

# กลูเตนอันตรายแค่ไหน?



## กลูเตนคืออะไร ?

เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ในธัญพืชบางชนิด ที่ไม่เป็นอันตรายสำหรับคนทั่วไปแต่เป็นอันตรายกับผู้ที่มีการแพ้กลูเตนหรือโรคความผิดปกติในช่องท้องที่กลูเตนไปขัดขวางการดูดซึมอาหาร



## แหล่งของกลูเตน ได้แก่

ข้าวสาลี

ข้าวไรย์

ข้าวบาร์เลย์

ข้าวทริทิคาลี

ข้าวสเปิร์ก

## โรคที่มาจากการแพ้กลูเตน

1. Autoimmune celiac disease

โรคแพ้ภูมิตัวเองชนิดหนึ่ง โดยร่างกายไม่สามารถสร้างน้ำย่อยสำหรับย่อยกลูเตน จึงทำให้ผนังลำไส้อักเสบ ทำลายเซลล์ผนังลำไส้และทำให้เกิดภาวะผนังลำไส้รั่วได้

2. Allergic to wheat

ภาวะแพ้แป้งสาลี จะเริ่มจากมีอาการน้อย เช่น เป็นผื่นคัน ไปจนถึงหลอดลมบวมแดง หายใจไม่ออก และมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ไม่ค่อยพบปัญหาในเรื่องของระบบย่อยอาหาร

3. Gluten intolerance

โรคที่ภูมิต้านทานไวต่อกลูเตนจึงทำให้ไม่สามารถย่อยกลูเตนได้

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวทริทิคาลีและข้าวสเปิร์ก เช่น

เบเกอรี่

ซอสปรุงรส

เนื้อสัตว์แปรรูป

ขนมกรุบกรอบ

บลูชีส

ปะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

เบียร์

## อาการแพ้กลูเตนเบื้องต้น



ปวดท้อง  
ท้องอืด ท้องเสีย



อ่อนเพลีย  
ปวดศีรษะ



น้ำหนักลดลง  
ขาดสารอาหาร



ผิวหนังอักเสบ  
เป็นผื่นคัน



ความดันลด



ซีด หมดสติ

## คำแนะนำในการเลือกบริโภคอาหารให้ปลอดภัยจากกลูเตน

• ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร บางผลิตภัณฑ์จะกำกับชัดเจนที่ฉลากว่า **“ไม่มีกลูเตน”**



• บางผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีข้อมูลนี้ให้ไปดูที่ **“ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร”** ว่ามีส่วนประกอบของกลูเตนหรือไม่

ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/โรคเซลิแอค-กับอาการแพ้/>



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



<https://www.nanafruit.com/th/content/6170/gluten-affect>

<https://thestandard.co/gluten-intolerance-syndrome/>



@foodsantiation



กลูเตน & แป้งสาลี ข้อควรรู้ แป้งยอดนิยม by หมอแอมป์ ( Scan Qr Code)



Foodsantiation Division Health Department BMA

