

GIDA ALERJİ VE İNTOLERANSI

İstenmeyen reaksiyon, alerjik veya alerjik olmayan reaksiyonlardan kaynaklanıp kaynaklanmamasına bakılmaksızın, bir gıda veya gıda bileşenlerine ve diğer bileşenlere yapılan anormal reaksiyonlardır..

Gıda Alerjisi (Gıda hassasiyeti), gıda tüketiminden sonra oluşan immünolojik bir cevabın temelini taşır.

Alerjen nedir?

Gıda alerjenleri, vücudun kimyasal değişimini başlatan, alerjik reaksiyon belirtileri üreten maddelerdir. Alerjenler genellikle dolaşım sistemine sindirim kanalı ve solunum mukozası ve deri yolu ile sorun oluştururlar. Nadiren perkütan absorpsiyon ile de girebilirler.

Gıda alerjisi

Organizma gıdadaki bir veya daha fazla proteine karşı tepki verir. Tepki proteine olduğundan, nişasta veya yağ fraksiyonu genellikle iyi tolere edilir.

Alerjik reaksiyonlara **bağışıklık sistemi** dahildir. **Çok az miktar bir protein bile reaksiyonu tetiklemek için yeterli olabilir.** Alerji halinde belirtiler genellikle yeme sonrası bir kaç saat içinde kendini gösterir.

En yaygın belirtiler **cilt reaksiyonları ve gastrointestinal semptomlardır (mide- bağırsak)**. Meyve ve sebzeye karşı çapraz alerji, ağız ve boğazda belirtiler verir.

Anafilaktik şok, birden fazla organda belirti gösteren akut alerjik bir reaksiyondur.

Anafilaksi, bazen ölümcül olabilen ciddi bir alerjik reaksiyondur. Bir kişinin önceden sensitize olduğu bir antijen (alerjen) maruz kaldıktan sonra meydana gelir.

Bilinç kaybı

Ürtiker, kaşıntı

Dudak, dil ve boğaz da şişme

Hızlı yada yavaş kalp hızı, düşük tansiyon

Farklılıklar

Bağışıklık sistemini içermeyen gıdaya karşı istenmeyen reaksiyon.

Vücut genellikle rahatsız edici yiyeceklerin **az miktarlarını tolere edebilir**

Bağışıklık reaksiyonları değildir

Gıda alerjilerine göre **daha yaygındır**

Bazı nedenleri

Sindirim enzim eksikliği - Süt

Kirleticiler - doğal zehirli yiyecekler , çürümüş balık, bazı mantarlar

Gıda Katkı Maddeleri - sülfidler, MSG

Psikolojik

Alerji ve Advers Reaksiyonlardan Sorumlu Gıdalar

Yer fıstığı, fındık ağacı, susam taneleri, yumurtalar, soya fasulyesi, süt, çeşitli tahıl ve unlar (Gluten), balık, kabuklu deniz ürünleri, sülfidler

Değişik ülkelerde tüketilen gıdalara bağlı olarak göre değişebilmekte. İskandinavya- balık

Japonyada pirinç ve soya Kuzey Amerikada fıstık ve fındık

Nefes darlığı, dudakta karıncalanma, burun tıkanıklığı, baş dönmesi, solunum yetmezliği, kan basıncında düşüş, kurdeşen, ishal, kaşınma, zayıflama, şok, biliç kaybı, kusma, boğazda tıkanma,

En sık görülen gıda hassasiyetleri

Laktoz intoleransı

Laktoz intoleransında belirtilerin nedeni, kişinin **süt şekerini (laktoz) sindirme yeteneğinin** kötü olması olabilir.

Süt şekeri genellikle bağırsakta laktaz adı verilen enzim yardımıyla sindirilir. Eğer yeterince laktaz yok ise, besinden başka liflerle birlikte bağırsak bakterileri tarafından sindirilen süt şekeri, kalın bağırsağa

doğru geçiş yapar. **Bu nedenle yüksek laktoz alımı, gaz sancılarına ve süt alımından bir kaç saat sonra gelen, ishale yol açabilir.**

Laktoz intoleransı olanların çoğu her ođđn yaklaşık 2-6 g süt şekeri tolere edebilir. Bu yarım ila bir dl stdeki laktoz miktarına eř değerdedir.

