



KİŞİSEL BESLENME REHBERİNİZ

Daha sağlıklı bir yaşama açılan yolda güvenilir bir dost

İÇERİKLER

1. Giriş

1.1	Imupro – Kişisel beslenme analizi ve kişisel rehberlik	4
1.2	IgG gıda alerjisi nedir?	5
1.3	Bağırsak	6
1.4	Çapraz reaksiyon	6

2. Beslenme rehberi

2.1	Eliminasyon Evresi	9
2.2	Provokasyon Evresi	12
2.3	Stabilizasyon Evresi	16
2.4	Beslenme programı değişikliğinize yardım edebilecek ek ipuçları	17
2.5	Özet	18

3. Potansiyel tetikleyici gıdalarınız

4. Ek

1.

GİRİŞ





1. GİRİŞ

1.1 Imupro – Kişisel beslenme analizi ve kişisel rehberlik

ImuPro, IgG gıda alerjilerine yönelik güvenilir ve kapsamlı bir kan testi ile test sonrası benzersiz rehberlik hizmetlerinden oluşan bir konsepttir.



Kan numuneniz uzman laboratuvar tarafından birçok çeşitli gıdaya karşı, spesifik IgG antikorlarının varlığını tespit etmek amacıyla analiz edilir. Bu antikorlar, analiz edilen gıdaların spesifik proteinlerine bağlanabilme özelliğine göre tespit edilir.

Test sonuçları ile birlikte, kişisel beslenme rehberiniz de tarafınıza sunulacaktır. Test sonuçlarınız ve kişisel beslenme rehberiniz, inflamatuvar süreçlerin azalmasını amaçlayan eliminasyon ve provokasyon diyetleri ile size yardımcı olacaktır.

Not: ImuPro sürecinde zaman oldukça önemli bir rol oynar. Vücudunuz ve bağışağınız iyileşmek için zamana ihtiyaç duyar. Bazı gıdaları 1 yıldan fazla süre ile tüketmemek zorunda kalabilirsiniz. Hatta bir veya iki gıdayı kalıcı olarak tüketmeyebilirsiniz. Bu nedenle, ImuPro'yu uzun vadeli bir yol arkadaşı olarak düşünün ve beslenme programınızda değişiklik yapmayı yeni bir alışkanlık haline getirin.



1.2 IgG gıda alerjisi nedir?

Tip III gıda allerjileri genellikle fark edilmezler. Semptomlar, tetikleyici gıda tüketiminden saatler hatta günler sonra ortaya çıktığı için bu gıdaları belirlemek oldukça zordur.

Vücudunuz, işgalci ajanlarla savaşmak için immun sistemi kullanır. Bu işgalci ajanlar genellikle, antijen olarak adlandırılan bakteriler, parazitler ve virüslerdir. Gıdalar genellikle bizim için zararlı değildir. Ancak gecikmeli IgG gıda alerjisi, vücudun zararsız gıda proteinleri ile zararlıymış gibi savaşmasına neden olur. Eğer vücudumuz bir gıdayı zararlı olarak değerlendirirse, bu proteinlere karşı savaşmak için antikorlar üretir. (Bkz "Bağırsak")

Semptomların doğası

- Ör.
- anafaksi
 - kızarıklık
 - kaşıntı
 - mukoza zarının şişmesi

- Kronik inflamatuvar hastalıklar ör.
- atopik dermatit benzeri cilt problemleri
 - kabızlık
 - Crohn hastalığı
 - ishal
 - egzama
 - şişkinlik
 - İrritabl bağırsak sendromu (IBS)
 - migren
 - obezite



Bir kaç dakika içinde anında reaksiyon (IgE antikorlarının aracılık ettiği histamin salınımı)

Birkaç saat ile üç güne kadar (IgG antikorlarının bağlanmasına neden olan inflamatuvar aracılarının salınımı)

Eğer tip III alerjiniz varsa, immun sisteminiz gıda proteinlerine karşı, spesifik IgG antikorlarını üretir. Bu antikorlar, kronik olabilen inflamatuvar süreçlere neden olabilir. Bu semptomların ortaya çıkması tetikleyici gıda tüketiminden birkaç saat sonrası ila üç güne kadar gecikir.

Semptomların başlangıcı

Not: Tip III alerji, klasik gıda alerjisi (tip I) ile karıştırılmamalıdır. Eğer tip I alerjiniz varsa, immun sisteminiz gıda proteinlerine karşı, spesifik IgE antikorlarını üretir. Bu antikorlar anında alerjik reaksiyona yol açarlar. Semptomlar, saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkar. ImuPro, klasik gıda alerjisini tespit etmez.

