

# الحساسية تجاه الطعام وعدم تحمله

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## التعايش الآمن مع الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها

قد تكون الحساسية تجاه بعض الأطعمة وعدم تحملها سبباً في تنغيص حياتكم وتعقيدها وربما تسبب الوفاة في أسوأ الحالات، لكن ذلك لا يعني ترك هذا الأمر يدمر حياتكم؛ إذ إنه يمكنكم التعامل بنجاح مع هاتين المشكلتين.

تحتوي هذه النشرة على معلومات تبين طريقة التعامل مع الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها، بما في ذلك شراء الطعام وتناوله بالخارج بالإضافة إلى معلومات حول الجهات التي تقدم مزيداً من المساعدة.

## تزايد القلق بشأن الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها

تصيب الحساسية تجاه الطعام الأطفال بمعدل طفل من كل عشرين طفلاً، وتصيب شخصاً بالغاً من كل مائة شخص في ولاية نيو ساوث ويلز، وذلك يعني إصابة حوالي 65.000 طفل و96.000 من البالغين. والواقع أن أستراليا تعد واحدة من الدول التي توجد بها أعلى معدلات انتشار الحساسية في العالم، حيث تنتشر بصورة أكبر بين أفراد الأسرة الواحدة. وتعتبر مشكلة عدم تحمل الطعام أكثر انتشاراً من الحساسية؛ إذ تشير الإحصائيات إلى أن ما يصل إلى 25 بالمائة من السكان يعتقدون أنهم يعانون من هذه المشكلة بشكل أو بآخر.

## الفرق بين الحساسية تجاه الطعام وعدم تحمله

إن الحساسية تجاه الطعام وعدم تحمله كليهما من أنواع «الحساسية تجاه الأطعمة» وهما يتسببان في الشعور بالمرض الشديد؛ فالحساسية تجاه الأطعمة تعني أن جهاز المناعة يتفاعل مع أطعمة بعينها، مما يتسبب في ظهور أعراض معينة في الحال مثل الحك والطفح الجلدي والتورم. وفي بعض الأحيان قد يكون رد الفعل هذا حاداً للغاية إلى الحد الذي قد يسبب الوفاة ويعرف باسم «مرض العوار».

أما عدم تحمل الطعام فلا علاقة له بجهاز المناعة، إنما يعتبر رد فعل عكسي تجاه بعض أنواع الأطعمة. وقد تنغص أعراض هذه الحالة الحياة، وربما تكون حادة في بعض الحالات لكنها لا تشكل خطراً على الحياة بصفة عامة.

الحساسية تجاه الطعام = رد فعل جهاز المناعة تجاه طعام محدد

عدم تحمل الطعام = عدم القدرة على هضم طعام محدد

## هل تعتقد بأنك مصاب بالحساسية أو عدم التحمل تجاه أحد الأطعمة؟

إذا كنت تعتقد أنك تعاني بالفعل من أي من هاتين المشكلتين، فمن الضروري مراجعة طبيب عام مؤهل لتشخيص الحالة بدقة، ولا تمتنع عن تناول أنواع معينة من الطعام دون استشارة الطبيب حتى لا تفقر وجباتك إلى عناصر غذائية هامة. ويجب التحدث إلى الطبيب العام الذي تراجع له للحصول على النصح والمساعدة.

## الحساسية تجاه الأطعمة

إن الإصابة بالحساسية تجاه طعام محدد تعني أن جهاز المناعة يتفاعل بصورة غير طبيعية مع هذا النوع من الطعام الذي يكون غير ضار بالنسبة لمعظم الأشخاص، وذلك مرده إلى أن الجسم يقوم بإنتاج أجسام مضادة للمواد البروتينية (المسببة للحساسية) الموجودة في الطعام، وبذلك يُطلق الهستامين وغيره من المواد الكيميائية المضادة من خلال الجهاز الدوري عند تناول هذا الطعام مما يتسبب في حدوث الالتهابات. وهذه المواد الكيميائية هي التي تثير ردود الأفعال التي قد تؤثر على الجهاز التنفسي أو القناة المعدية المعوية أو الجلد أو الجهاز القلبي الوعائي.

