

ՑԵԼԻԱԿԻԱ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՑԵԼԻԱԿԻԱ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԻ ԿԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Ցելիակիայի ժամանակ երեխայի օրգանիզմում խանգարված է հացահատիկի մեջ եղած սպիտակուցի՝ գլյուտենի յուրացումը: Հիվանդությունը հիմնականում դրսևորվում է փորագավիթ, մարսողության խանգարմամբ, երեխայի աճի խանգարմամբ:

Եթե բժիշկները Ձեր երեխայի մոտ ցելիակիա են ախտորոշել, ապա շատ կարևոր է նրա օրաբաժնից բացառել գլյուտեն պարունակող մթերքը: Որոշ ոչ սննդային ապրանքներում ևս կարող է գլյուտեն պարունակվել, ուստի օգտագործումից առաջ պետք է ստուգել դրանց բաղադրությունը:

Հետևելով երեխայի սննդակարգին՝ Դուք կկանխեք հիվանդության սրացումները և կնպաստեք նրա լիարժեք աճին և զարգացմանը:

Ցելիակիա ունեցող երեխաները կարող են ուտել		
Գլյուտեն չպարունակող սնունդ	Գլյուտեն չպարունակող հատիկներ	«Առանց գլյուտեն» մա կնշմամբ տուփերով մուրա
- Մրգեր - Բանջարեղեն (սերտաշաղ կարտոֆիլ) - Միս և թռչնամիս - Ձուկ և ծովամթերք - Կաթնամթերք - Ձու - Սունկ - Լոբի, ոսպ, սիսեռ, ոլոռ - Ընկուզեղեն և դրանցից պատրաստած այլուրներ 	- Հնդկածավար - Եգիպտացորեն - Կտավատի սերմ - Վարսակ (առանց գլյուտեն մակնշմամբ) - Բրինձ - Զինոա 	Խանութում միշտ ընտրեք «առանց գլյուտեն» նշանով ապրանքներ: Շիլաների մեջ օգտագործվող եգիպտացորենի, վարսակի և բրնձի փաթիլները կարող են մշակված լինել նույն սարքավորումներով, որոնցով ցորենից պատրաստած արտադրանքը: Այդ դեպքում դրանց մեջ գլյուտենի որոշ չափաբաժին կարող է հայտնաբերվել: Ուստի միևե օգտագործելը ստուգեք տուփի վրայի պիտակը (պետք է նշված լինի՝ «առանց գլյուտեն»): *Հիշեք, որ «առանց ցորենի» մակնշումը չի նշանակում «առանց գլյուտեն»: 



Ցելիակիա ունեցող երեխաների սննդից պետք է բացառել		
Գլյուտեն պարունակող հացահատիկներ	Գլյուտեն պարունակող հացահատիկներ և այլ արտադրանքներ	Մթերք, որ պետք է ստուգել «առանց գլյուտեն» մակնշումով կամ ճշտել գլյուտենի հնարավոր առկայությունը արտադրողի/խոհանոցի անունով և անվանով
- Ցորեն - Ցորենից ստացված հատիկներ (ծավար, բլիթ, կուս-կուս) - Շենցրած ցորեն (ածիկ) և դրանից պատրաստած ցանկացած ուտելիք - Տարեկան - Գարի 	- Հաց (ցորենի, տարեկանի, գարու այլուրից պատրաստած) - Մակարոնեղեն - Խմորեղեն (կրուասաներ, թխվածքաբլիթներ, կնեշեր, բլիթներ, ռուլետներ, տորթեր, նրբաբլիթներ և այլն) - Պատրաստի սոուսներ (ցորենի այլուր որպես խտացուցիչ է օգտագործվում) - Սոյայի սոուս 	- Կարտոֆիլ ֆրի-տապակի մեջ կարող է նախկինում այլուրով որևէ բան տապակած լինել - Կարտոֆիլի չիպսեր-որոշ համեմունքներ կարող են պարունակել ածիկի քացախ կամ ցորենի օսլա - Մարինացված մսով պատրաստած ուտեստներ (մարինադի մեջ կարող է սոյայի սոուս կամ այլ գլյուտեն պարունակող բաղադրիչ լինել) - Նախապես համեմած միս (ճշտեք համեմունքները) - Կրեմ-պարուններ (հաճախ այլուրով են թանձրացնում) - Աղցանների սոուսներ և մարինադներ-կարող են պարունակել ածիկի քացախ, սոյայի սոուս, այլուր - Մսի փոխարինիչներ, որ օգտագործվում են բուսականների սննդի մեջ (տոֆուս առանց գլյուտեն է, բայց պետք է ճշտել սոյայի սոուսի կամ ցորենի այլուրի ավելացման հարցը) 

ԱՊՐԱՆՔՆԵՐ, ՈՐՈՆՑ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԻՑ ԱՌԱՋ ՊԵՏԵ Ե ԿԱՐԴԱԼ ՊԻՏԱԿՆԵՐԸ (ՀԱՄՈՉԿԵԼ, ՈՐ ԱՌԱՆՑ ՊԼՅՈՒՏԵՆԻ ԵՆ)

- Շրթունքներին քսվող կոսմետիկ միջոցներ (շրթներկ, շուրթերի բալզամ)
- Բերանի խոռոչի խնամքի միջոցներ
- Բուսական կամ սննդային հավելումներ
- Դեղորայք
- Վիտամիններ և հավելումներ



ՈՒՒԳՍՈՐԻ ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՑ, ՈՐ ՍԻՐՏ ՈՒՆԻ...

