

यदि आप सीलिकक रोग के मरीज हैं तो अपने खान-पान के बारे में क्या जानना जरूरी है?

दीपा नेगी, उज्जवल पोद्दार एम.डी., डी.एन.बी.,डी.एम.
डिपार्टमेन्ट ऑफ पिडिआर्टिक गैस्ट्रोइन्ट्रोर्लॉजी,
संजय गाँधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ, भारत

ग्लूटोन एक प्रोटीन है, जो सीलिकक रोग के लिए जिम्मेदार होता है। यह पेट के लिए संवेदनशील होता है और यदि हम नुकसान पहुँचाने वाले तत्व (ग्लूटेन) को छोड़ सके तो यह रोग निष्क्रिय/शान्त हो जाता है। इसलिए सीलिकक रोग के मरीजों के लिए ग्लूटेन रहित भोजन के बारे में जानकारी रखना बहुत जरूरी है। ग्लूटेन एक प्रकार का प्रोटीन होता है, जो कि गेहूँ, जौ, राई और अन्य अनाजों में पाया जाता है। ऐसा भोजन जिसमें ग्लूटेन बिल्कुल ना पाया जाये उसे ग्लूटेन रहित भोजन कहते हैं। ग्लूटेन रहित भोजन ही इस रोग का एकमात्र उपचार है। इसलिए इस प्रकार का भोजन जिन्दगी भर करना बहुत जरूरी है। ग्लूटेन रहित भोजन का प्रयोग करते रहने से मरीज की स्थिति में सुधार आता है।



चित्र नं.-1 अनाज जिसका निरोध करना (X का निशान) और जो सुरक्षित (✓ का निशान)

भोजन से पूरी तरह ग्लूटेन निकालने में होने वाली कठिनाइयाँ -

1. कई प्रान्तों में ऐसा अनाज जिसमें ग्लूटेन है, मुख्य भोजन होता है।
2. ग्लूटेन वाले अनाज भोजन को गाढ़ा करने में, बाँधने में, स्वाद लाने के लिए आदि में प्रयोग किए जाते हैं। इस प्रकार यह किसी न किसी प्रकार से घरों में भोजन बनाने के काम आता है। इसलिए एक दिन भी इसके बिना भोजन करना मुश्किल हो सकता है।
3. बने बनाये पैकेट भोजन में ग्लूटेन कई तरह से पाया जाता है जिसमें ग्लूटेन है या नहीं यह पता कर पाना बहुत कठिन है।
4. भोजन बनाने एवं तैयार करते समय ग्लूटेन का संक्रमण उसमें कई तरह से हो सकता है, भले ही उसमें गेहूँ और अन्य पदार्थ जिसमें ग्लूटेन होता है वह ना हो। इसलिए हम लेबल को पढ़कर उस पर भरोसा नहीं कर सकते। 'कोडेक्स इन्टरनेशनल' के अनुसार ऐसा भोजन जो कि प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन रहित अवयवों से बनाया गया हो, अगर उसमें ग्लूटेन की मात्रा 20 पी पी एम से कम हो तो वह ग्लूटेन रहित कहलायेगा।

ऐसा भोजन जो कि ऐसे तत्वों से बना है जिसमें ग्लूटेन पाया जाता है, अगर उसमें ग्लूटेन की मात्रा 200 पी पी एम से कम है तभी वह ग्लूटेन रहित कहलायेगा।

भारतीय बाजारों में, बने बनाये भोजनों में ग्लूटेन रहित का निशान नहीं रहता, क्यों कि कानूनन यह लिखना जरूरी नहीं है। बने-बनाए खाद्य पदार्थ बनाने वाली अनेक छोटी और बड़ी औद्योगिक इकाइयाँ हैं। हम अच्छे उत्पादों पर भरोसा कर सकते हैं, परन्तु मँहगा होने के कारण लोग सस्ते खाद्य पदार्थ खरीद लेते हैं, जिनको बनाने में उपयुक्त मापदण्डों का प्रयोग नहीं किया जाता है। इस तरह की खाने की बनी-बनाई चीजें जिन पर अपर्याप्त सूचना रहती है, वह खतरनाक हो सकती है।

