

## باب دوم

### گلوٹن سے پاک غذا کے ساتھ زندگی

گلوٹن سے پاک غذا کو تفصیل سے بیان کرنا ایک پوری کتاب کا موضوع ہو سکتا ہے۔ چونکہ ایک باب میں گلوٹن سے پاک غذا کے تمام پہلوؤں کو شامل کرنا ممکن نہیں ہے، اس لیے اس میں اہم حقائق اور ان عملی مشوروں پر توجہ مرکوز کی جائے گی جو افراد کو گلوٹن سے پاک غذا پر عمل کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔ گلوٹن سے پاک کھانوں کی تراکیب کو ایک علیحدہ باب میں پیش کیا گیا ہے۔

گلوٹن سے پاک غذا پر زندگی بھر عمل کرنے کے لیے، کھانے کی عادات اور طرز زندگی دونوں میں تبدیلیاں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن صحت میں جو بہتری آتی ہے وہ اتنی شاندار ہوتی ہے کہ جب اس غذا کو اچھی طرح سمجھ لیا جائے اور اس پر عمل کیا جائے تو طرز زندگی کی ان تبدیلیوں کی افادیت کا پتہ چلتا ہے۔

### بنیادی حقائق

مرض سیلیٹک کے مریضوں کو پوری زندگی کے لیے گلوٹن سے مکمل پاک غذا کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ غذا میں درج ذیل اناج شامل نہیں ہونے چاہئیں:

- ❖ گندم (wheat)
- ❖ جو (barley)
- ❖ دیو گندم (rye)
- ❖ ایسے کوئی بھی اناج جو ان کی پیوند کاری سے بنے ہوں

کوئی بھی کھانا یا مشروب جو ان میں سے کسی بھی اناج سے بنایا گیا ہو یا اس میں ان کے اجزاء شامل ہوں، ان سے پرہیز کرنا ہوگا۔

### اہم نکتہ:

روٹی، نان، کچھ، پراٹھا، پوری وغیرہ کھانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ یہ سب گندم سے تیار کیے جاتے ہیں۔

ایسی غذائیں جو قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک ہیں وہ مریضوں کے لیے محفوظ ہیں، بشرطیکہ ان میں گندم، جو یا دیو گندم کو شامل نہ کیا گیا ہو۔ قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک چیزوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ✓ چاول
- ✓ مکئی
- ✓ باجرہ
- ✓ جوار
- ✓ تمام دالیں
- ✓ تمام پھل
- ✓ تمام سبزیاں
- ✓ تمام خشک میوہ جات
- ✓ دودھ اور اس سے بنی اشیاء
- ✓ ہر قسم کا گوشت
- ✓ انڈے
- ✓ نمک، کالی مرچ، ہلدی اور دیگر مصالحے
- ✓ پانی، تمام اقسام کی چائے، کافی اور زیادہ تر دیگر مشروبات

بہت سی دیگر غذائیں بھی گلوٹن سے پاک ہیں، جن کا ذکر آگے کیا جائے گا۔  
 گلوٹن سے پاک غذا پیچیدہ ہے اور اس پر، خاص طور پر ابتدا میں، عمل کرنا مشکل ہو سکتا  
 ہے۔ اس غذا کی تمام تفصیلات کو سمجھنے کے لیے کسی مستند ماہر خوراک (dietitian) سے  
 مشورہ کرنا ضروری ہے۔

## گلوٹن سے پاک کا مطلب کیا ہے؟

تحقیق سے ثابت ہے کہ کھانے میں گلوٹن کی مقدار اگر 20 پارٹس پر ملین (20  
 parts per million-ppm یعنی 20 ملی گرام گلوٹن فی کلو گرام خوراک) سے  
 کم ہو تو یہ مرض سیلیسک کے زیادہ تر افراد کے لیے محفوظ ہے۔ یہ مقدار انتہائی قلیل ہے۔ یہ  
 اس بات پر بھی منحصر ہے کہ ایک دن میں کتنا کھانا کھایا جا رہا ہے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے  
 کہ اگر روزانہ 50 ملی گرام گلوٹن بھی چند ماہ تک لی جائے تو یہ آنتوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔  
 گندم سے بنی ڈبل روٹی کے توس میں تقریباً 3.5 گرام گلوٹن ہوتی ہے، جو 50 ملی گرام کی اس  
 حد سے تقریباً 70 گنا زیادہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ توس کے سٹروں (70<sup>th</sup>) حصے جتنی  
 قلیل مقدار بھی مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

## موجودہ بین الاقوامی تعریف

کوڈیکس ایلیمینٹیریس کمیشن (Codex Alimentarius Commission)  
 ایک بین الاقوامی تنظیم ہے جو ۱۹۶۳ء میں اقوام متحدہ کی خوراک  
 اور زراعت کی تنظیم (FAO) اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کے تحت قائم کی گئی۔  
 اس کا مقصد خوراک کے ضوابط کے لیے معیارات وضع کرنا ہے۔ جولائی ۲۰۰۸ء میں،  
 کوڈیکس کمیٹی برائے غذائیت اور خصوصی غذائی استعمال کی اشیاء نے بین الاقوامی تجارت کے

لیے "گلوٹن سے پاک" (gluten-free) غذا کی تعریف کے معیار (Codex Stan 118-1979) پر نظر ثانی کی۔ اس نئے معیار کے اہم نکات درج ذیل ہیں:

❖ گلوٹن سے پاک غذا میں گندم، جو، دیو گندم، جئی یا ان کی پیوند کاری سے پیدا کردہ یعنی کراس بریڈ (cross bred) اقسام شامل نہیں ہونی چاہئیں، اور گلوٹن کی مقدار مجموعی طور پر 20 ppm (پارٹس پر ملین یعنی 20 ملی گرام گلوٹن فی کلو گرام خوراک) سے زیادہ نہ ہو، جیسا کہ یہ خوراک صارف کو فروخت یا تقسیم کی جاتی ہے۔

اور/یا

❖ گلوٹن سے پاک غذا میں گندم، جو، دیو گندم، جئی یا ان کی پیوند کاری سے پیدا کردہ اناجوں کی اقسام کے ایک یا ایک سے زیادہ اجزاء شامل ہو سکتے ہیں، بشرطیکہ انہیں خاص طور پر گلوٹن کو نکالنے کے لیے تیار کیا گیا ہو اور گلوٹن کی مقدار مجموعی طور پر 20 mg/kg (20 ppm) سے زیادہ نہ ہو، جب یہ خوراک صارف کو فروخت یا تقسیم کی جاتی ہے۔

❖ خالص، گلوٹن سے غیر آلودہ جئی کی اجازت ہر ملک اپنی سطح پر دے سکتا ہے۔

❖ وہ خوراک جو خصوصی طور پر گلوٹن کی مقدار کو 20 ppm سے 100 ppm (20 سے 100 ملی گرام گلوٹن فی کلو گرام خوراک) کے درمیان کم کرنے کے لیے تیار کی گئی ہو، اسے "گلوٹن سے پاک" قرار نہیں کیا جاسکتا۔ ایسی مصنوعات پر لیبل (label) کی شرائط (مثلاً کم گلوٹن، کم شدہ گلوٹن) اور مارکیٹنگ کے فیصلے قومی سطح پر کیے جاسکتے ہیں لیکن خوراک کی اصل نوعیت کو ظاہر کرنا لازمی ہوگا۔

