

What you should not eat?

آپ کو کیا نہیں کھانا چاہیے؟

Rye  رائی	Cereals  انانج	Barley  جو
Bread Crumbs  بریڈ کرمز	Pasta  پاستہ	Wheat/Semolina  سوچی/گندم
Savory bakery items  تلی ہوئی اشیاء	Oats  دلیہ	Malt  مالٹ
Bakery products  بیکری کی اشیاء	Cookies/Crackers  کریکرز/کوکیز	Packaged Chocolate  چاکلیٹ
Burger  برگر	Packaged Chips  پیکٹ والے چپس	Ice cream cone/waffle  آئسکریم
Hb Brown Sauce/ Soy Sauce  سویا ساس	Cakes/ Pastries  پیٹری ایک	Pizza  پیزا
Protein bars with oats  پروٹین بار جس میں دلیہ ہو	Candies  ٹافیاں	

What you can eat?

آپ کو کیا کھانا چاہیے؟

Dairy Products  دودھ سے بنی اشیاء	Yogurt  دہی	Corns  سی
Sorghum  جوار	Quinoa  کیٹووا	Beans, Legumes, Pulses  مختلف قسم کی دالیں
Rice  چاول	Corn Flakes/ Rice Flakes  چاول کے فلکس/ کارن فلکس	Meat/Fish/ Poultry  مرغی/مچھلی/گوشت
Eggs  انڈے	Nuts  خشک میوہ	Millet  باجره
Ghee/Butter  کھن آگھی	Oils  تیل	Fresh spices & Herbs  مصالحے
Cheese  پنیر	Fresh Fruits  تازہ پھل	Flax Seeds  اسی کے بیج
Vegetables  بزیوں		

RMI
REHMAN MEDICAL INSTITUTE



What is Celiac Disease?

گلوٹن انٹروپیتھی
گندم سے الرجی کی بیماری کیا ہے؟



GLUTEN FREE



GLUTEN FREE



GLUTEN FREE

5/B Phase-5 Hayatabad Peshawar-Pakistan
Ph: +92-91-5838000 ; Fax: +92-91-5838333
For Appointment: +92-91-5838666
healthcare@rmi.edu.pk

III-REHMAN
www.rmi.edu.pk



III-REHMAN
www.rmi.edu.pk

What is Celiac Disease?

(گلوٹن انٹریٹیوٹی) گندم سے الرجی کی بیماری کیا ہے؟

Celiac disease is a genetic autoimmune disorder in which the ingestion of gluten leads to serious damage in the small intestine. Gluten is a combination of proteins found in wheat, barley, rye, and triticale.

یہ بیماری شام انہضام کی ایک ایسی بیماری ہے جو چھوٹی آنت کو تباہ کر کے خوراک کے اجزاء کو ہضم ہونے سے روکتی ہے۔ جن لوگوں کو یہ بیماری ہوتی ہے وہ گلوٹن (جو لحمیات کی ایک قسم ہے) کو ہضم نہیں کر سکتے۔ گلوٹن زیادہ تر گندم، رائی اور جو میں پایا جاتا ہے۔

1 in 100



Celiac disease is estimated to affect 1 in 100 people worldwide. The majority of people are undiagnosed and at risk for long-term health complications.

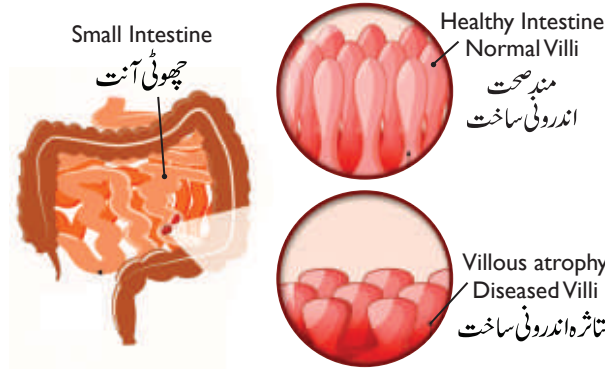
ایک اندازے کے مطابق یہ بیماری پوری دنیا میں 100 میں سے 1 انسان کو متاثر کرتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو بروقت بیماری کی تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے لمبے عرصے تک صحت سے متعلق مشکلات میں مبتلا رہنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

Celiac disease is hereditary, meaning that it runs in families. People with a first-degree relative with celiac disease (parent, child, sibling) have a 1 in 10 risk of developing celiac disease themselves.