Laktoz intoleransı ;

Doğuştan laktoz intoleransında laktaz doğumdan itibaren yoktur, ve ocuk laktozsuz biberon mamasıyla beslenmelidir. Bu tür intolerans **ok nadirdir.**

Birincil laktoz intoleransı: En sık görülür. Yaşamın ilk yıllarında iyi, fakat ocuk büyüdükçe daha kötü tolere edilir. Oldua yaygındır.

İkincil laktoz intoleransında laktaz aktivitesi, ishal veya bağırsak hastalığı sebebiyle, düşüktür. Süt şekeri bağırsak iyileşir iyileşmez yeniden tolere edilir.

Yüksek laktoz alımı, gaz sancılarına ve süt alımından bir kaç saat sonra ishale yol açabilir.

Laktoz intoleransında beslenme

Süt şekeri içeriği zengin ürünlerin alımının kısıtlanması

(Kesilmiş süt suyu bazlı ürünler, dondurma, tatlı süt, krema ve taze peyniri)

Normal kaşar peyniri, tereyağı ve düşük laktoz içerikli/ laktozsuz süt, ve yoğurt, kullanılabilir.

Kefir ve yoğurt gibi diğer fermente ürünlerde laktoz içermekle birlikte süt asidi bakterileri laktozu paralayabildikleri için, genellikle tatlı süttten daha iyi tolere edilir.

laktaz sıvı ve tablet formunda eczaneden alınabilir.

Biyoamin İçeren Gıdalara hassasiyet

Histamin açısından zengin olan veya histamin serbest bırakıcı gıdalar gibi biyogaz aminlere karşı aşırı hassasiyet halinde, vücudun bunları sindirme yeteneği düşüktür. Biyogaz aminler açısından yüksek içerikli gıda maddelerine örnek bazı kırmızı şarap türleri ve olgun peynirler olabilir.

Çölyak hastalığı-Gluten Intoleransı

Çölyak hastalığı, buğday gluteni, ve arpa ve çavdardan benzer proteinlerin bağırsaklarda bir bağışıklık reaksiyonunun sebep olduğu, kronik bir inflamatuar hastalıktır.

Bağırsaklar hayat boyu devam edilmesi gereken sıkı bir glutensiz beslenme ile normalize olur. Çölyak hastalığı genellikle gluten intoleransı olarak adlandırılır.

Irritabil bağırsak sendromu (IBS)

Irritabil bağırsak, başka organik hastalığın sebep olmadığı, sindirim problemleri ile karakterize edilir.

Belirtiler karın ağrıları, şişkinlik, ishal ve kabızlık arasında değişebilir, ve genellikle dışkılamadan sonra rahatlama olur. Hem yetişkinlerde hem de ocuklarda IBS olabilir, ve araştırmalar görülme sıklığının erişkin nfusda %15 oranında olduğunu gösteriyor.

Alerjik hastalıkların nedenleri

Kalıtım ve evre alerji gelişiminde rol oynar. Her iki ebeveynde, veya bir ebeveyn ve çocukların birinde alerji olan aileler, **yüksek riskli aileler olarak tanımlanır.**

Aile içinde ne kadar çok alerji varsa, çocuklarında alerji olması için bir o kadar daha yüksek risk vardır.

Ancak genetik eğilim çocuğun neye karşı alerji geliştireceğini etkilemez.

Laktoz intoleransı ve lyak hastalığında kalıtım büyük önem taşımaktadır.

Çocuğun hem astım hem de alerji olma riskini arttıran **evre faktörleri** arasında hamilelik esnasında sigara kullanımı ve pasif sigara içimi olduğu bildirilmektedir.

Ayrıca, evlerdeki nemin de astım gelişimine etkisi bulunmaktadır.