❖ قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک غذا کو "خصوصی غذائی"، "خصوصی غذائیت" یا کسی اور مساوی اصطلاح کے طور پر استعمال نہیں کیا جائے گا، لیکن لیبل پر یہ بیان ہو سکتا ہے کہ "یہ غذا اپنی نوعیت کے لحاظ سے گلوٹن سے پاک ہے۔"

مندرجہ بالا معیار کی تفصیلات عام صارفین کے لیے سمجھنا مشکل ہو سکتی ہیں، لیکن یہ خوراک کے صنعت کار اور حکومتی اداروں کے لیے بہت اہم ہیں جو خوراک کے محفوظ ہونے کو یقینی بناتے ہیں۔ اگر کھانے کی کسی بھی شے پر "گلوٹن سے پاک" کا لیبل ہو، تو اسے لازمی طور پر 20 ppm سے کم گلوٹن کے معیار پر پورا اترنا چاہیے۔ یہ صنعت کاروں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ گلوٹن کی مقدار مقررہ حد سے تجاوز نہ کرے۔ یہ معیار امریکہ اور یورپ میں لاگو کیا جا رہا ہے اور بین الاقوامی تجارت کے لیے یکسانیت پیدا کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔ یہ ایک بین الاقوامی حوالہ بھی فراہم کرے گا جو خوراک کی حفاظت کے بارے میں تنازعات کو حل کرے اور صارفین کو تحفظ دے۔

## گلوٹن سے پاک غذا میں انانج اور آٹے سے اجتناب

گلوٹن سے پاک غذا میں انانج اور آٹوں سے پرہیز کرنا چاہیے جن کی تفصیل جدول ۲ میں دی گئی ہے۔

## جدول ۲

### اجتناب کے قابل اناج اور آٹے

(ایسی اشیاء جو گلوٹن پر مشتمل ہیں)

گندم (wheat)

بجو (barley)

دو گندم (rye)

ٹریٹیکال (triticale)

جئی \* (oats)

گندم کی دیگر اقسام اور مصنوعات بشمول:

آٹا

بلغر (Bulgar)

میدہ

خس یا کوسکوس (Couscous)

سوچی

ڈنکل (Dinkle)

گندم کی بھوسی

آئین کورن یا آئیگ ہورن (Eincorn)

گندم کا جرتومہ

ایمر (Emer)

گندم کا نشاستہ

فرینا (Farina)

گلوٹن / پروٹین آٹا

فارو (اطالوی گندم) (Farro)

سفید آٹا

کامٹ (Kamut)

ڈرم آٹا (Durum)

ہائیڈرولائزڈ گندم پروٹین

گراہم آٹا (Graham)

اسپیلت (Spelt)

\* خالص اور گلوٹن سے غیر آلودہ جئی (oats) محدود مقدار میں مرض سیلیئک کے زیادہ تر مریضوں کے لیے محفوظ ہے۔

تاہم، خالص جئی کی دستیابی مشکل ہے۔ اس لیے اس سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ وہ ممکنہ طور پر گلوٹن والے اناجوں سے آلودہ

ہوتی ہے۔ یہی بنیادی وجہ ہے کہ جئی کو ان اجزاء کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے جن سے اجتناب کرنا چاہیے۔

وہ کھانے کی اشیاء جو گلوٹن سے پاک غذا میں استعمال کی جاسکتی ہیں، ان کی تفصیل  
جدول ۳ میں دی گئی ہے۔

جدول ۳ گلوٹن سے پاک غذا میں شامل اناج، آٹے اور بیج	
مکئی	
باہرا	
جوار	
چاول (ہر قسم، مثلاً آخوشبودار، سیلا، باسستی)	
نبین	
دالیں (چنے، لوبیا وغیرہ اور ان کے آٹے)	
السی / سورج مکھی (بیج اور آٹا)	
تل (تیل اور بیج)	
خشک میوہ جات کے آٹے (بادام وغیرہ)	
ارد / ارہر (دالوں کے آٹے)	
رائی (آٹا، بیج اور تیل)	
سویا بین (soyabean)	
کینوا (quinoa)	
ساگودانہ (sago)	
بک وھیٹ یا سیاہ گندم (buckwheat)	
خمیر، بکنگ میں استعمال ہونے والا (yeast)	
اسپینول چمکا (psyllium)	
اگر (agar)	
امارنا تھ یا قطنینہ (amarnath)	
کیساوا / ٹیپوکا (cassava/tapioca)	
گوار گم (guar gum)	
نوٹ: گلوٹن سے پاک غذائی اشیاء کی فہرست طویل ہے اور یہاں صرف عام طور پر استعمال ہونے والی اشیاء کا ذکر کیا گیا ہے۔	

## اجزاء کی جانچ پڑتال

گلوٹن سے پاک غذا پر عمل کرنے والے افراد جانتے ہیں کہ انہیں کن اجناس سے پرہیز کرنا ہے جیسے کہ گندم، جو اور دیو گندم۔ تاہم، جب کھانا پکانے کے لیے اجزاء خریدنے یا پیک شدہ کھانے خریدنے کا وقت آتا ہے تو معاملات پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔

گندم کئی کھانوں جیسے سوپ، پنجنی، چٹنی وغیرہ کو گاڑھا کرنے کے طور پر استعمال ہوتی ہے اور اس میں گلوٹن خفیہ طور پر موجود ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک کھانوں میں گلوٹن شامل کی جاتی ہے جیسے کہ آٹے میں لپٹی اور تلی ہوئی مچھلی یا مرغی۔ اگر پیکٹ پر تمام اجزاء واضح طور پر درج نہیں ہیں تو اس بات کا خاصہ امکان ہے کہ اس میں گلوٹن ہوگی، اس لیے اسے ترک کر دینا چاہیے۔ دوسری جانب، کئی ایسی اشیاء جو گلوٹن والی سمجھی جاتی ہیں دراصل گلوٹن سے پاک ہو سکتی ہیں۔ ایسی اشیاء کے بارے میں معلومات ہونے سے کھانوں کے انتخاب میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ذیل میں اجزاء کی ایک فہرست دی گئی ہے جن کے گلوٹن سے پاک ہونے کی حیثیت "مشکوک"، "عمومی طور پر محفوظ" یا "احتیاط کے ساتھ استعمال" والی ہے۔

### مشکوک اشیاء

#### ترمیم شدہ نشاستے (Modified Food Starch)

مکئی، آلو اور ساگو دانہ سے بنے ترمیم شدہ نشاستے محفوظ ہیں۔ گندم کا نشاستہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر پودے کا ماخذ واضح نہ ہو تو اس غذا سے اجتناب کرنا بہتر ہے۔

#### آب پاشیدگی سے بنی سبزی یا پودے کی پروٹین

ایسی پروٹین مختلف پودوں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ بعض ممالک میں خوراک کے صنعت کاروں پر لازم ہے کہ وہ وضاحت کریں اگر یہ پروٹین گندم سے حاصل کی گئی ہے، لیکن اگر جو یا دیو گندم سے بنی ہو تو اسے ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر یہ گندم سے بنی ہو

تو ظاہر ہے یہ محفوظ نہیں ہے۔ اگر یہ مکئی یا سویا بین سے ہے تو یہ گلوٹن سے پاک ہے۔ اگر پودے کا ماخذ واضح طور پر لکھا ہو، مثلاً "آب پاشیدگی سے بنی مکئی پروٹین" (hydrolyzed corn protein)، تو یہ محفوظ ہے۔ اگر ماخذ درج نہ ہو تو اس سے اجتناب بہتر ہے۔

## مصالے

یہ جڑی بوٹیوں کے مرکب ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں گندم کا آٹا یا گندم کا نشاستہ ان کے ہیت کو بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ لیبل کو احتیاط سے پڑھنا ضروری ہے۔