1.3 Bağırsak

Bağırsak immün sistemi, tüm vücudun en büyük immün sistemidir. İmmün savunma reaksiyonlarının %80'i bağırsak kaynaklıdır. Bağırsak, bakteri, virus gibi patojenler ve gıda kaynaklı diğer yabancı proteinlere karşı geçilmez bir bariyerdir. Gıdaların doğru sindirilmesi ve sağlam bağırsak bariyerini planlanmış şekilde geçmesi koşuluyla, vücudumuzun gıdalara karşı olağanüstü bir toleransı vardır.

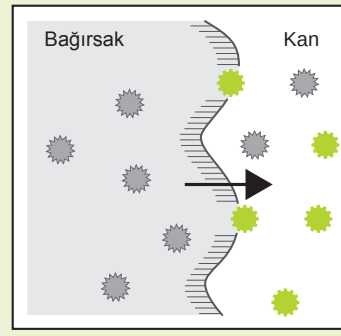
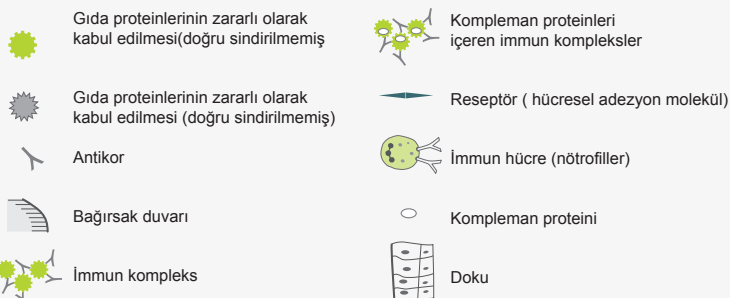
Ancak, ilaçlar, enfeksiyon, mikozis, stres ve çevresel zehirler yüzünden bağırsak duvarının bütünlüğü tekrar tekrar zarar görür ve gıda bileşenleri bağırsak hücreleri arasından geçiş yapar. Bunun sonucu olarak immün sistem, bı gıda proteinlerine karşı immün reaksiyon başlatır.

1.4 Çapraz reaksiyon

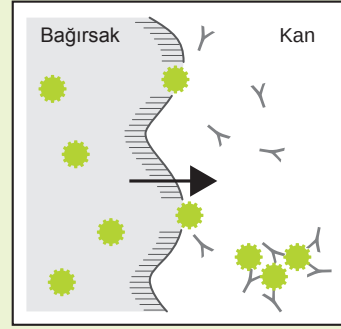
Bazı durumlarda, kişi o gıdayı daha önce tüketmediği halde bir reaksiyon olabilir. Bu durum test kaynaklı bir yanlış değerlendirme değildir. Buna çapraz reaksiyon neden olabilir. Ör. Vücudun ürettiği antikor, sadece vücut tarafından üretilen antijenleri değil, aynı zamanda diğer gıda maddelerine ait diğer antijenleri de tanır. Bazı molekül veya molekül parçalarının oluşturduğu gıdalar direk ilişkili olmasa bile benzerdir.

Örnek: Akarların (ev tozu), ana antijeni tropomiyozindir. Bu alerjen ayrıca , midye, istiridye, kalamar, karides ve ıstakoz gibi omurgasızlarda da bulunur. Eğer akarlara veya bu gıdalardan birinde bulunan tropomiyozine karşı hassasiyetiniz varsa, daha önce yememiş olmanızdan rağmen, bunlardan birine karşı yüksek IgG antikor seviyesine sahip olabilirsiniz.

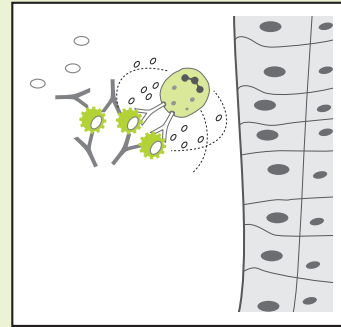
Şekiller



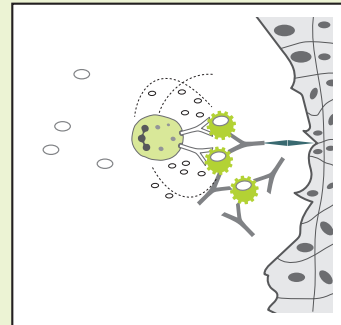
Bağırsak duvarının zarar görmesi: gıda bileşenlerinin bağırsak hücreleri arasından geçiş yapması



İmmün sistem, immün tepkiye başlar: İmmün komplekslerin oluşumu



İmmün kompleksler yok edilir: doku hasarı olmayan inflamatuvar süreçler sistemik semptomlar ile sonuçlanır (ör. Hipertansiyon, metabolik bozukluklar)



İmmün kompleksler yok edilir: doku hasarı olan inflamatuvar süreçler spesifik semptomlarla sonuçlanır (ör. IBS, migren)

2.