Sık görülen gıda alerjenleri

Süt proteini alerjisi İnek sütü alerjisi küçük çocuklarda en sık görülen alerji türüdür

En sık görülen belirtiler egzama, kurdeşen, ishal veya kusmadır. Tedavi

İnek sütünün tamamen kesilmesi ,keçi den de kaçınılmalıdır. Takviye gıda verilmelidir.

Klasik süt ürünleri dışında pek çok gıda maddesinde süt proteini bulunmaktadır.

rn içeriği dikkatlice okunmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken noktalar: Süt proteini içerik listesinde **bazen kazein veya kestirilmif süt suyu (myse) olarak tanımlanır.**

Yumurta alerjisi

Yumurta alerjisi çocuklarda en sık görülen ikinci alerjidir, ve süt ile eşit Şekilde bir çoğunun büyüdükçe kurtulacağı bir alerjidir. Tolerans sınırı değişir, **ama bazıları o kadar duyarlıdır ki buharda yumurtaya ve temizlenmiş kaplarda yumurta proteini kalıntılarına reaksiyon gösterir. Hem yumurta beyazı hem de yumurta sarısı reaksiyon verebilir.**

Bazı kişiler yumurta bazlı katkı maddesine lyzosyme de (E-1105) reaksiyon gösteriyor.

İçerik listesini okumaya ek olarak, ikram edilen pasta/böreğin yumurta ile firalanmamış olduğuna emin olmak önemlidir.

Grip aşısı yumurta ile geliştirilmiştir ve ciddi yumurta alerjisi olanlara sadece tedavi eden doktora danışarak verilmelidir.

Balık alerjisi

Balık alerjisi gıda alerjisinin Şiddetli bir formu olabilir. Alerjisi olanların bazıları her tür balığa karşı reaksiyon gösterir, bazıları morina balığına reaksiyon gösterebilir, ama somonu, alabalığı veya uskumruyu tolere edebilir.

Bazıları balık haşlama yaparken çıkan buhara da reaksiyon gösterir. Balık alerjisi olanlar genellikle balık yağını, protein açısından saflaştırılmış olduğu için tolere eder.

Balık yağına reaksiyon gösteren çok az kişiye fok balığı yağı ve kril yağı bir alternatif olabilir.

D vitamini ek olarak alınmalıdır. Süt rnleri kullanımı iyot ihtiyaını korur. Bir çok hazır ürünler malzeme olarak balık içerebilir. Tüm alerjilerde olduğu gibi ürünlerin açıklaması kontrol edilmelidir.

Balık yağı, çoğu balık alerjisi olanlar tarafından tolere edilir

Kabuklu deniz ürünleri, kabuklu ve yumuşakçalar alerjisi

Karides, yengeç, kerevit, ıstakoz ve diğer kabuklular, alerjik ve non-alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Genellikle, gıda veya buhar yoluyla, kk miktarlar ciddi reaksiyonlara neden olmaya yeterlidir.

Kabuklu deniz ürünlerinde bulunan temel alerjen, salyangoz, kalamar ve midye gibi yumuşakçalarda da bulunduğundan, farklı türler arasındaki çapraz reaksiyonlar yaygındır.

Akarlar ve hamam böcekleri alerjisi, kabuklu deniz ürünleri ve yumuşakalarla çapraz reaksiyonlara neden olabilir, ama bu genellikle klinik bir öneme sahip değildir.

Baklagiller alerjisi

Bezelye, soya fasulyesi, acı bakla unu ve yer fıstığı arasında çapraz reaksiyonlar oluşabilir.

Yer fıstığı en sık, ciddi alerjik reaksiyonlar tetikleyen gıda maddeleri arasında olmasına rağmen, tüm yer fıstığı alerjisi olanların ciddi reaksiyonlar geçirmesi söz konusu değildir. Fıstığa toz Şeklinde veya dokunmayla reaksiyon göstermek alımın sonrası mümkündür. Ancak, pek çok kişi alerji testlerinde soya için de pozitif gösterir. Soya imen poleni ve başka baklagiller ile çapraz tepki gösterebildiği için, soyanın eliminasyon testi ile kesin emin olunmalıdır.