### ما هي أعراض الحساسية تجاه الطعام؟

- انخفاض ضغط الدم أو الدوار أو الإغماء أو
- جفاف وحكة في الحلق واللسان والسعال والأزيز
- الضعف والانهيار الصحي
- انتفاخ الشفتين وتورم الحلق والعيان
- حكة أو طفح بالجلد وظهور البثور والقرح واحمرار
- والشعور بانتفاخ البطن والإسهال والتقيؤ
- وحكة في العين

في حالة الإصابة بحساسية شديدة تجاه أحد الأطعمة، قد يؤدي ذلك إلى حدوث رد فعل يشكل خطراً على الحياة ويعرف باسم «مرض العوار». ومن المعروف أن هذا المرض يؤثر على الجسم بالكامل وكثيراً ما يحدث ذلك في خلال دقائق من تناول ذلك الطعام، حيث تصحب نوبات العوار بصفة عامة بعضُ الأعراض مثل الانتشار السريع للبثور وانتفاخ الوجه واللسان والحلق وضيق النفس والأزيز والقيء وفقدان الوعي.

في هذه الحالة يجب اللجوء للعلاج بالحقن بالأدرينالين فوراً لإنقاذ حياة الشخص المصاب، كما يجب على الأشخاص المعرضين للإصابة بهذه النوبات حمل حقن EpiPen® معهم بصفة دائمة لاستخدامها في حالة الطوارئ.

### ما هي أكثر الأطعمة المسببة للحساسية شيوعاً؟

هناك ثمانية أنواع شائعة من الأطعمة مسببة للحساسية وهي كالتالي:

- القشريات
- الألبان
- البيض
- الفول السوداني
- فول الصويا
- المكسرات
- حبوب السمسم
- الأسماك

ينص القانون على ضرورة الإشارة على ملصقات الأطعمة إلى احتواء الطعام على مسببات الحساسية المذكورة بالإضافة إلى الجلوتين (المنتج من القمح ونبات الجاودار والشعير والشوفان ومنتجاتها) ومادة الكبريتيت (التي تضاف للأغذية كمادة حافظة).

## عدم تحمل الطعام

يُقصد بعدم تحمل الطعام حدوث رد فعل عكسي تجاه مكونات أطعمة معينة، غير أن ذلك لا علاقة له بجهاز المناعة، وهذه الحالة تختلف تماماً عن الحساسية تجاه الطعام.

### ما هي أعراض عدم تحمل الطعام؟

- اضطرابات المعدة والأمعاء
- انتفاخ البطن
- الصداع والصداع النصفي
- الأزيز ورشح الأنف
- البثور
- الشعور بإعياء وضعف عام بالجسم

### ما هي حالات عدم تحمل الأطعمة الأكثر شيوعاً؟

هناك أنواع عديدة مختلفة من الأطعمة التي قد لا يتحملها البعض، إلا إن أكثرها شيوعاً يتضمن الألبان واللكتوز (سكر اللبن) والجلوتين والقمح والمواد الحافظة والمركبات الموجودة في الأطعمة بشكل طبيعي مثل الكافيين.

وتنجم مشكلة **عدم تحمل اللكتوز** عن نقص في إفراز إنزيم اللاكتيز الذي يُستخدم لضمان امتصاص اللكتوز بصورة سليمة في مجرى الدم القادم من المعدة.

**أما عدم تحمل الألبان** فهو حالة شائعة بين الأطفال تحت سن عامين. وفي حالة ترك هذه المشكلة دون علاج، فقد تتسبب في سوء التغذية.

ويصاب عدد ضئيل للغاية من الأطفال والبالغين بمشكلة **عدم تحمل المواد المضافة للأغذية**، وعادة ما تكون المواد المضافة الأكثر ارتباطاً بعدم تحمل الطعام هي الألوان الصناعية مثل التارترازين والكبريتيت والبنزوات (وهي أنواع المواد الحافظة).

يقضي قانون الأغذية بضرورة الإشارة إلى وجود **الكبريتيت** على كافة المنتجات المعلبة، حيث تعد هذه الأملاح من المواد الحافظة ويشيع استخدامها في الخمور والفاكهة المجففة، علماً بأن أرقام هذه الأملاح بين المواد المضافة إلى الأغذية يتراوح من 220 إلى 228 وتظهر على ملصق قائمة المكونات. وتؤدي ردود الأفعال التي تنتج عن هذه الأملاح إلى الإصابة بالربو والطفح الجلدي ومرض القولون العصبي والصداع لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

### ما المقصود بالداء الزلاقي

**الداء الزلاقي** عبارة عن اضطراب في الأمعاء الدقيقة نتيجة لتفاعل جهاز المناعة مع الطعام الذي يحتوي على الجلوتين (البروتين الموجود في القمح والشعير ونبات الجاودار)، وهو لا يعتبر حساسية تجاه أحد الأطعمة، بل مرض من أمراض المناعة الذاتية. وعند الإصابة بهذا المرض، تقوم كرات الدم البيضاء بجهاز المناعة بتلايف مبطنات الأمعاء ولا يتسبب في تلف الأجسام المضادة (كما هو الحال في تفاعلات الحساسية تجاه الطعام). ومن بين أعراض هذا المرض الغثيان والدوار والإجهاد والإمساك بالإضافة إلى ضعف النمو ومشكلات الجلد.