5. ग्लूटेन के उत्पादों को पौष्टिक चीजों और सौंदर्य सामग्रियों में आंशिक रूप में प्रयोग किया जाता है। (जो कि गलती से लोगों द्वारा खाया जा सकता है।) लोग बिना डाक्टर की सलाह लिए इन्हें कहीं से भी खरीद लेते हैं, इसलिए ऊपर बतायी गई कठिनाइयों की वजह से यह जरूरी है कि मरीज को सीलिक रोग के बारे में जानकारी दी जाये और ग्लूटेन वाली एवं ग्लूटेन रहित भोजन के बारे में जानकारी

दी जाये। अगर किसी को ग्लूटेन रहित भोजन के बारे में अच्छी जानकारी हो तो उसके लिए पर्याप्त पोषण वाले ग्लूटेन रहित भोजन बनाने में कोई कठिनाई नहीं होगी।

ग्लूटेन रहित भोजन के बारे में सामान्य जानकारी -

हमारे देश में ज्यादातर खेतों में गेहूँ उत्पन्न होता है। जिससे आटा बनाया जाता है। आटे का प्रयोग रोटी, पराठा आदि बनाने में होता है; जो कि भारत के उत्तरी प्रदेशों के लिए भोजन का प्रमुख अंग होता है। गाढ़ा करने की क्षमता की वजह से और हर समय घर में उपलब्ध होने के कारण, भारतीय रसोईघरों में इसका इस्तेमाल किया जाता है।

गेहूँ के आटे की जगह पर चावल, बाजरा, मक्का, ज्वार आदि दूसरे अनाज के बने आटे का प्रयोग कर सकते हैं। जौ के बारे में कुछ विवाद था, अब यह सिद्ध हो चुका है कि, इसमें ग्लूटेन नहीं होता है। लेकिन यह निर्देश दिया जाता है कि इसका प्रयोग सीलिक रोग में ना किया जाये क्योंकि इसके आटे में गेहूँ भी मिला रहता है। आरारोट का आटा, सूखे सिंघाड़े का आटा, कुट्टू का आटा, आलू का आटा, और स्टार्च को हम गेहूँ के आटे की जगह पर प्रयोग में ला सकते हैं। बेसन और सोया का आटा बहुत प्रोटीन वाला और ग्लूटेन

रहित भोजन बनाने में कोई कठिनाई नहीं होगी।

रहित होता है। गेहूँ से बनी किसी भी चीजों का प्रयोग न करें जैसे कि दलिया, सूजी, सेवई, मैगी, नूडल्स, पास्ता, मैकरौनी आदि। अन्य घरेलू पौष्टिक खाने वाली चीजें जिनमें काफी मात्रा में प्रोटीन होता है का प्रयोग कर सकते हैं। जैसे कि चावल की खीर, मूंगदाल खीर,



चित्र नं. -2 खाद्य पदार्थ जिनमें ग्लूटेन पाया जाता है।

गाजर का हलवा, आलू का हलवा, आलू का बड़ा, पकौड़े, बेसन का चीला, तली मूंगफली, पोहा, इडली, दोसा आदि।

बेकरी उत्पादों (केक, बिस्कुट, ब्रेड, पैटीज) जो कि बाजार में मिलते हैं यह सब चीजें सफेद आटा (मैदा) की बनी होती है। बेकिंग पाउडर में गेहूँ स्टार्च मिला रहता है। बेकड खाने वाली चीजों में मैदे की जगह पिसा चावल का आटा या अन्य आटों या स्टार्च के साथ मिलाकर प्रयोग करें। ऐसे बेकिंग पाउडर का भी प्रयोग कर सकते हैं जिसमें गेहूँ के स्टार्च की जगह मक्के का स्टार्च होता है।