## زیادہ تر محفوظ اشیاء

ڈیکسٹروز (Dextrose)

ڈیکسٹروز ایک انتہائی صاف شدہ شکر ہے اور محفوظ ہے۔

## خوشبو اور ذائقے

قدرتی اور مصنوعی خوشبو اور ذائقوں میں گلوٹن شامل نہیں ہوتا، سوائے جو کے مالٹ (malt) سے بنے، جس سے اجتناب کرنا چاہیے۔

## گلوکوز شیرا (Glucose syrup)

یہ ایک صاف شدہ شکر کا شربت ہے اور محفوظ ہے۔

## مالٹوڈیکسٹرن (Maltodextrin)

مالٹوڈیکسٹرن کئی غذائی اشیاء جیسے نقلی مکھن اور جام میں حجم کو بڑھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر مکئی، چاول یا آلو کے نشاستہ سے تیار کیا جاتا ہے اور محفوظ ہے۔

## مصالے اور جڑی بوٹیوں کے مرکبات

جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا، مرچ اور ہلدی جیسے مصالحے انفرادی طور پر گلوٹن سے پاک ہیں۔ پودینے اور نازبو (oregano) جیسی جڑی بوٹیاں بھی محفوظ ہیں۔ زیادہ تر صورتوں

میں ان جڑی بوٹیوں اور مصالحوں کے مرکب میں آٹا یا نشاستہ شامل نہیں ہوتا۔ سالن کے پاؤڈر (curry powder) میں بیسن شامل ہو سکتا ہے جو محفوظ ہے، لیکن بعض سالن کے پیسٹ (curry paste) میں گندم شامل ہوتی ہے، اس لیے ان سے اجتناب کرنا چاہیے۔ زیادہ تر مصالحے محفوظ سمجھے جاتے ہیں اور کھانے کا ذائقہ بڑھانے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

خیال رکھیں!

### انانج سے بنے ناشتہ کے سیریلز (cereals)

زیادہ تر ناشتے کے سیریلز گندم سے بنتے ہیں اور انہیں کھانا محفوظ نہیں ہے۔ مکئی یا چاول سے بنے سیریلز محفوظ ہونے چاہئیں، لیکن بد قسمتی سے ان میں اکثر مالٹ (malt) شامل ہوتا ہے جو جو سے حاصل کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، کارن فلیکس اور رائس سیریلز میں مالٹ کی چاشنی (flavoring) شامل ہوتی ہے، اس لیے یہ گلوٹن سے پاک نہیں ہیں۔

### ڈبہ بند پختی اور دم پخت گوشت (soup and stew)

ان مصنوعات میں شامل نشاستہ کے بھرنے والے یعنی فلرز (fillers) اور خمیر سویا بین سے بنی چٹنی کو دیکھنا چاہیے تاکہ ان کے محفوظ ہونے کا پتہ چل سکے۔

### خمیر سویا بین سے بنی چٹنی یعنی سویا ساس (soya sauce)

یہ عموماً گندم یا بھنے ہوئے جو پر مشتمل ہوتی ہے۔ تاہم، کچھ در آمد شدہ اقسام گلوٹن سے پاک بھی ہو سکتی ہیں۔ جب تک اجزاء واضح طور پر درج نہ ہوں، اسے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

سرکہ

تمام اقسام کے سرکہ کے گلوٹن سے پاک ہوتے ہیں، سوائے مالٹ سرکہ کے کیونکہ یہ جو سے بنایا جاتا ہے لہذا اس میں گلوٹن ہے۔

دہی، پنیر، اور آئس کریم

کبھی کبھار ان مصنوعات میں نشاستہ کے فلرز (starch fillers) شامل کیے جاتے ہیں۔ نشاستہ کے ماخذ کی تصدیق کرنی چاہیے۔

**اہم نکتہ:**

پیکٹ شدہ مصنوعات پر انحصار کرنے کے بجائے اپنے کھانے کو تازہ اجزاء سے تیار کرنے کی کوشش کریں۔

## غذا کے علاوہ گلوٹن کی موجودگی

گلوٹن کچھ غیر غذائی مصنوعات میں بھی پایا جاسکتا ہے۔ اس کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

### ادویات

کچھ ادویات میں گلوٹن شامل ہو سکتی ہے، چاہے وہ نسخہ والی ہوں یا بغیر نسخے کے دستیاب ہوں، جن میں وٹامن اور معدنیات شامل ہیں۔ دوا کے پیکیج یا بوتل پر دیے گئے لیبل کے اندراجات کو غور سے پڑھنا چاہیے

تاکہ اجزاء کی مکمل فہرست معلوم کی جاسکے۔ اگر اجزاء درج نہیں ہیں تو گلوٹن کی غیر موجودگی کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ اس صورت میں، اگر ممکن ہو تو، ایسی مصنوعات خریدنے سے گریز کریں۔ ماہر دوا سازی (pharmacist) سے مشورہ کریں جو دوا کی حفاظت کے بارے میں مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ اگر وہ مدد نہ کر سکے تو دوا ساز کمپنی سے براہ راست رابطہ کریں۔

### نباتات اور جڑی بوٹیوں سے بنی مصنوعات (Herbal products)

ان اقسام کی خوراک کی مصنوعات میں گلوٹن شامل ہو سکتا ہے۔ اگر اجزاء درج نہیں ہیں تو ان کی گلوٹن سے پاک ہونے کی تصدیق کرنا مشکل ہے۔

## سنگھار کی مصنوعات یعنی کاسمیٹکس (Cosmetics)

شیشپو (shampoo)، عطر (perfume)، سرا (eyeliner)، کریم (cream) اور مرہم استعمال کے لیے محفوظ ہیں۔ گلوٹن صرف اس وقت نقصان دہ ہے جب اسے نگلا جائے۔ گندم کے نشاستے پر مشتمل لب اسٹک (lipstick) سے گریز کریں۔  
**ٹوٹھ پیسٹ**

زیادہ تر ٹوٹھ پیسٹ میں گلوٹن شامل نہیں ہوتی۔ مزید یہ کہ دانت صاف کرتے وقت منہ غرارہ کر کہ دھولیا جاتا ہے اور ٹوٹھ پیسٹ عموماً نگلا نہیں جاتا، اس لیے یہ عام طور پر محفوظ ہے۔ چھوٹے بچوں کو نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

### لفافے اور ڈاک کے ٹکٹ

لفافے اور ڈاک کے ٹکٹ چاٹنے سے گریز کریں کیونکہ ان کے چپکنے والے مادے میں گلوٹن شامل ہو سکتی ہے۔ دیگر ممالک میں اب یہ مسئلہ نہیں ہے، لیکن پاکستان میں اس کے متعلق یقین سے نہیں کہا جاسکتا۔

### اہم نکتہ:

گلوٹن صرف اس وقت نقصان دہ ہے جب اسے نگلا جائے، جلد پر لگانے سے نقصان نہیں ہوتا۔

## گلوٹن کی آلودگی اور آمیزش کو سمجھنا

مثالی طور پر، گلوٹن سے پاک غذا میں صفر گلوٹن ہونی چاہیے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ غذائی مصنوعات کی تیاری کے دوران اکثر گلوٹن کی آلودگی (cross contamination) ہو جاتی ہے۔ یہ آلودگی فصل کی کٹائی، ذخیرہ کرنے، نقل و حمل یا حتمی مصنوعات کی تیاری کے دوران ہو سکتی ہے۔ گلوٹن کی آلودگی ان لوگوں کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے جو گلوٹن سے پاک غذا پر انحصار کرتے ہیں۔ انتہائی احتیاط کے باوجود بھی یہ خطرہ موجود رہتا ہے۔ مرض سیلیسک