## شراء الطعام

### ما الذي يجب الانتباه إليه على ملصقات المنتجات؟

إن تفحص الملصقات الموجودة على عبوات المنتجات قبل الشراء يعتبر أمراً ضرورياً وبالغ الأهمية للأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه أنواع من الطعام أو عدم تحمل أنواع معينة منه أو الذين يقومون بشراء الطعام لهؤلاء الأشخاص.

وتنص القواعد الخاصة بملصقات الطعام المعمول بها في أستراليا على أنه يجب توضيح ما إذا كانت الأغذية تحتوي على الأنواع الثمانية الأكثر شيوعاً من مسببات الحساسية (وهي القشريات والبيض والسّمك والألبان والفاول السوداني وفاول الصويا والمكسرات والسّمسم ومنتجات كافة هذه الأنواع) إضافة إلى الجلوتين ومنتجاته ومادة الكبريتيت الحافظة، على أن يتم هذا التوضيح على العبوات أو وسائل العرض المختلفة.



وقد لا تظهر مسببات الحساسية على الملصقات بصورة سهلة في جميع الأحوال، فقد تشير إليها كلمات أخرى، فعلى سبيل المثال قد يشار إلى أحد منتجات الألبان باسم الكازين. وفي هذا السياق، أعدت مؤسسة Anaphylaxis Australia بالتعاون مع هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز وهيئة المعايير الغذائية لأستراليا ونيوزيلندا (FSANZ) بطاقات للمكونات المسببة للحساسية التي تشتمل على المواد التي يجب تجنبها في حالة الحساسية تجاه الألبان أو الفول السوداني أو البيض أو السمك أو المكسرات أو السّمسم أو فول الصويا أو المحار.

لطلب نسخ مجانية من هذه البطاقات، يرجى الاتصال بهيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز على الرقم 1300 552 406 أو

الاتصال بمؤسسة Anaphylaxis Australia على الرقم 1300 728 000.

### قوائم المكونات

هناك ثلاث طرق للتعرف على المواد المسببة للحساسية المشار إليها في قوائم المكونات:

أن توضح بشكل منفصل دقيق قمح وسكر وسمن نباتي (يحتوي على ألبان) وملح ومكسبات طعم (تحتوي على نشأ القمح). المنتج يحتوي على قمح ولبن

أن تكتب بخط أسود عريض دقيق قمح وسكر وسمن نباتي (يحتوي على ألبان) وملح ومكسبات طعم (تحتوي على نشأ القمح)

أن تكتب بين قوسين دقيق قمح وسكر وسمن نباتي (يحتوي على ألبان) وملح ومكسبات طعم (تحتوي على نشأ القمح)

حتى في حالة إصابتك بالحساسية تجاه نوع غير شائع من المسببات، فإنه يتم توضيح كافة المكونات على عبوات الطعام؛ لذا يرجى دائماً الحرص على قراءة قائمة المكونات بعناية.

## بيانات غير مؤكدة في القوائم...

قد تحمل بعض ملصقات الطعام تحذيرات تشير بطريقة غير مؤكدة إلى أن المنتج قد يحتوي على مواد غذائية مسببة للحساسية مثل عبارة «قد يحتوي على بعض المكسرات» أو «قد يحتوي على حبوب»، ويعني ذلك أنه حتى إذا لم يكن المكسرات أو الحبوب من ضمن مكونات الطعام، فإن جهة التصنيع غير متأكدة من عدم اشتغال الطعام عن غير قصد على كميات صغيرة منها. وفي حال وجود حساسية تجاه أي نوع من أنواع الطعام المذكورة في تلك التحذيرات، يجب تجنب هذه الأنواع من الطعام.

**نصيحة:** يمكن الاتصال بجهات تصنيع المنتجات الغذائية والاستفسار عن مكونات الطعام وعمليات التصنيع في حال عدم التأكد من خلو أحد المنتجات من مسببات الحساسية.

يرجى الحرص على قراءة مكونات المنتجات الغذائية كل مرة عند الشراء - فقد تختلف المكونات عن آخر مرة قمت فيها بالشراء!