Soya sıvı yağı ve soya lesitini, soya alerjisi olan bir çok kişi tarafından kullanılabilir.

Fındık ve tohum alerjisi

Fındıklar arasında fındık, ceviz, cashew, antep fıstığı, badem ve kestane gibi yemişleri sayabiliriz.

Kişi bir yada daha fazla fındık türüne reaksiyon gösterebilir..

Susam tohumu, ayçiçeği çekirdeği ve haşhaş tohumu alerjik reaksiyon verebilen tohumlara örneklerdir. Fındık ve tohum alerjisi şiddetli reaksiyonlara sebep olabilir. Fındık bir çok gıda maddesinde ve tozda bulunur.

Reaksiyon genellikle bir kaç dakika içinde görülür. Bu nedenle ürün etiketi dikkatlice okumak ayrıca önem taşır. Bir çok ürün "findık izleri içerebilir" diye etiketlenmiştir. Bunlar kullanılabilir, ancak daha önce anafilaktik reaksiyonlar geçirmiş kişiler tarafından dikkatlice kullanılmalıdır.

Fındık ve tohumdan üretilmiş yağlardan kaçınılmalıdır,

Meyve ve sebze alerjisi

Meyve ve sebze alerjileri genellikle çapraz alerji nedenlidir. Çapraz alerji, proteinleri birbirine benzediği için, vücudun temelde alerjik olduğu maddelerle diğer besinlerde olan proteinler arasında bir fark görmediği anlamına gelir.

Genellikle bu rahatsızlık, kaşıntı, ve ağız, burun, dudaklar ve boğazda şişkinlik olarak (oral alerji sendromu) algılanmaktadır. Bu rahatsız edici bir durum, ama nadiren tehlikelidir. Karın/bağırsak ve ciltde de belirtiler meydana gelir.

Sadece gerçek rahatsızlık veren meyve ve sebzelerden uzak durun.

Egzama durumunda meyve intoleransı: Bazı meyveler atopik egzama olan kişilerde cildi tahriş edebilir. Bunlar histamin açığa çıkaran, örneğin turunçgiller, çilek, domates, ananas ve fındık gibi besinlerdir. Ayrıca çikolata, domuz eti, baharat ve benzoik asitin de böyle bir etkisi olabilir

Satın alma ve hazırlama (pişirme)

Ürün açıklamasını okuyun Gıda alerjisinde gıdaların içindekiler listesini, söz konusu olan alerjen bulunmadığından emin olmak için, dikkatlice okumak önemlidir. Üretici ambalaj değişikliği olmadan gıda içeriğini değiştirebilir. Bu nedenle açıklama her defasında kontrol edilmelidir.

Buğday protein alerjisi ve çölyak hastalığı

Buğday alerjisinde, buğday, çavdar ve arpadaki bir veya daha fazla protein, alerjik belirtileri tetikleyebilir. Buğday için pozitif allerji testleri genellikle, bir gıda alerjisi olmaksızın da görülür. Bu yüzden klinik bir alerji söz konusu mu, veya örneğin çimen poleni alerjisi nedeniyle sadece pozitif test sonucu olup olmadığını doğrulamak özellikle önemlidir. Bazıları un solunduğunda buğday alerjisi vardır, ama buğdayın bir madde olarak kullanıldığı yiyecekleri yemeyi iyi tolere edebilir.

Çölyak hastalığı

Çölyak hastalığı, IgE aracılıklı hızlı alerjiden farklı olarak, buğday, çavdar ve arpa proteinlerine immünolojik bir reaksiyon içerir.

Çölyak hastalarında besindeki gluten, bağırsağın düzlenmesi ve beraberinde besinlerin yeterli derecede emilim sağlanmadığı bir iltihabi reaksiyonu tetikleyecektir. Her iki durumda da, tek tedavi, buğday, arpa, çavdar, spelt, çavdar buğdayı, mısır buğdayı, kirli yulaf ve bunlara dayanıklı tüm ürünleri komple elemektir.