BESLENME REHBERİ





2. BESLENME REHBERİ

Beslenme programınız üç önemli evreden oluşur..

Test edilen her gıda üç evrede değerlendirilir.

2 Provokasyon evresi

Semptomlarınız önemli ölçüde azaldıktan sonra, eliminasyon evresinde tüketmediğiniz gıdaları kademeli olarak teker teker beslenme programına yeniden dahil etmeye başlarsınız. Bu evre, şikayetlerinize neden olan gıdaları belirlemenize yardımcı olur.



1 Eliminasyon evresi

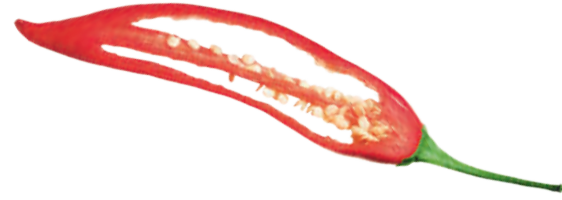
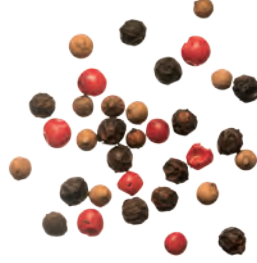
Bu evre iki kısımdan oluşur. Adından da anlaşılacağı gibi eliminasyon evresinin bir kısmında yüksek IgG seviyesine sahip olduğunuz gıdalar kesin bir şekilde elimine edilir. Bu eliminasyon sağlık sorunlarınızdan kurtulmanız için size yardımcı olacaktır. Eliminasyon evresinin diğer kısmı ise tüketebileceğiniz gıdaları rotasyona yaparak tüketmek.

Başlangıçta belirlenen tüketmemeniz gereken gıdaları, daha sonra rotasyon yaparak tekrar beslenme programınıza dahil edebileceksiniz.

3 Stabilizasyon evresi

Tebrikler neredeyse sona geldiniz! Tetikleyici gıdaları başarılı bir şekilde belirlediniz. Ayrıca yeni bir tip III gıda alerjisine neden olmadan nasıl çeşitli beslenebileceğinizi öğrendiniz. Vücudunuzun dengesi için en az bir yıl süreyle tetikleyici gıdalardan uzak durarak IgG antikorlarının azalmasını sağlayabilirsiniz. Tüketmediğiniz bu gıdalarla, bir yıl sonra yeniden provokasyon yapabilir ve beslenme programınıza teker teker dahil edebilirsiniz.

Bir sonraki sayfalarda bu evreler ile ilgili daha detaylı bilgi edinebilirsiniz.



2.1. Eliminasyon evresi

Daha önce de bahsettiğimiz gibi eliminasyon evresi iki ayrı kısımdan oluşur: **rotasyon** ve **eliminasyon**

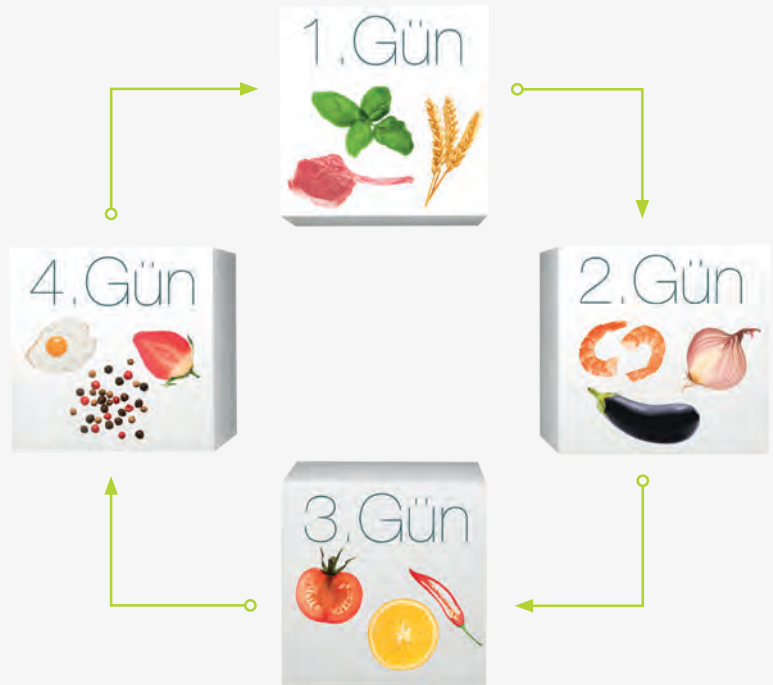
Amaç vücudunuzu, IgG aracılı inflamasyonlardan kurtarmaya yardımcı olmak ve sizi bir sonraki evre olan provokasyon evresine hazırlamak.

