

ما هو الغلوتين ولماذا هو ضار ببعض الأشخاص

قد أصبح الغلوتين موضوعا مثيرا للجدل هذه الأيام. اكدت معظم المصادر انه آمن على الجميع ماعدا الأشخاص اللذين يعانون من الأضطرابات الهضمية. ومن ناحية اخرى، يعتقد بعض خبراء الصحة ان مادة الغلوتين ضارة بمعظم الأشخاص. وطبقا لدراسة حديثة، اكثر من ٣٠٪ من الشعب الامريكى يحاولون بفاعلية تجنب اكل الغلوتين. سوف يتناول هذا المقال شرح ماذا يعني بالغلوتين وإلى اي مدى يمكنه التأثير على صحتك.

ما هو الغلوتين

الغلوتين هو عائلة من البروتينات موجودة في بعض الحبوب مثل القمح، الشوفان، الحنطة والشعير. القمح هو احد مكونات الغلوتين وحتى الان هو المستهلك الاكثر شعبية. الغلوتينين والجليادين هما الاثنان الرئيسيان من البروتينات الموجودة في الغلوتين. الجليادين مسئول عن معظم الآثار الصحية السلبية.

عندما يخلط الدقيق بالماء فبروتينات الغلوتين تشكل شبكة لزجة تشبه تناسق الغراء. هذه الخاصية التي تشبه الغراء تجعل العجينة سهلة التشكيل. وتعطي للخبز قدرته على الارتفاع عند الخبز. وهي ايضا تعطي للعجين قوام علكي مرضي. من الشيق ان اسم الغلوتين مستمد من الجلو (اي الغراء) وهو يشبه الخاصية الموجوده في العجين.

أضرار الغلوتين ضار ببعض الأشخاص؟

معظم الناس تقبل الغلوتين بشكل لا بأس به. ومع ذلك، من الممكن ان يشكل مشاكل للأشخاص اللذين يعانون من ظروف صحية معينة. من ضمنها مرض الاضطرابات الهضمية. حساسية الغلوتين، حساسية القمح وغيرها من الأمراض.

مرض الاضطراب الهضمي

وهو يعتبر اقسى اشكال الحساسية المفرطة من الغلوتين. وهو يصيب حوالي ٠.٧٪ الى ١٪ من السكان. وهو اضطراب للمناعة الذاتية فيجعل الجسم يعامل الغلوتين كجسم غريب يغزو الجسم. فيقوم جهاز المناعة بمهاجمة الغلوتين كما تفعل ذلك ايضا القناة الهضمية. ان ذلك يسبب ضررا بجدار الامعاء، ومن الممكن ان يسبب نقص في المواد الغذائية. فقر الدم، مشاكل هضمية شديدة وزيادة في خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

هناك اعراض شائعة لمرض الاضطراب الهضمي مثل عسر الهضم، تلف الانسجة في الامعاء الدقيقة، الانتفاخ، الاسهال، الامساك، الصداع، الارهاق، طفح البشرة، الاكتئاب، خسارة في الوزن وبراز كربه الرائحة. الا ان بعض الأشخاص اللذين يعانون من الاضطراب الهضمي لا تظهر



intermedic
(JEAN FARAH & CO.) S.A.L

at the service
of healthcare

لديهم العوارض الهضمية ولكن يوجد لديهم عوارض اخرى مثل الارهاق وفقر الدم. لذا من الصعب جدا تشخيص هذا المرض في الواقع انه قد تصل نسبة الأشخاص اللذين يعانون من مرض الاضطراب الهضمي ولا يعرفون ذلك قد تصل الى ٨٠٪.

حساسية الغلوتين للأشخاص غير المصابين بمرض اضطراب الهضم هناك العديد من الأشخاص اللذين ثبت عدم اصابتهم بالاضطراب الهضمي ولكن يعانون من الحساسية تجاه الغلوتين. هذه الحالة تسمى حساسية الغلوتين للأشخاص غير المصابين بمرض الاضطراب الهضمي. انه غير معروف حاليا عدد الأشخاص اللذين تنطبق عليهم هذه الحالة. ولكن تقديريا من ان تكون في المدى ما بين ٠.٥ و ١٣٪.

اعراض حساسية الغلوتين تتضمن الاسهال، الم المعدة، الارهاق، الانتفاخ والاكتئاب. ليس هناك تعريف محدد لحساسية الغلوتين لغير المصابين بمرض الاضطراب الهضمي. ولكن يتم التشخيص عندما يصدر المريض ردة فعل سلبية تجاه الغلوتين، ولكن الاضطراب الهضمي والحساسية قد تم استبعادهم.

مع ذلك، يعتقد بعض الخبراء انها حالة وهمية. فهم يرون ان الآثار السيئة هي من خيال المريض او يمكن ان يكون لها سبب اخر غير الجلوتين. نظرت احدي الدراسات الى ٤٠٠ شخص شخصوا ذاتيا حساسيتهم للغلوتين، وتم التحقيق في ما اذا كانت تتحسن حالتهم على نظام غذائي خالي من الغلوتين ام لا.

كانت النتيجة انه وجد فقط ٢٦ شخص يعانون من مرض الاضطراب الهضمي، بينما وجد شخصان لديهم حساسية من القمح. فقط ٢٧ شخص من ال ٣١٤ الباقين تم تشخيص حالتهم على انها حساسية الغلوتين.

هذا يعني ان ال ٤٠٠ شخص اللذين اعتقد انهم يعانون من حساسية الغلوتين، فقط منهم ٥٥ شخص (١٤.٥٪) لديهم مشكلة مع الغلوتين. هكذا، فمعظم الأشخاص المعتقد انهم يعانون من حساسية ضد الغلوتين في الواقع عندهم اسباب اخرى للعوارض التي ظهرت عندهم. متلازمة القولون العصبي، حساسية القمح وغيرهم.

مرض القولون العصبي هو اضطراب هضمي شائع يسبب اعراض مثل ألم في جوف البطن، تقلصات، انتفاخ، غازات واسهال. يعتبر هذا المرض مزمن ولكن العديد من الأشخاص يمكنهم التغلب على هذه الاعراض باتباع نظام غذائي، تغيير نمط الحياة والتحكم في التوتر. وقد اظهرت الدراسات ان بعض الأشخاص اللذين يعانون من القولون العصبي يمكن ان يستفادوا من نظام غذائي خالي من الغلوتين.

ان حوالي ١٪ من السكان قد تسبب لهم حساسية القمح مشاكل هضمية بعد تناول الغلوتين.