## ماذا عن الأطعمة غير المعلبة أو التي لا تحمل ملصقات؟

تشتمل أنواع الأطعمة غير المعلبة أو التي لا تحمل ملصقات على الأطعمة والمنتجات التي تباع في المخازن ومحلات الجزارة وأكشاك الوجبات الجاهزة أو السلطات والأطعمة التي توزن وتباع غير معلبة، كما تشمل أيضاً الوجبات التي تقدم في المطاعم ومحلات الوجبات السريعة وأماكن تناول الطعام بالخارج.

ومن الممكن أن تحتوي مكونات مثل هذه الأطعمة على كميات صغيرة من مسببات الحساسية أو قد يشتمل أحد هذه المنتجات عليها بالصدفة، (على سبيل المثال، بسبب قربها من طعام آخر أو استخدام إحدى السكاكين أو الملاعق أو تغليف الطعام في حاوية لامست طعاماً آخر يحتوي على أحد مسببات الحساسية). لذلك ينصح بتجنب الأطعمة غير المعلبة في حال الإصابة بالحساسية المفرطة تجاه بعض أنواع الطعام.

**نصيحة:** تذكر دائماً أن كافة المستهلكين في ولاية نيو ساوث ويلز لديهم الحق قانوناً في الاستفسار عن محتوى مسببات الحساسية في الأطعمة المعروضة للبيع التي تكون غير معلبة أو لا تحمل ملصقات عليها.

## ما الذي ينبغي فعله عند الاعتقاد بوجود بيانات غير دقيقة على أحد الملصقات؟

إذا اعتقدت أن ملصق الطعام يحمل بيانات غير دقيقة أو أن أحد مسببات الحساسية غير موضح بشكل صحيح على العبوة، يرجى الاتصال بنا على الرقم 1300 552 406. ولدى هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز بموجب قانون حماية الأطعمة ودستور المعايير الغذائية سلطة التحقيق في الشكاوى الخاصة بملصقات المنتجات الغذائية واتخاذ الإجراءات اللازمة ضد الجهات المنتهكة للقانون.



## تناول الطعام بالخارج

قد يعتبر تناول إحدى الوجبات في مطعم أو كافيتريا أو مطعم للوجبات السريعة بمثابة تجربة عصبية في حالة الإصابة بحساسية تجاه بعض الأطعمة أو عدم تحملها، فعند إعداد الطعام من قبل شخص آخر، لا يكون بوسعك التأكد من خلوه تماماً من مسببات الحساسية. وبالرغم من ذلك يمكن اتباع بعض الإرشادات التالية لجعل تناول الطعام بالخارج آمناً وبسيطاً.

### إخبار المطعم

- عند حجز طاولة في أحد المطاعم، يمكن إخبار الشخص الذي يقوم بالحجز عن الحساسية التي تعاني منها تجاه الطعام أو الأطعمة التي لا تستطيع تحملها ليرى ما إذا كان الطاهي بإمكانه تقديم وجبة خالية من أي مادة قد تسبب الحساسية لديك.
- وبمجرد دخول المطعم، يجب التأكد من أن النادل على علم بحساسيتك تجاه بعض الأطعمة.

### الاستفسار عن قوائم الطعام

- يجب قراءة قائمة الطعام بعناية للتأكد ما إذا كانت هناك أية إشارة لنوع الطعام المسبب للحساسية لديك في أسماء أو أوصاف الأطباق.
- يجب الحرص دائماً على سؤال النادل أو النادلة عن هذا الأمر - فقد لا يُشار إلى مسببات الحساسية في قوائم الطعام.
- يمكن طلب الطعام الذي تريده من النادل أو النادلة واطلب منهما مراجعة الطاهي للتأكد من أن الأطباق التي تطلبها تخلو من الأطعمة التي تود تجنبها، أو يمكنك التحدث مع الطاهي بنفسك إذا تيسر ذلك.
- في حالة عدم قدرة العاملين بالمطعم على إجابة استفساراتك أو عدم تأكدهم من خلو الطعام من مسببات الحساسية لديك، يفضل طلب طبق آخر أو تناول الطعام في مطعم آخر.

## الاستفسار عن تمازج الأطعمة بالاختلاط

ينصح بسؤال العاملين بالمطعم عما إذا كان سيجري إعداد طعامك بأوانٍ وأدوات منفصلة عن غيرها التي تستخدم في إعداد الأطعمة المحتوية على مسببات الحساسية؛ وذلك لتجنب تمازج الأطعمة بالاختلاط، فمثلاً يجب التأكد من عدم طهي الطعام المطلوب باستخدام نفس الزيت الذي استخدم في طهي الطعام «الخطر» أو استخدام نفس السكين.

لا يعني تناول إحدى الوجبات بأمان في أحد المطاعم أن الأمر سيسير على النحو ذاته في المرة القادمة أو في مطعم آخر.

