



# อาการแพ้กลูเตน

รู้แล้วลุย

## ? กลูเตนคืออะไร

สารอาหารกลุ่มไกลโคโปรตีน พบได้ในธัญพืช  
ที่นิยมนำมาทำเป็นแป้ง เช่น ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวโพด



## ! อาการ



มีผื่นหรือลมพิษ  
ขึ้นตามตัว



ปวดข้อ  
ปวดเมื่อยตามตัว



คลื่นไส้  
หรืออาเจียน



ปวดเกร็ง  
ในช่องท้อง



ท้องเสีย  
หรือท้องผูกรุนแรง



ปวดศีรษะ



ง่วงนอน  
อ่อนเพลียง่าย



วิตกกังวล ซึมเศร้า  
อารมณ์แปรปรวน สมาธิสั้น



ท้องอืด  
มีแก๊สในกระเพาะอาหาร



## ตัวอย่าง



ขนมปัง



ซีเรียล  
ข้าวโอ๊ต



พาสตา



น้ำสลัด



โปรตีนเกษตร



หมูนุ่ม



ปู้ดเทียม  
ลูกชิ้น



ซूपัน

หากสงสัยมีอาการแพ้กลูเตน ควรปฏิบัติ ดังนี้

- พบแพทย์เพื่อรักษาและหาสาเหตุ
- อ่านฉลากและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลูเตนเป็นส่วนประกอบ