میں مبتلا وہ افراد جو گلوٹن سے مکمل پاک غذا پر ہونے کے باوجود علامات کا سامنا کرتے ہیں، ان میں گلوٹن کا کھانے میں پوشیدہ طور پر موجود ہونا سب سے عام وجہ ہوتی ہے۔

گندم ہمارے کھانے کا ایک عام جزو ہے۔ ایسی فیکٹری میں جہاں گندم کا آٹا تیار کیا جاتا ہے، دیگر غذائی مصنوعات میں گندم سے آلودگی کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر مکئی کا آٹا اسی چکی میں پسیا جائے جہاں گندم کا آٹا تیار کیا جاتا ہے، تو یہ گندم سے آلودہ ہو جائے گا اور گلوٹن سے پاک غذا کے لیے محفوظ نہیں ہو گا۔ اکثر صنعت کار آلودگی کے اس مسئلے سے لاعلم ہوتے ہیں۔ جیسا کہ گلوٹن سے پاک غذا کے باب میں ذکر کیا گیا ہے، غذا میں گلوٹن کی انتہائی تھوڑی سی مقدار بھی صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

اس باب میں دی گئی تجاویز مددگار ہو سکتی ہیں، لیکن ہمیشہ جو کنارہنا ضروری ہے۔ اس حقیقت کے لیے تیار رہیں کہ غلطی سے گلوٹن کا کھانا ممکن ہے۔ بلکہ زندگی میں یہ تقریباً ناگزیر ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ممکنہ حد تک احتیاط کی جائے اور جان بوجھ کر کبھی بھی گلوٹن نہ لی جائے۔

**اہم نکتہ:**

گلوٹن سے پاک غذا کا ہدف صفر گلوٹن ہونا چاہیے، یعنی گلوٹن بالکل نہیں۔

## باورچی خانے کو گلوٹن سے پاک رکھنا

جس طرح گلوٹن سے پاک مصنوعات کی تیاری کے دوران آلودگی ہو سکتی ہے، باورچی خانے میں بھی اس کا امکان رہتا ہے۔ نئی تشخیص شدہ مرض سیلیئنگ والے افراد کے خاندان اکثر اس مسئلے کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آلودگی سے بچنے کے لیے درج ذیل بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے:

- ❖ تمام کھانا پکانے کے برتن اور باورچی خانے کے کاؤنٹر (counter) کو گلوٹن سے پاک کھانا تیار کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں اور صاف کریں۔
- ❖ گلوٹن سے پاک اور عام کھانے کے لیے ایک ہی چمچ، چھری، کاٹنا یا دیگر اوزار استعمال نہ کریں۔
- ❖ گلوٹن سے پاک ڈبل روٹی کے لیے الگ ٹوسٹر (toaster) رکھنا بہتر ہے۔ گندم کی ڈبل روٹی کے ننھے سے ٹکڑے بھی آلودگی کا سبب بن سکتے ہیں۔
- ❖ اگر کھانے کو گھی میں تلا گیا ہو اور اس میں گلوٹن موجود ہو، تو اسی گھی یا تیل کو گلوٹن سے پاک کھانے کے لیے استعمال نہ کریں۔ ایسے تیل کو ضائع کر دیں یا اگر محفوظ کریں تو کنسٹر پر واضح نشانی لگادیں۔
- ❖ گلوٹن سے پاک کھانے کو الگ اور واضح نشان زدہ برتنوں میں محفوظ کریں۔ اگر ممکن ہو تو باورچی خانے میں ایک الگ الماری "گلوٹن سے پاک" کے لیے مختص کریں۔

## لیبل (Label) پڑھنا

گلوٹن سے پاک غذا پر عمل کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ کھانے کی مصنوعات پر دیے گئے لیبل (label) کو غور سے پڑھیں۔ تاہم، جب مریضوں کو لیبل پڑھنے کی اہمیت کے بارے میں مشورہ دیا جاتا ہے، تو یہ فرض کیا جاتا ہے کہ سب افراد خواندہ ہیں اور پڑھ سکتے ہیں اور یہ کہ اجزاء واضح اور درست طور پر بیچ پر درج ہوں گے۔ بد قسمتی سے، ہمارے ملک میں یہ دونوں مفروضے غلط ہیں۔ ناخواندگی کی شرح کے باعث بہت سے لوگ پڑھ نہیں سکتے۔ مزید یہ کہ زیادہ تر لیبل انگریزی میں ہوتے ہیں، جس سے پڑھنے کی صلاحیت مزید محدود ہو جاتی ہے۔ بہت سی پیک شدہ مصنوعات میں یا تو اجزاء کی فہرست شامل نہیں ہوتی یا دھوری ہوتی ہے۔ نیز، درج اجزاء کی درستگی کی ضمانت بھی نہیں دی جاسکتی۔

لیبل پڑھنا ایک انتہائی اہم کام ہے جسے سیکھنا ضروری ہے۔ ابتدائی طور پر یہ مشکل ہو سکتا ہے لیکن صبر اور مشق سے آسان ہو جاتا ہے۔ کچھ اجزاء کی فہرستیں پیچیدہ لگ سکتی ہیں لیکن گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں علم بڑھنے کے ساتھ، انہیں سمجھنا اور ان کی تشریح کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ لیبل پڑھنے کا مقصد خریداری کو آسان بنانا ہے نہ کہ اسے محدود کرنا۔

اہم نکتہ:

گلوٹن سے پاک مصنوعات کی تیاری یا خریداری میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں گلوٹن والے اناج کی آلودگی نہ ہو۔

## لیبل پڑھنے کی مشکلات

لیبل پڑھنا بعض اوقات مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت سے اجزاء کے بارے میں جاننے کے بعد بھی ایسے اجزاء ہو سکتے ہیں جن سے آپ واقف نہ ہوں۔ مزید یہ کہ بعض اوقات اجزاء کے نام ایک جیسے لگتے ہیں یا ان کے مختلف ذرائع ہو سکتے ہیں، جو کہ الجھن اور غلطی کا سبب بن سکتے ہیں۔ درج ذیل مثالیں اس مسئلے کو واضح کرتی ہیں:

### (1) انجانے اجزاء

گوآنائیٹ (guanylate) ایک ایسا جزو ہے جس کے بارے میں بہت سے لوگ نہیں جانتے ہوں گے۔ یہ کسی پیک شدہ کھانے کی مصنوعات پر ایک جزو کے طور پر درج ہو سکتا ہے۔ یہ خشک سمندری گھاس سے تیار کیا جاتا ہے اور عام طور پر سوپ، آلو کے چپس اور دیگر سنیکیس (snacks) میں ذائقہ کو بڑھانے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ یہ گلوٹن سے پاک ہوتا ہے۔

## (2) ایک جیسے لگنے والے اجزاء

گرام آٹا (gram flour) اور گراہم آٹا (graham flour) کے نام ایک جیسے لگتے ہیں، لیکن یہ مکمل طور پر مختلف مصنوعات ہیں۔ گرام آٹا چنے کی دال سے بنایا جاتا ہے۔ اسے بیسن بھی کہا جاتا ہے اور یہ گلوٹن سے پاک ہوتا ہے۔ دوسری طرف، گراہم آٹا گندم کے آٹے (whole wheat) کی ایک قسم ہے اور اس میں گلوٹن موجود ہوتی ہے۔