Çölyak hastalığında glutensiz diyet kesinlikle ömür boyu takip edilmelidir. Buğday proteini alerjisinde eleme tek olarak alerji mevcut olduğu sürece korunur. Gluten içeren tahılları kaldırdığınızda, aynı zamanda lif, B vitaminleri ve iz maddeleri için önemli kaynaklar kaybolur. Bu nedenle, günümüzde marketlerde bulunan glutensiz tahıl ürünleri kullanılması tavsiye edilir. Glutensiz yulaf, darı, karabuğday ve tohumlar, özellikle besleyici alternatiflerdir.

Yasal bildirim kurallarına göre, bazı gıda alerjenleri ile ilgili olarak daima içindekiler listesinde, çok az da olsalar etiketlerinde uyarı olması gereklidir.

Gluten kaynaklı tahıl, süt, kabuklu deniz ürünleri, yumuşakçalar, balık, fındık, yer fıstığı, kereviz, hardal, susam, soya, susam, susam tohumu, acı bakla ve sülfür dioksit / sülfür. "İzleri.."

Fındık veya benzeri "izleri içerebilir" şeklinde belirtilmiş birçok üründe , madde olarak, küçük miktarlarda bile bulunmamakla beraber, fındık ürünleri de işleyen bir şirket yada makinada yapılmıştır.

Böylece fındık kirliliği riski olabilir. Ancak, bu şekilde uyarı bildiren ürünler, çoğu alerjisi olanlar için güvenlidir. Dikkate alınması tavsiye edilir.

Eser miktarda ” ile işaretlenmiş ürünler, çoğu alerjisi olanlar için güvenlidir.

GIDA KATKI MADDELERİ

E-maddeleri Katkı maddeleri/E-maddeleri, gıdaya raf ömrünü artırmak, belirli bir lezzet, doku veya renk vermek için eklenir. Katkı maddeleri sentetik imal ya da doğal olarak diğer gıdalardan izole edilebilir.

Bunlar her zaman, ya kendi isimleri ile veya bir E-numarası ile, bildirilmiştir.

Katkı maddeleri, süt, laktoz, gluten, fındık, balık veya kabuklu deniz ürünleri asla içermez.

Lyzosym (E1105), yumurta proteini içerebilen tek e-maddesidir. Katkı maddelerine alerjik reaksiyon göstermek normal değildir. Bazı boya maddeleri ve koruyucular, özellikle benzoik asit bileşikleri (E210-219), mevcut egzamayı, büyük miktarlarda alınırsa, uyurabilir.

Alerji yemeğinin hazırlanması Yemek hazırlarken, önemli olan yemegin kaçınılması gereken gıda ile temasını önlemek, buna dahil olarak kesme tahtalarının, kepeçelerin ve çatal, bıçak ve kaşıkların iyi temizlenmesini sağlayarak. Mutfak eşyaları soğuk suda kullanımdan sonra durulanır. Sonra her zamanki gibi yıkanır. Soğuk su proteinlerin yapışmasını engellemeye yardımcı olur. Yumurta veya balık alerjisi olanlar için, kendi tencere, tava ve kepeçesini sağlamak gerekli olabilir.

Marketlere Güvenli ve Sağlıklı Gıda Sağlanması

Alerjen politikası ve programı, Risk değerlendirmesi, Formülasyon Kontrolü, Malzeme Yönetimi, Proses Kontrolleri, Ambalaj Yönetimi, Etiket Kontrolü, Çalışan eğitim.

En şiddetli alerjik reaksiyonlar, tüketicinin etiketi veya menüyü dikkatli bir şekilde okumadığı veya restoran görevlisi tarafından yanlış bilgilendirilmesiyle tetiklenebilir.

Örn:

Paketlenmiş bir köri sosunu koyulaştırmak için kullanılan yer fıstığı unu;

Tavuk salatasında bulunan fıstıklar;

Önceden paketlenmiş yemek ya da yiyeceklerde katkı maddesi olarak bulunan süt