बूस्ट, कम्प्लान, 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 सब्जियाँ, 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 पढ़ें । 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 सिद्धानाथ सुधौशू,  
इन्डोक्राइनोलॉजी विभाग,  
संजय गाँधी पी०जी०आई० लखनऊ ।