## (3) متغیر ذرائع

ایک جزو گلوٹن پر مشتمل اناج سے نکالا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر، مالٹ زیادہ تر جو سے بنایا جاتا ہے، اور جو میں گلوٹن ہے۔ یہ اکثر "بارلے مالٹ" (barley malt) کے طور پر درج ہوتا ہے، جسے آسانی سے ترک کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، مالٹ چاول سے بھی بنایا جاسکتا ہے، جو کہ محفوظ ہونا چاہیے۔ جب تک لیبل پر واضح طور پر "رائس مالٹ" (rice malt) نہ لکھا ہو، اس کو ترک کرنا بہتر ہے کیونکہ غالب امکان ہے کہ یہ جو سے بنایا گیا ہو۔

اہم نکتہ:

اگر یقین نہ ہو کہ کوئی شے گلوٹن سے پاک ہے یا نہیں، تو اسے استعمال نہ کریں۔ جب بھی شک ہو، چھوڑ دیں۔

## عملی تجاویز

لیبل پڑھنے کو موثر بنانے کے لیے درج ذیل مشورے کارآمد ہو سکتے ہیں:

- ❖ اگر کسی پیک شدہ شے پر لیبل موجود ہے تو اسے پڑھیں۔ یہ معمولی چیزوں مثلاً ٹافی پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ لیبل پڑھنے کی عادت ڈالیں۔

- ❖ یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ ہر جزو کو سمجھتے ہیں۔ اگر کوئی جزو نامانوس ہو تو بہتر ہے کہ اس شے کو اس وقت تک استعمال نہ کریں جب تک کہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ یہ گلوٹن سے پاک ہے۔
- ❖ کسی شے کو خریدتے وقت ہر بار اس کا لیبل پڑھیں، چاہے آپ نے ماضی میں اجزاء چیک کیے ہوں۔ صنعت کار بغیر اطلاع دیے اشیاء کے اجزاء تبدیل کر سکتے ہیں۔
- ❖ محفوظ اور غیر محفوظ اجزاء کی ایک تحریری فہرست اپنے ہٹوے میں رکھیں۔ آپ اس باب میں پیش کردہ فہرست کو نقل کر سکتے ہیں۔ ایسی معلومات کو اپنے موبائل فون میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ آجکل انگریزی میں کئی ایپس (apps) موجود ہیں جو فون میں ڈالے جاسکتے ہیں جن میں غذائی اجزاء کی تفصیلات درج ہوتی ہیں

اہم نکتہ:

چاول، مکئی کا آٹا، اور بیسن ہماری روزمرہ خوراک میں گندم کے بہترین متبادل ہیں۔

## گلوٹن سے پاک غذا کی لاگت

گندم دنیا بھر میں سب سے زیادہ آسانی سے دستیاب اور سستا اناج ہے۔ گلوٹن سے پاک غذا میں گندم کے اخراج کے ساتھ مہنگے اناج مثلاً چاول پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق گلوٹن سے پاک غذا عام غذا کے مقابلے میں دو سے تین گنا زیادہ مہنگی ہوتی ہے۔ اگر مرض سیلیئک سے متاثرہ افراد کی تعداد خاندان میں ایک سے زیادہ ہو تو مالی بوجھ مزید بڑھ سکتا ہے۔

گلوٹن سے پاک غذا کی لاگت کم کرنے کے لیے درج ذیل تجاویز مددگار ہو سکتی ہیں:

❖ تازہ اجزاء سے کھانا تیار کریں۔ پیک شدہ گلوٹن سے پاک اشیاء ہمیشہ زیادہ مہنگی ہوتی ہیں۔

❖ اگر آپ کے پاس فریزر (freezer) ہے، تو کھانے کو زیادہ مقدار میں بنا کر چھوٹے حصوں میں منجمد کر لیں۔ اس سے بجلی گیس اور وقت دونوں کی بچت ہوگی

❖ گلوٹن سے پاک اشیاء کو اس وقت خریدیں جب وہ کم قیمت پر دستیاب ہوں یعنی سیل (sale) پر ہوں۔

## گلوٹن سے پاک غذا میں غذائیت کے مسائل

گلوٹن سے پاک غذا نہ صرف محدود ہے بلکہ اس کی غذائی موزونیت کے بارے میں بھی تشویش پائی جاتی ہے۔ گلوٹن سے پاک مختلف آٹوں میں معدنیات اور دیگر اجزاء شامل کرنا ضروری نہیں جیسا کہ عام آٹے کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بنے بنائے گلوٹن سے پاک آٹے کی دستیابی کم ہونے کی وجہ سے یہ مسئلہ اتنا اہم نہیں ہے۔

خوراک میں ریشہ یعنی فائبر (fiber)، کیلشیم (calcium) اور اضافی وزن بڑھنے کے مسائل درج ذیل ہیں۔

### غذائی ریشہ (Dietary fiber)

غذائی ریشہ کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: حل پذیر اور ناقابل حل۔ کچھ حل پذیر ریشے جیل (gel) بناتے ہیں جبکہ دیگر مکمل طور پر پانی میں گھل جاتے ہیں۔ ناقابل حل ریشے آنتوں کے ذریعے بغیر تبدیل ہوئے گزر جاتے ہیں۔ زیادہ تر ریشے دونوں اقسام کا مرکب ہوتے ہیں۔ ریشہ مکمل طور پر جذب نہیں ہوتا اور آنت میں رہتے ہوئے پانی کو کھینچتا ہے جس سے فضلہ نرم رہتا ہے۔ ریشہ کے فوائد حاصل کرنے کے لیے پانی کا مناسب استعمال ضروری ہے۔ تجویز دی جاتی ہے کہ بالغ افراد روزانہ خوراک میں 20 سے 35 گرام ریشہ استعمال کریں جس میں حل پذیر اور ناقابل حل دونوں شامل ہوں۔ ریشہ سے بھرپور غذا کی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہوتی ہے۔

چونکہ ہماری غذا میں ریشہ کا بڑا حصہ گندم سے حاصل ہوتا ہے، گلوٹن سے پاک غذا ریشہ میں کم ہو سکتی ہے۔ اس سے قبض ہو سکتا ہے۔

پھل، سبزیاں، گریاں اور بیج ریشہ کے بہترین ذرائع ہیں۔ دلیں بھی حل پذیر ریشہ کا اچھا ذریعہ ہیں۔ دلیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اور انہیں اکثر "غریب کے لیے گوشت" کہا جاتا ہے۔ اگرچہ وقت کے ساتھ یہ مہنگی ہو چکی ہیں، مگر یہ گوشت کے مقابلے میں پھر بھی سستی ہیں۔ انہیں روزمرہ غذا کا حصہ بنایا جانا چاہیے۔

اگر غذائی تدابیر سے قبض کا مسئلہ حل نہ ہو تو مریض کسی بھی فضلہ نرم کرنے والے جلاب یعنی قبض کشادوائی (laxative) کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ دوائی کے اجزاء میں گلوٹن شامل نہ ہو۔ اسپنغول کا چھلکا جسے اسپنغولہ بھی کہا جاتا ہے، ایک پودے (Plantago ovata) کے بیج سے حاصل ہونے والا نشاستہ ہے۔ اسپنغول ریشہ کا ایک بہترین قدرتی ذریعہ ہے (تقریباً 75%) اور خالص اسپنغول گلوٹن سے پاک ہوتا ہے۔

