

Amharic

እኔ የሲሊያክ (celiac) ህመም በሽተኛ ስሆን ማንኛውንም የግሉትን (gluten) ንጥረነገር ያለበትን ምግብ መመገብ የለብኝም። ማንኛውንም (gluten) የግሉትን ንጥረነገር ያለበትን ዱቄት ወይም ጥራጥሬ ከተመገብኩ ለከፍተኛ ህመም እዳረጋለሁ። ይህ ንጥረነገር የሚገኘው በስንዴ፣ አጃ ፣ ገብስ እና oats ባሉት ጥራጥሬዎች ውስጥ ነው።

ይህ ምግብ የስንዴ፣ አጃ ፣ ገብስ ወይም oats ዱቄት ወይም ጥራጥሬ እንደሌለበት እርግጠኛ ነዎት? በዚህ ምግብ ውስጥ ምን ምን እንዳለው በርግጠኛነት የማያውቁ ከሆነ በቅድሚያ እንዲያሳውቁኝ በትህትና እጠይቃለሁ።

መመገብ የምችላቸው ምግቦች ሩዝ፣ በቆሎ፣ ቲማቲም፣ ሁሉንም አይነት አትክልት እና ፍራፍሬ፣ እንቁላል፣ አይብ፣ ወተት፣ ስጋ እና አሳ ናቸው።

በተጨማሪም በስንዴ ወይም በዳቦ ፍርፋሪ ያልተዳመጠ መሆኑን እና ማንኛውም የምግብ ማጣፈጫ ፈሳሽ እንደሌለው እርግጠኛ ይሁኑ።

ለትብብርዎ አመስግናለሁ።