बाजार की बनी मीठी चीजें जैसे टॉफी, चूइंगम और चाकलेट आदि को गाढ़ा बनाने व स्वाद देने के लिए गेहूँ के स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। आप घर की बनी मीठी चीजें खा सकते हैं जिनमें ग्लूटेन ना हो। हमारे देश में जहाँ हर महीने कोई ना कोई त्यौहार मनाया जाता है और जिसमें मिठाइयों का बहुत इस्तेमाल होता है। इन मिठाइयों को खाने से कठिनाई हो सकती है, खासतौर पर जो हलवाई द्वारा बनायी जाती है, क्योंकि इसमें मैदा मिलाया जाता है। यहाँ तक कि पूरी तरह दूध से बनी मिठाई में भी मैदा होता है। मिठाइयों को घर पर बनाये जो कि पूरी तरह दूध और खोये की बनी हो। खोया भी घर पर ही बनायें। टंडी खाने वाली चीजों में जैसे आइसक्रीम में भी गेहूँ स्टार्च होता है। आप दूध, चीनी और मक्के

के आटे से घर की बनी आइसक्रीम खा सकते हैं।



चित्र नं. -3 खाद्य पदार्थ जिनमें ग्लूटेन नहीं पाया जाता है और जिनको मरीज खा सकते हैं

जौ का पानी, सूप (जिसमें गेहूँ का आटा या ब्रेड का प्रयोग गाढ़ा करने के लिए होता है।) मिल्क शेक का प्रयोग ना करें। ताजा जूस, दूध, घर का बना साफ सूप या मक्का स्टार्च से बने सूप का प्रयोग करें।

आजकल दूध में बोरनविटा, कॉम्प्लान, हारलिव्स आदि मिलाकर दिया जाता है। इनमें मालटोडेक्स्ट्रीन होता है, जो कि गेहूँ स्टार्च से बनाया जाता है। अगर स्वस्थ पौष्टिक डाइट लें तो इन चीजों की जरूरत नहीं होती, फिर भी आपका सन्देह कम ना हो तो अपने डॉक्टर से खाने वाली चीजों के बारे में सलाह लें। जो

लोग ज्यादातर घर से बाहर खाना खाते हैं, उन्हें विशेष सावधानी रखनी चाहिए। खाना बनाते समय भी आपको संक्रमण का ध्यान रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके बाहर का भोजन न लें, घर के बने भोजन का ही ज्यादा प्रयोग करें। घर पर खाना बनाते समय संक्रमण का ध्यान रखें जैसे कि बर्तनों से, खाना बनाने की सतह आदि से भी संक्रमण हो सकता है। जिन लोगों के भोजन में ज्यादातर बाहर का बना पैकड या कैन्ड फूड सम्मिलित हो उन्हें इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि ये किन चीजों से मिलकर बनी है। बाहर की बनी चीजों का प्रयोग ना करें या तो लेते समय उनके लेबल को सावधानीपूर्वक पढ़ लें। ऐसी खाने वाली चीजों का प्रयोग ना करें जिनके लेबल पर आटा, स्टार्च, माल्ट जैसे शब्द लिखें हों। ज्यादा अच्छा होगा कि आप इन चीजों का प्रयोग ना करें, क्यों कि आप पता नहीं लगा सकते हैं कि इन्हें बनाते समय या पैकिंग करते समय इनमें और कौनसी चीजें मिलायी जा सकती हैं। इसलिए आपको यह सलाह दी जा सकती है कि आप उन्हीं खाने वाली चीजों का प्रयोग करें जो प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन रहित हों। आपकी, सही भोजन की आदत ही आपको आगे होने वाली कठिनाइयों को कम कर सकती है।