## کیلشیم اور وٹامن ڈی (Calcium and vitamin D)

ایک متوازن غذا میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مناسب مقدار شامل ہونی چاہیے۔ یہ دونوں غذائی اجزاء جسم کے بہت سے افعال کے لیے ضروری ہیں، خاص طور پر ہڈیوں کی صحت کے لیے۔ دودھ کی مصنوعات کیلشیم کا بہترین ذریعہ ہیں۔ پیک شدہ دودھ میں وٹامن ڈی شامل کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کو لیکٹوز (lactose) برداشت نہیں ہوتا اور وہ دودھ نہیں پی سکتے، ان کے لیے خوراک میں کیلشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ کیلشیم سے بھرپور دیگر غذائیں استعمال کریں یا اس کی گولیاں لیں۔ نمک اور کیفین (caffeine) کی مقدار کو خوراک میں محدود کرنا ہڈیوں سے کیلشیم کی کمی سے ہونے والے نقصان کو گھٹا سکتا ہے۔ جسمانی ورزش اور تمباکو نوشی سے پرہیز بھی ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم عوامل ہیں۔

حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ڈی کے فوائد ہڈیوں سے کہیں آگے ہیں۔ غالب امکان ہے کہ زیادہ تر لوگ اپنی غذا میں وٹامن ڈی کی مناسب مقدار حاصل نہیں کرتے۔ وٹامن ڈی کی روزانہ گولی لینے کی تجویز دی جاتی ہے۔

## وزن کا زیادہ بڑھنا

گلوٹن سے پاک بیک (bake) کی گئی اشیاء پر مشتمل خوراک حرارے (calories) میں زیادہ ہو سکتی ہے اور بعض مریضوں میں موٹاپا ایک مسئلہ بن سکتا ہے۔ ان اشیاء میں اکثر چربی اور چینی زیادہ ہوتی ہے تاکہ ان کی ساخت اور میعاد کو بہتر بنایا جاسکے۔ اگر تشخیص کے وقت مریض کا وزن کم تھا، تو گلوٹن سے پاک غذا کے ذریعے وزن بہتر ہونا چاہیے اور پھر مستحکم رہنا چاہیے۔ وزن کو باقاعدگی سے چیک کریں۔ زیادہ حرارے والی اشیاء کے استعمال کو کم کرنا اور باقاعدگی سے ورزش کرنا موٹاپے سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔

## بچے اور گلوٹن سے پاک غذا

گلوٹن سے پاک غذا بچوں کے لیے خصوصی مشکلات پیش کرتی ہے۔ وہ بچے جو بچپن میں تشخیص کے وقت گلوٹن سے پاک طرز زندگی اپناتے ہیں، ان کی دیکھ بھال نسبتاً آسان ہوتی ہے۔ بڑے بچے اس طرز زندگی کو اپنانے میں مشکل محسوس کر سکتے ہیں۔ والدین کو صبر اور تحمل کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل حصے میں والدین کے لیے کچھ رہنما اصول پیش کیے گئے ہیں تاکہ وہ اپنے بچوں کی خوراک کو گلوٹن سے پاک رکھ سکیں۔ یہ تجاویز زیادہ تر چھوٹے اور اسکول جانے والے بچوں کے لیے ہیں۔ نو عمروں کی غذا پر والدین کا کنٹرول کم ہوتا ہے۔ نو عمر بچوں کے ہم عمر دوستوں کو گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں آگاہ کیا جانا چاہیے تاکہ وہ مریض کی مناسب مدد کر سکیں۔

## گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں سیکھنا

بحیثیت والدین، سب سے پہلے آپ کو خود گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں جاننا ہو گا۔ صرف تب ہی آپ اپنے بچے کو مؤثر طریقے سے سکھا سکیں گے اور مثبت تبدیلی لاسکیں گے۔

### اہم نکتہ:

بہترین مریض وہ ہے جو اپنی بیماری کے بارے میں جامع معلومات رکھتا ہو۔

## بچے کو خود مختار بنانا

بچے بہترین مشاہد اور سیکھنے والے ہوتے ہیں۔ ان میں معلومات سمیٹنے کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت ہوتی ہے۔ بچوں کو کم عمری سے خوراک خریدنے کے عمل میں شامل کریں اور انہیں انتخاب کرنے کی ترغیب دیں۔ بچوں کو خریداری کے لیے ساتھ لے جائیں اور انہیں دکان میں مختلف اشیاء خورد و نوش دیکھنے دیں۔

اپنے بچے کو دوستوں یا خاندان کے افراد کی طرف سے پیش کردہ گلوٹن والی غذائیں نہ کھانے کے بارے میں سکھائیں۔ کئی بچوں کو گلوٹن کھانے کے بعد الٹی، دست یا پیٹ درد جیسی علامات ہوتی ہیں۔ وہ گلوٹن والی غذاؤں سے ایک طرح کی نفرت پیدا کر لیتے ہیں اور عام طور پر پرہیز پر قائم رہتے ہیں۔ دوسرے بچے جنہیں کوئی علامات محسوس نہیں ہوتیں، وہ گلوٹن سے پاک غذا سے لاپرواہی برتنا شروع کر سکتے ہیں۔

## اساتذہ کی آگاہی

بچے کے اساتذہ کو مرض سیلیئک اور گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔ بچے اکثر اسکول میں ایک دوسرے کے کھانے کا تبادلہ کرتے ہیں۔ استاد کو بتایا جائے کہ گلوٹن بچے کے لیے خطرناک ہے اور اس حوالے سے کوئی رعایت نہیں دی جاسکتی۔ انہیں یہ سمجھنا چاہیے کہ اگر بچہ غلطی سے (یا جان بوجھ کر) گلوٹن کھالے تو اس کی

علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ اجزاء کی فہرست کے ساتھ ایک تحریری فہرست فراہم کریں کہ کن کھانوں کی اجازت ہے کن کی نہیں۔ اس کی ایک کاپی بچے کے اسکول کے بستہ میں رکھیں۔ جب استاد اچھی طرح مرض کے بارے میں آگاہ ہوگا، تو وہ بچے کو غذا کے ساتھ بہتر انداز میں ہم آہنگ ہونے میں مدد دے سکے گا۔

## دوپہر کا کھانا

بچے کے لیے دوپہر کا کیا کھانا تیار کیا جائے، یہ ایک مشکل کام ہو سکتا ہے۔ بچے کے اسکول لے جانے کا کھانا گھر پر تیار کیا جانا چاہیے۔ اسکول کی کینٹین یا گلی کے کھانا فروش سے چیزیں خریدنے کی سختی سے حوصلہ شکنی کی جاتی ہے کیونکہ وہاں فروخت ہونے والی چیزیں گلوٹن سے آلودہ ہو سکتی ہے۔ ہمارا ملک تمام موسموں میں پھلوں کی مختلف اقسام سے مالا مال ہے۔ بچے کو پھل کھانے کی ترغیب دیں۔ گلوٹن سے پاک روٹی، سینڈوچ (sandwich) وغیرہ بنانے کی تراکیب اس کتاب کے آخر میں فراہم کی ہیں۔

## دوستوں اور رشتہ داروں کو شامل کرنا

اپنے دوستوں اور خاندان کے دیگر افراد کو بھی غذا کے بارے میں آگاہ کریں۔ بچے کے دوستوں کے والدین کو سمجھنے کی ترغیب دیں۔ یہ مرض سیلینگ کی آگاہی پھیلانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ایسے خاندان کو تلاش کریں جس کے کسی بچے کو بھی مرض سیلینگ ہو۔ آپ حیران ہوں گے کہ آپ کتنی جلدی کسی کو ڈھونڈ پاتے ہیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ گلوٹن سے پاک کھانوں کی تراکیب کا تبادلہ کریں۔ ان رشتہ داروں اور دوستوں کے گھر میں، جہاں آپ کا اکثر جانا ہوتا ہے، گلوٹن سے پاک خوراک کا ایک چھوٹا ذخیرہ رکھیں۔