گندم سے الرجی کی بیماری ایک موروثی بیماری ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ بیماری نسل در نسل چلتی ہے۔ نزدیکی رشتہ دار جیسے ماں باپ، بچے یا بہن بھائی میں 1 سے 10 فیصد تک اس بیماری کا شکار ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

When someone with celiac disease ingests food or uses products with gluten, the immune system responds by attacking the villi which line the small intestine. The villi become inflamed and flattened. It reduces the surface area available for absorption of the nutrients and they

will pass through the small intestine without being absorbed. Malnourishment can result, regardless of how much is eaten. This also classifies celiac as a disease of malabsorption as well as an auto immune disorder.



جب گندم سے الرجی میں مبتلا مریض کھانا کھاتا ہے یا گلوٹین والی مصنوعات کا استعمال کرتا ہے تو مدافعتی نظام چھوٹی آنت کی اندرونی ساخت پر موجود لکیروں پر حملہ کر دیتا ہے، جس سے چھوٹی آنت کی اندرونی ساخت پر موجود لکیروں کمزور یا ہموار ہو جاتی ہیں۔ یہ عمل غذائی اجزاء کے جذب کے لئے دستیاب سطح کے رقبے کو کم کر دیتا ہے اور وہ جذب ہوئے بغیر چھوٹی آنت سے گزر جاتے ہیں۔ جو کہ عدم غذائیت کا سبب بن سکتا ہے چاہے جتنا بھی کھایا جائے۔ ایسی حالت میں مریض عدم غذائیت کے ساتھ غیر خود کار مدافعتی نظام کا بھی شکار ہو جاتا ہے۔

Symptoms:

علامات:

Untreated, celiac disease can cause a range of symptoms & health problems like:

علاج نہ کیا جائے تو گندم سے الرجی کی بیماری کئی طرح کی علامات اور صحت سے متعلق مسائل کا سبب بن سکتی ہے جیسا کہ:

Abdominal bloating and pain	پیٹ کا پھولنا اور درد
Chronic diarrhea	دائمی دست
Vomiting	قے
Constipation	قبض
Weight loss	وزن میں کمی
Fatigue	تھکاوٹ

Unexplained anemia	غیر واضح خون کی کمی
Irritability and behavioral issues	چڑچڑاہٹ اور رویے کے مسائل
Short stature/failure to thrive	چھوٹا قد/ترقی میں تاخیر
Delayed growth and puberty	جسمانی بڑھوتری اور بلوغت میں تاخیر
Dental enamel defects of the permanent teeth	مستقل دانتوں کی حفاظتی تہ کے نقائص
Migraines or seizures	درشتیقہ یا دورے
Mouth ulcers/canker sores	منہ میں چھالے/اناسور کے زخم
Pain in bones/joints	ہڈیوں اور جوڑوں میں درد

Treatment:

علاج:

Currently, the only treatment for celiac disease is lifelong adherence to a gluten-free diet. People living gluten-free must avoid foods containing wheat, rye, barley, triticale, and oats not labeled gluten-free. Ingesting even small amounts of gluten, such as crumbs from a cutting board or toaster, can trigger intestinal

اس بیماری کا واحد علاج مناسب غذا ہے جس کو گلوٹن فری ڈائٹ کہتے ہیں۔ اس غذائی پلان میں سے گلوٹن کو بالکل خارج کر دیتے ہیں اور مریض کو گندم اور گندم سے بنی ہوئی ہر چیز سے منع کر دیا جاتا ہے۔ جن میں چپاتی، نان، ڈبل روٹی، بسکٹ، کیک، برگر، جو اور رائی۔ ان اشیاء کی تھوڑی سے مقدار کھانا بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

Complications:

چھیدگیوں:

Major complications if gluten free diet is not followed:

اس بیماری سے ہونے والی پیچیدگیاں بعض اوقات بغیر علامات کے پیدا ہوتی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

Infertility	بے اولادگی
Gastrointestinal cancer	معدے اور آنتوں کا سرطان
Altered mental state	غیر متوازن غذائی کمی
Increased risk of other autoimmune	دماغی کمزوری