ध्यान रखने वाली बातें :-

1. दाल, सब्जी, फल, दूध, शाकाहारी भोजन, शक्कर और तेल का सेवन किया जा सकता है।
2. ऐसी चीजों का त्याग करें जिनमें गेहूँ या जौ मिला हो।
3. भोजन बनाते एवं तैयार करते समय गेहूँ का संक्रमण ना हो, इससे भी बचें, जैसे कि जिस बर्तन में गेहूँ का आटा रखा गया हो उसका प्रयोग ना करें। ग्लूटेन रहित आटा (मक्के का आटा या अन्य) को घर पर ही पीसना चाहिए या उस ग्राइन्डर का प्रयोग करें जो केवल मसालें पीसने के काम आता है।
4. जहाँ तक हो सके घर का बना भोजन खायें। मरीज की मदद करने के लिए परिवार के सदस्यों को चाहिए कि ज्यादातर जब वे साथ खाना खायें तो ग्लूटेन रहित भोजन ही खायें। कम से कम हो सके तो रविवार दोपहर का खाना इस तरह से खायें।
5. ऐसा भोजन जिसमें आपको गेहूँ, बाजरा, आदि के होने का सन्देह हो, तो उसे ना खायें।
मार्गदर्शन के लिए ग्लूटेन रहित डाइट चार्ट नीचे दिया जा रहा है -

अनाज जिसका निरोध करना (X का निशान) (ग्लूटेन युक्त)	दी जाने वाली चीजें (✓ का निशान) (ग्लूटेन रहित)
अनाज	
गेहूँ का आटा, जौ का आटा, (रोटी, परांठा, कढ़ी, नान) मैदा दलिया सूजी सिंघई नूडल्स पास्ता (मैकरौनी)	चावल/पुलाव/बिरयानी, मक्का, बाजरे की रोटी, ज्वार की रोटी, आरारोट का आटा, चने का आटा (बेसन) सिंघाड़े का आटा, कुट्टू का आटा
बेकरी पदार्थ	
ब्रेड, बर्गर, हॉट डॉग, बिस्कुट, कूकीज़, नान खटाई, पैटीज, पिज्जा, केक, पेस्ट्री, पाई	घर के बने बिस्कुट व केक जिसमें गेहूँ के आटे की जगह चावल, मक्के के आटे या आरारोट के आटे, का प्रयोग किया गया हो।
मीठी चीजें	
चाकलेट, टॉफी, चूड़ंगम (दूध व चाकलेट) मिठाई, आइसक्रीम, कस्टर्ड	चीनी की कैन्डी (पॉपिन्स, क्लोरोमिन्ट, मैंगो बाइट) घर की बनी मिठाई, कैन्डी, घर की बनी आइसक्रीम, जैम
ब्रीवरेजज	
बोर्नविटा, कॉम्प्लान, हारलिव्स, बूस्ट आदि, चाकलेट ड्रिंक्स, जौ का पानी, सुगन्धित दूध, कॉफी, डिब्बे वाला सूप और मिक्स सूप, गाढ़ा सूप (जो जौ या मैकरौनी से गाढ़ा किया गया हो)	फलों का रस, घर का बना सूप
दूसरी बनी बनाई चीजें	
चीज़, कार्नफ्लेक्स, सॉस, पूड़ी, करी मिक्स, सफेद सिरका, सलाद, सजाने वाली चीजें, अचार (सफेद सिरके से बने), बेकिंग पाउडर, अजीनोमोटो	कॉटेज चीज़ (जहाँ तक घर का बना सॉस जैसे टमाटर का सॉस, चावल या सीडर सिरका, घर के बने आचार जो तेल में बने हों, सिरके में नहीं)
खाने की तैयारी	
खाने वाली चीजें जो गेहूँ के आटे से बनी हों। ऐसी खाने वाली चीजें जिसमें ब्रेड के टुकड़ों को भरा जाता हो। ऐसी चीजें जिन पर गेहूँ का आटा या ब्रेड के टुकड़ों को ऊपर से लपेटा जाता हो।	ऐसी खाने वाली चीजें जिन्हें गाढ़ा करने के लिए मक्के का स्टार्च, आरारोट का आटा, चावल का आटा, आलू स्टार्च, सिंघाड़े का स्टार्च, प्याज, गरी और पॉपी के बीज इस्तेमाल किये जाते हैं। ऐसी चीजें जिनमें चने का आटा लपेटा जाये।

Uploaded on 9th December 2008

हिन्दी अनुवाद डॉ. उज्ज्वला घोषाल, स्वाति पाण्डेय