## میل جول

یہ وہ شعبہ ہے جہاں والدین کو اکثر مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ سماجی سرگرمیاں، جیسے ساگرہ کی پارٹیاں، غذائی پابندیوں کے باعث محدود ہو سکتی ہیں۔ مزید یہ کہ ساگرہ کی پارٹی

میں بچے کو عموماً گلوٹن والے کیک کا ایک ٹکڑا پیش کیا جاسکتا ہے۔ تھوڑی سی تیاری اس سلسلہ میں خاص مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ میزبان کو بچے کی غذائی ضروریات کے بارے میں بتانے سے نہ ہچکچائیں۔ بچے کے ساتھ ایک چھوٹا گلوٹن سے پاک کیک بھیجنا یا پہلے سے میزبان کے گھر بھیجوانا ایک مؤثر حکمت عملی ہے۔

گھر سے باہر کھانے کے دوران بچے کو ایسے ریستوران میں لے کر جائیں جہاں آپ جانتے ہیں کہ کچھ گلوٹن سے پاک کھانے دستیاب ہوں گے اور بچے کو کھانے کے انتخاب میں مدد کریں۔

## مٹھائی

بچوں میں گلوٹن سے پاک غذا کے مسائل پر بات کرتے وقت مٹھائیوں کا ذکر کرنا ضروری ہے۔ زیادہ تر بچے مٹھائی پسند کرتے ہیں۔ کئی مٹھائیاں میدے سے بنی ہوتی ہیں اور انہیں نہیں کھانا چاہیے۔ گلوٹن سے پاک اجزاء سے بنی مٹھائیاں (جیسے لڈو، میسو، وغیرہ) زیادہ تر بننے کے عمل میں آلودگی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ انہیں کھانے سے اجتناب کرنا بہتر ہے۔ سب سے محفوظ حکمت عملی یہ ہے کہ گلوٹن سے پاک مٹھائیاں گھر میں بنائی جائیں۔

## کلنک کو کم کرنا

"مرض" کا لفظ کلنک کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کو کم کرنے کے لیے بچے کو ایک عام فرد کی طرح سمجھیں اور اسے خاندان اور دیگر بچوں کے ساتھ گھلنے ملنے دیں۔ گلوٹن سے پاک لذیذ پکوان جیسے کہ کئی کے پھلے (popcorn) اور آئس کریم پورا خاندان کھا سکتا ہے۔ گلوٹن سے پاک غذا لینے کے بعد بچے بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور یہ پہچاننا بھی مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ ایک دائمی بیماری کے ساتھ جی رہے ہیں۔ کلنک کو کم کرنے کے لیے کئی والدین "مرض سیلینک" کے بجائے "گلوٹن الرجی" کے الفاظ استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ بچے کو

زیادہ سے زیادہ عام محسوس کرانے کے ساتھ یہ بھی یقینی بنائیں کہ وہ جانتا ہو کہ اس کی غذائی ضروریات مختلف ہیں۔ والدین کا اس توازن کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

### اہم نکتہ:

یاد رکھیں، آپ کے بچے کا مرض سیلیبک مکمل طور پر قابل علاج ہے۔

## گھر کے باہر گلوٹن سے پاک کھانے

گھر سے باہر کھانا ان مریضوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے جو گلوٹن سے پاک غذا پر ہیں۔ اس میں دوستوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ کھانا، ریسٹوران اور سفر شامل ہیں۔ تھوڑی سی پیشگی منصوبہ بندی ان مشکلات کو آسان بنا سکتی ہے۔

### ریستوران

بہت سے ممالک میں ایسے ریسٹوران ہیں جو گلوٹن سے پاک کچھ کھانے مہیا کرتے ہیں۔ لیکن ہمارے معاشرے میں اس بیماری ایسی آگاہی موجود نہیں ہے، اور غالب امکان یہی ہے کہ ریسٹوران کا عملہ گلوٹن سے پاک غذا کا مطلب نہیں جانتا ہوگا۔ ریسٹوران میں کھانے کے دوران درج ذیل تجاویز پر عمل کریں:

❖ فاسٹ فوڈ (fast food) ریسٹوران میں کھانے سے اجتناب کریں۔ یہ وہ جگہیں ہیں جہاں برگر (burger)، پیزا (pizza)، آلو کے چپس یعنی فریج فرائز (French fries) اور فرائیڈ چکن (fried chicken) جیسے کھانے بکتے ہیں۔ ان ریسٹورانوں میں گلوٹن سے بچنا ممکن نہیں۔ ویسے بھی یہ غذائیں عام طور پر صحت بخش نہیں ہوتیں۔

- ❖ ایک چھوٹا کارڈ اپنے ساتھ رکھیں۔ اس پر ان کھانوں کی فہرست انگریزی اور اردو میں درج کریں جو آپ نہیں کھا سکتے (یعنی وہ اشیاء جو گندم، جو اور دیو گندم یا ان کے اجزاء پر مشتمل ہوں)۔ اس میں وہ چیزیں بھی شامل کریں جو آپ محفوظ طریقے سے کھا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہمارے ملک میں سب لوگ پڑھے لکھے نہیں ہیں، لہذا زبانی ہدایات دینے کے لیے تیار رہیں۔
- ❖ اپنے شہر میں ایسے ریستوران تلاش کریں جن کی کھانے کی فہرست یعنی مینو (menu) میں کچھ کھانے قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک ہوں۔ اس فہرست میں سے چند پکوان منتخب کریں۔ ایسے پکوانوں سے بچیں جن میں گاڑھا کرنے والے اجزاء مثلاً گریوی (gravy) وغیرہ کا استعمال ہو۔
- ❖ ریستوران کے مینیجر اور باورچی یعنی شیف (chef) سے ملاقات کریں۔ اپنی غذائی ضروریات پر بات کریں اور انہیں گلوٹن سے پاک غذا کے مسائل، گلوٹن کی آلودگی اور اس سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں آگاہ کریں۔ ذاتی ملاقات کا کوئی نعم البدل نہیں۔ عملے سے دوستانہ تعلقات بنائیں۔
- ❖ یہ خیال نہ کہ ریستوران کا عملہ پہلی ملاقات میں آپ کی بات مکمل طور پر سمجھ جائے گا۔ گلوٹن سے پاک غذا کے اصول سمجھنا عام لوگوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنی ہدایات کو آسان رکھیں۔ انگریزی اور اردو میں گلوٹن پر مشتمل اجزاء کی ایک تحریری فہرست چھوڑ دینا مددگار ہو سکتا ہے۔
- ❖ جب کھانا پیش کیا جائے تو یقینی بنائیں کہ یہ وہی ہے جو آپ نے منگوایا تھا اور اسے غلطی سے بدلا تو نہیں گیا۔
- ❖ چند بار منتخب ریستوران میں کھائیں اور دیکھیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی علامات نہیں ہوتیں تو یہ حوصلہ افزا ہے۔ یاد رکھیں کہ علامات نہ ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ گلوٹن کی کوئی آلودگی نہیں ہوئی۔

