

گلوٹن سے پاک خوراک کیلئے گائیڈ لائنیں

☆ چینی میں بنی ہوئی سبزیوں

☆ فلافل

کچھ مخصوص اجناس جیسے جئی جب گندم کے ساتھ اگائی جائے تو پودے سے پکنے تک کے مختلف مراحل میں اس میں ملاوٹ شامل ہو جاتی ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر حضرات اور ماہرین خوراک عام طور پر چینی کے استعمال سے منع کرتے ہیں البتہ اگر چینی کے بیکنوں پر خاص طور پر لکھا گیا ہو کہ یہ گلوٹن سے پاک ہیں تو پھر اس کے استعمال کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

آپ کو ان دوسری پروڈکٹس کا متبادل بھی تلاش کرنا چاہیے جو آپ کھاتے یا جو آپ کے منہ میں جاتی ہوں اور جن میں گلوٹن شامل ہو۔ ان میں درج ذیل اشیاء شامل ہیں:

ذائقہ اتا شیر بڑھانے کے لیے اضافے کے طور پر شامل کی گئی کوئی چیز جیسے مالٹ فلیورنگ کسی حالت میں تبدیل کی گئی فوڈ شارچ اور ایسی ہی دوسری چیزیں۔

ادویات اور وٹامنز جن میں گلوٹن بائندنگ ایجنٹ کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

گلوٹن فری غذاؤں کا پابند نہ ہونا:

اگر آپ حادثاتی طور پر کوئی ایسی پروڈکٹ کھالیں جس میں گلوٹن شامل ہو تو آپ پیٹ میں درد محسوس کر سکتے ہیں یا اسہال کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لیکن گلوٹن کھالینے کے بعد کچھ لوگوں میں یہ علامات ظاہر نہیں ہوتیں تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس سے ان کی چھوٹی آنت کو نقصان نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ آپ کی خوراک میں گلوٹن کے چند ذرات بھی چلے جائیں تو یہ بھی نقصان دہ ہو سکتے ہیں چاہے اس کے نتیجے میں پیٹ درد یا اسہال کی علامات ظاہر ہوں یا نہ ہوں۔ اگر آپ کو کوئی شکمی عارضہ (گلوٹن سے حساسیت) ہے تو گلوٹن سے پاک خوراک نہ کھانے کی صورت میں تشویشناک حد تک پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں حتیٰ کہ چھوٹی آنت کا کیفر بھی ہو سکتا ہے۔

حوالہ: کراؤن فوڈ اینڈ ڈی نیوٹریشن کیئر پروسیس ایسٹ لوئس ایم او: ایلیز یو ایئر اسائنرز

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
7A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan.
Tel: +92 42 35905000 | UAN: +92 42 111 155 555
www.shaukatkhanum.org.pk



گلوٹن سے پاک خوراک وہ غذا ہوتی ہے جس میں گلوٹن نامی پروٹین موجود نہ ہو۔ گلوٹن اناج جیسے گندم، جو، جینی اور رائی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ بہت سی صحت بخش اور مزے دار غذا کیں قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک ہوتی ہیں یعنی ان میں قدرتی طور پر گلوٹن نہیں ہوتا جیسے:

☆ پھلیاں، بیج، گرمی دار میوے لیکن یہ اس صورت میں گلوٹن سے پاک ہوتے ہیں کہ یہ قدرتی حالت میں ہوں یعنی یہ پروسیسڈ نہ ہوں (یعنی مشینی اور کیمیائی عوامل سے نہ گزری ہوں)

☆ تازہ اٹلے

☆ تازہ گوشت، مچھلی اور پولٹری (جن پر ڈبل روٹی یا کسی اور چیز کی تہ نہ چڑھی ہو اور جن کو میری میٹ بھی نہ کیا گیا ہو)

