

# الغلوتين المتخفي دليل التسوق

## انتبه للغلوتين المتخفي في:

صلصات الصويا والترياكّي، المرق والصلصات البنية، صلصات السلطة، اللحوم الباردة، النقانق (هوت دوغ)، رقائق البطاطس المنكّهة، حبوب الإفطار، بدائل اللحوم، الجعة (البيرة)، الشوفان، البرغل والكسكس، بعض أنواع الشوكولاتة، المأكولات البحرية المقلدة، لحوم متبّلة مسبقاً

## وابحث في المكوّنات عن:

قمح، شعير، جودار (راي)، بروتين قمح مُحلّل، مالت (منكّه، خل، مستخلص، شراب)، خميرة الجعة، سميد، تريتیکال، إينكورن، غراهام، فارينا، سبليت، دوروم، إقر، كاموت، فارو

**منتجات أخرى:** الأدوية، معجون الأسنان، عجين اللعب، ملمع/مرطب الشفاه، المكملات الغذائية، طعام الحيوانات الأليفة

⚠️ تختلف قوانين وسم المكوّنات بين الدول. بعض مشتقات القمح (مثل ديكسترين، شراب الغلوكوز، مالتوديكسترين) قد لا يُذكر أصلها. عند الشك، ابحث عن شعار خالٍ من الغلوتين.



أداة للتوعية فقط، وليست نصيحة طبية.

[gffp.us/resources](http://gffp.us/resources)

# الغلوتين المتخفي دليل تناول الطعام في المطاعم

## أبلغ النادل بما يلي:

لديّ داء السيلياك، وهو حالة طبية وليس تفضيلاً غذائياً. لا أستطيع تناول أي طعام يحتوي على القمح أو الشعير أو الجودار أو الشوفان إلا إذا كان موسوماً بعبارة خالٍ من الغلوتين، بما في ذلك الصلصات، والتتبيلات، والبقسمات، والتوابل. استخدموا أدوات وأسطح عمل وزيت قلبي نظيفة خالية من الغلوتين، فحتى كميات صغيرة جداً يمكن أن تسبب ضرراً في الأمعاء.

**أطعمة عالية الخطورة:** بيتزا • معكرونة • أطعمة مقلية • صلصات ومرق • شوربات • مكثفة بالدقيق • بيض مخفوق مخلوط • بعجين الفطائر • حلويات ومعجنات

**إذا تعرضت للغلوتين:** قد تبدأ الأعراض خلال ساعة واحدة. أكثر من شرب السوائل. عُد إلى حمية خالية تماماً من الغلوتين. راجع طبيبك إذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة.