- ❖ دن کے مصروف اوقات کے دوران ریستوران میں جانے سے گریز کریں۔ ان اوقات میں کھانے میں گلوٹن کی آلودگی کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- ❖ ریستوران کے عملے کا خاص شکریہ ادا کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ دوبارہ آئیں گے اور ان کے اچھے معیار کے بارے میں دوسروں کو بھی بتائیں گے۔
- ❖ ہر بار ریستوران کا دورہ کرتے وقت انہی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔ ہو سکتا ہے کہ کھانا تیار کرنے والے عملہ یا پکوانوں میں استعمال ہونے والے اجزاء بدل گئے ہوں۔

❖ جب آپ کسی ریستوران میں کھا چکے ہوں اور اسے مناسب پائیں، تو اس معلومات کو گلوٹن سے پاک غذا پر عمل کرنے والے دوسرے لوگوں کو بتائیں۔ ریستورانوں کی ایک فہرست مرتب کی جاسکتی ہے جو گلوٹن سے پاک پکوانوں کا انتخاب کرنے میں مدد دے گی۔

ریستورانوں کی بہت سی اقسام ہیں۔ مذکورہ تجاویز زیادہ تر ان ریستورانوں پر لاگو ہوں گی جو مہنگے ہوتے ہیں۔ سستے مقامات پر زیادہ احتیاط سے کام لینا ہوگا۔ سادہ چاول اور دال پر رہنا ممکنہ طور پر سب سے محفوظ انتخاب ہو سکتا ہے۔

## سفر

گلوٹن سے پاک غذا پر عمل کرنے والے افراد کے لیے سفر میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمارے ملک میں سیاحت کے مقصد سے طویل فاصلوں کا سفر کم کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر سفر رشتہ داروں اور دوستوں سے ملاقات، شادیوں میں شرکت یا کاروباری مقاصد کے لیے ہوتا ہے۔ قریبی فاصلے کا سفر کم مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ منزل تک جلد پہنچا جاسکتا ہے۔ طویل فاصلے کا سفر زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں درج ذیل تجاویز مددگار ثابت ہو سکتی ہیں:

- ❖ یہ مفروضہ ذہن میں رکھ کر گھر سے نکلیں کہ سفر کے دوران گلوٹن سے پاک غذا دستیاب نہیں ہوگی۔

❖ گھر سے نکلنے سے پہلے کھانا کھالیں۔ یہ کم از کم کچھ وقت کے لیے بھوک کو قابو میں رکھے گا۔

❖ اپنے ساتھ گلوٹن سے پاک کچھ چیزیں رکھیں۔ جیسے خشک، خراب نہ ہونے والی ہلکی پھلکی غذا۔ سادہ یا بھنے ہوئے موگک پھلی اور بادام جیسے میوہ جات آسانی سے دستیاب ہیں اور بس یا ہوائی اڈے پر انتظار کے دوران مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ تازہ پھل ایک اچھا انتخاب ہے۔ یہ شاہراؤں اور ٹرین اسٹیشنوں پر آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں اور ان میں گلوٹن کی آلودگی کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

❖ کچھ بین الاقوامی ایئر لائن اپنے مینو میں گلوٹن سے پاک کھانے کی پیشکش کرتی ہیں۔ اس کے لیے پیشگی درخواست کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن سفری مشکلات مثلاً تاخیر کے پیش نظر، گلوٹن سے پاک کچھ اشیاء ساتھ لے جانا دانشمندی ہے۔

## شادی کی تقریبات

شادی کی تقریبات ہماری ثقافت کا حصہ ہیں۔ شادی کی تقریب میں کھانا ایک مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ شادی کے کھانے میں کوئی تبدیلی کرنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے کیونکہ یہ عام طور پر تقریب گاہ سے باہر تیار کیا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے، شادیوں کے کھانوں میں تقریباً ہمیشہ چاول اور بکرے یا مرغی کا سالن شامل ہوتا ہے جو گلوٹن سے پاک ہونا چاہئیں۔ شادی کی تقریبات میں کھانے کے دوران درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

- ❖ ایسی سلاد سے گریز کریں جن پر ڈریسنگ (dressing) ڈالی گئی ہو۔
- ❖ گھی میں ڈبو کر گہری تلی ہوئی اشیاء (جیسے جھلی) سے پرہیز کریں، کیونکہ ان کے اوپر گندم کا آنا (میدہ) لگا جاتا ہے۔

❖ ایسی مٹھائیاں جو روٹی سے بنی ہوں (مثلاً شاہی ٹکڑے) ظاہر ہے کہ محفوظ نہیں ہیں۔ دیگر مٹھائیاں جیسے کھیر یا فرنی اور گجریلا محفوظ ہیں، بشرطیکہ ان میں صرف چاول کا آٹا استعمال کیا گیا ہو۔

اہم نکتہ:

پیشگی منصوبہ بندی باہر یا سفر کے دوران گلوٹن سے پاک کھانے کو آسان بنا سکتی ہے۔

## پاکستان کا سفر کرنے والوں کے لیے معلومات

پاکستان میں گندم بنیادی خوراک ہے۔ چاول بھی وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں لیکن زیادہ مہنگے ہیں۔ پاکستان میں تصدیق شدہ گلوٹن سے پاک اشیائے خور و نوش کی دستیابی محدود ہے۔ مصنوعات پر لکھی معلومات انگریزی میں ہوتی ہیں۔ کھلی یا کثیر مقدار میں فروخت ہونے والی کھانے پینے کی اشیاء کے گلوٹن سے پاک ہونے کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔

اردو زبان پورے ملک میں بڑے پیمانے پر بولی جاتی ہے۔ بہت سے بڑے ہوٹلوں اور ریستورانوں میں انگریزی کو بھی محدود حد تک سمجھا جاتا ہے۔ ریستوران میں کھانے دینے والے بیرے یا مینیجر سے پکوان میں ممکنہ گلوٹن کے بارے میں مشورہ کرنا چاہیے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ اردو زبان میں سیلیسنگ یا گلوٹن کے الفاظ کا کوئی براہ راست ترجمہ موجود نہیں ہے۔ اس لیے اردو میں مرض سیلیسنگ اور گلوٹن سے پاک غذا کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

”I have celiac disease“ کہنے کے لیے اردو میں کہا جائے گا: ”مجھے مرض

سیلیسنگ ہے۔“ یہ امکان غالباً کم ہے کہ اگلے نے مرض سیلیسنگ کے بارے میں کبھی سنا ہو۔ کسی ایسے شخص کی موجودگی جو انگریزی کا ترجمہ کر سکے، مددگار ہو سکتا ہے۔

## گلوٹن سے پاک غذا کے ساتھ گزارا کرنا

مختصر یہ کہ گلوٹن سے مکمل پاک غذا شروع میں خاص طور پر خاصی مشکل ہو سکتی ہے۔ زیادہ قیمت، گلوٹن سے پاک مصنوعات کی عدم دستیابی، باہر کھانے میں محدودیت، اور گلوٹن کی آلودگی کی فکر پریشان کن ہو سکتی ہے۔ یہ عام ہے کہ مریض کسی دائمی بیماری کی تشخیص کے بعد غصے اور مایوسی جیسے مراحل سے گزریں۔

ان مشکلات کے باوجود، مرض سیلینگ سے متاثر افراد مکمل، صحت مند اور پر جوش زندگی گزارتے ہیں۔ ایک مثبت اور حقیقت پسندانہ رویہ گلوٹن سے پاک طرز زندگی کو برقرار رکھنے اور ایک خوشحال زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔

### حرف آخر

اپنی گلوٹن سے پاک غذا پر قابو پائیں۔  
گلوٹن سے پاک غذا کو اپنے اوپر قابو نہ پانے دیں۔