## تجنب الأماكن ذاتية الخدمة

في حالة الإصابة بالحساسية المفرطة، يفضل تجنب تناول الوجبات الغذائية في الأماكن ذاتية الخدمة أو البوفيه، فمن السهل أن تدخل كميات صغيرة من المكونات المسببة للحساسية في الطعام عن طريق المصادفة (مثل تناول الأشخاص لأنواع مختلفة من الطعام بنفس الملاعق)، لذلك حتى لو بدا الأمر آمناً، فلا يمكن التأكد من ذلك.

ينصح أن تكون بحوزتك حقن EpiPen® عند تناول الطعام بالخارج في حالة الإصابة بالحساسية المفرطة



## كيف يمكن أن تساعدك هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز

تعمل هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز على ضمان توفير المعلومات الصحيحة حول الطعام الذي يشتريه الجمهور وسلامة الأغذية التي يأكلها.

وتقوم الهيئة بتطبيق قانون الغذاء ودستور المعايير الغذائية التي تُلزم جميع الشركات التجارية العاملة في مجال الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز بتقديم معلومات حول مسببات الشائعة للحساسية (القشريات والبيض والسمك والألبان والفول السوداني وفول الصويا والمكسرات والسمسم) والجلوتين والكبريتيت الموجودة في الأطعمة المنتجة عن طريق:

- الإشارة إلى مسببات الحساسية على الملصق (تدرج عادة في قائمة المكونات)
- عرض المعلومات حول مسببات الحساسية بجوار الأطعمة المعروضة للبيع (إذا لم تكن معلبة).
- تقديم معلومات حول مسببات الحساسية في حالة طلب العميل ذلك

في حالة وجود شركة مواد غذائية لا تقدم المعلومات اللازمة أو في حالة اكتشاف وجود مسبب حساسية ما في الطعام ولم يتم الإشارة إليه أو تم إخبارك تحديداً بأن الطعام لا يحتوي على هذا المسبب، فإن الشركة تعتبر في هذه الحالة منتهكة للقانون.

يرجى الاتصال بنا والإبلاغ عن ذلك على الرقم 1300 552 406.

وستقوم الهيئة بالتحقيق في الانتهاكات المشتبه فيها وفرض عقوبات في حالات عدم التقيد بالقانون كما يمكنها سحب الأطعمة لحماية الصحة العامة.

# السلامة من الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها

تشتمل الاستراتيجيات التي يمكنك اتباعها للتعامل مع الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها على:

- التخطيط المستقبلي.
- تثقيف وتوعية المحيطين بك.
- الحرص دائماً على قراءة ملصق الطعام، ولو كنت تناولت نفس الطعام بشكل آمن من قبل.
- عدم تناول الطعام إذا لم يوجد ملصق ولم يكن من الممكن الحصول على معلومات واضحة حول محتويات الطعام.
- الحرص على تناول وجبة خفيفة آمنة عند الخروج. وإلا فقد تصبح عرضة لخطر شراء الأطعمة التي لا تحمل ملصقاً في حالة الشعور بالجوع.
- تجنب تبادل المصاصات والأكواب والسكاكين وأدوات الأكل الأخرى إذا كنت تعاني من حساسية الطعام.
- الاتصال بجهات تصنيع الأطعمة والاستفسار عن ملصقات الأطعمة في حالة عدم التأكد بشأن أحد المنتجات.
- توخي الحذر عند تناول الطعام بالخارج. على الرغم من أنه قد يكون من الملائم طلب طعام معين بالخارج، إلا إنه عليك مراعاة الخطر الناجم عن تمازج الطعام بالاختلاط أثناء إعداده.
- الحرص على أن تكون بحوزتك حقنة EpiPen® دائماً إذا كنت تحتاج إليها في حالة الإصابة بالحساسية. وإذا لم تتوفر هذه الحقنة لديك، فلا تتناول الطعام.

هذه المعلومات مستقاة من بطاقات المكونات التي توفرها مؤسسة Anaphylaxis Australia. لطلب هذه البطاقات، يرجى الاتصال ببيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز على الرقم 1300 552 406 أو مؤسسة Anaphylaxis Australia على الرقم 1300 728 000.



لمزيد من النصائح بشأن الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحملها، يرجى زيارة:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

**Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

**(The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

للحصول على نسخ من بطاقات قواعد ملصقات الأطعمة المسببة للحساسية وبطاقات قوائم المكونات ومطبوعات أخرى من إصدار الهيئة، أو لمزيد من المعلومات أو الإرشادات:

يرجى زيارة الموقع: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au) أو الاتصال على الرقم: 1300 552 406