☆ پھل اور سبزیاں

☆ دودھ کی دیگر مصنوعات

استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ خوراک پر وسیڈ نہ ہو یا اس میں ایسی اجناس شامل نہ ہوں جن میں گلوٹن ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی پتہ چلا لیں کہ خوراک میں طاقت بڑھانے والے اضافی اجزاء یا خوراک کو زیادہ عرصے تک محفوظ بنانے کے لیے استعمال ہونے والے کیلکس تو شامل نہیں۔ بہت سے اناج اور نشاستے گلوٹن سے پاک خوراک کا حصہ ہو سکتے ہیں جیسے:

☆ مکئی اور مکئی کا آٹا

☆ اسی

☆ گلوٹن سے پاک آٹا (چاول، سویا، مکئی، آلو، پھلیوں اور چنوں کا)

☆ باجرہ

☆ چاول

☆ چری

☆ سوئے

ان ساری غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں جن میں درج ذیل چیزیں شامل ہوں:

☆ گندم

☆ جو (جو سے بنی شراب، ایسی شراب کا ڈاکھ اور جو کا سرکہ عام طور پر جو کے دانوں سے بنایا جاتا

ہے جیسے ہارلیکس، اوٹین، مالٹا سوفٹ ڈرک، سپر مالٹ، مالٹڈ دودھ)

☆ رائی

☆ ٹری ٹیکل (گندم اور رائی کے ملاپ سے بنایا گیا اناج)

گندم سے پرہیز آپ کے لیے ایک چیلنج ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ گندم کی مصنوعات مختلف ناموں سے ملتی ہیں۔ کسی سپر مارکیٹ کے شیلٹوں پر رکھے مختلف ناموں سے ملنے والے گندم کے آٹے کا خیال رکھیں مثلاً برومیڈ (برومین ملا)، این ریڈ (افزودہ)، فاسٹیڈ (فاسفیٹ ملا)، سادہ، ہر مقصد کے لیے استعمال ہونے والا آٹا میڈ۔ گندم سے بنی کچھ اور مصنوعات جن سے پرہیز مناسب ہے:

☆ سیولینا (سوچی) اور فارینا (سوچی سے بنی ہوئی اشیا)

☆ ڈیورم فلور اور گراہم فلور (گندم کی مختلف اقسام کے نام)

☆ سٹیلٹ (چھلکا اتری گندم)

عام حالات میں درج ذیل غذاؤں سے پرہیز کریں تاہم اگر ان پر گلوٹن سے پاک لکھا ہو یا پھر یہ لکھا ہو کہ مکئی، چاول، سوئے یا دوسرے گلوٹن سے پاک اجناس سے بنی ہوئی تو پھر یہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔

☆ ڈبل روٹی

☆ کیک اور پائیز

☆ ٹافیاں اور لیکورکس (مٹھی کی جڑ سے بنی ہوئی چیز جو مٹھائی، چیونگ گم میں استعمال ہو)

☆ ولید وغیرہ

☆ مختلف چیزوں کے اشتراک سے بنے ویٹرز

☆ کوکیز اینڈ کریکرز

☆ ڈبل روٹی کا تھلا ہوا ٹکڑا

☆ فرینج فرائیز

☆ گرپو یز

☆ مصنوعی گوشت یا مصنوعی گوشت سے بنی مصنوعات، ہی فوڈ یا کوفتے

☆ پاسٹاز (نوڈلز/اسٹیکٹی وغیرہ)

☆ مشینی اور کیمیائی عوامل سے گزرا ہوا ظہرانے میں کھایا جانے والا گوشت، ساہجوز

(Sausages) اور کولڈ کٹس

☆ سلاد ڈریسنگز

☆ چٹنیاں بشمول سویا ساس

☆ سیزنڈ رائس مکسر (چاول کے مصالحے دار آمیزے)

☆ مصالحے دار سٹیک فوڈ جیسے آلو کے چپس یا مکئی کی روٹی

☆ سیلف ہاسٹنگ پولٹری

☆ مختلف قسم کے سوپ، سوپ ہیز اور سوپ کس