Kısım 1: Rotasyon

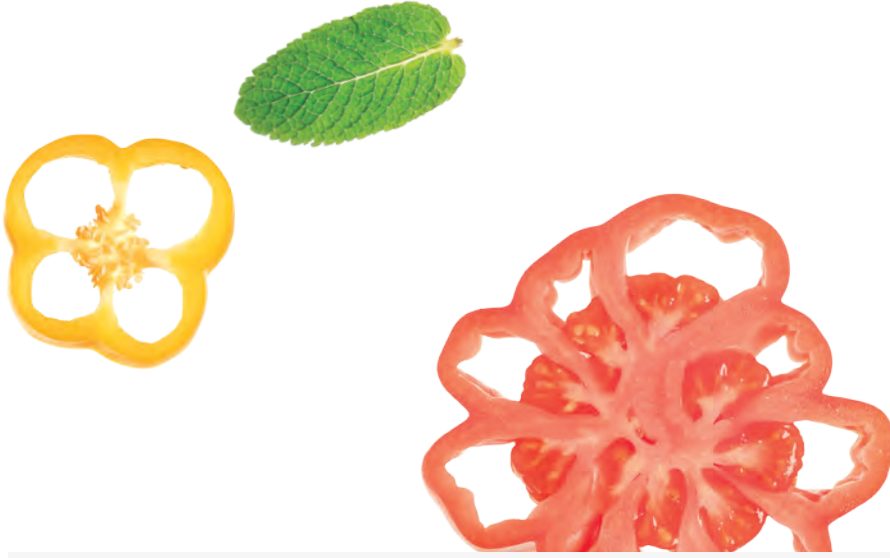
Tüketebileceğiniz gıdalar ile 4 günlük döngüler halinde kişisel bir beslenme programı yaratabilirsiniz.

İlk gün seçilen gıdalardan birini yedikten sonra, onu takip eden 3 gün boyunca bu gıdayı tüketmekten kaçınmalısınız. Bu, mevcut IgG alerjilerinizin iyileşmesi için vücudunuza yardımcı olurken, yenilerinin oluşma olasılığını azaltacaktır. Ayrıca, bu durum çeşitli bir beslenmeden beklediğiniz tüm mineral ve vitaminleri almanızı sağlayacaktır.

Tüketebileceğiniz gıdalar ile 4 günlük rotasyonlarla kişisel menünüzü oluşturun. Menünüzü günlük veya tüm hafta için planlamak size kalmış. Sadece deneyin! - En yakın zamanda size uygun yaklaşımı bulacaksınız.



**EK 1, IGG ANTİKOR SEVİYESİ YÜKSEK OLMAYAN
ROTASYON YAPARAK TÜKETEBİLECEĞİNİZ KİŞİSEL
GIDALARINIZI GÖSTERİR.**



Pratik ipuçları:

- Rotasyon yapabileceğiniz bu yeni grup gıdalardan bugün yemek için seçtiğiniz gıdayı sonraki üç gün boyunca tüketmekten kaçınmalısınız. Bu aynı gün içinde daha az çeşitli beslenirken, hafta boyunca daha çeşitli besleneceğiniz anlamına gelir. Benzer gıdalar, aynı gün içinde pişmiş veya çiğ olarak öğlen ve akşam yemeklerine dahil edilebilirler.
- İlk önce menünüzü oluşturmak için size sunulan rotasyon planını kullanın. İçecek, yiyecek ve atıştırmalıklarınızın tüm içeriklerini yazın. Her gün nasıl hissettiğinizi ve kilonuzu not edin. Beslenme programlarınızı değiştirirken herhangi bir sorun yaşarsanız, bu kaydedilen önemli bilgiler size yardımcı olacaktır.
- Hata yaparsanız endişelenmeyin. Bu hata sizi çok geriye götürmeyecektir. Bir kaç gün boyunca biraz kötü hissedebilirsiniz ancak yasaklanan gıdaları tüketmemeye devam ederek hızla normale döneceksiniz.
- Bol miktarda su için. Dolaşımınıza ve detoksunuza yardımcı olacaktır.



Her gün aynı zamanda, aynı şartlar altında tartılmak ve yeme günlüğü tutmak, yeni beslenme programınızı takip etmek için iyi bir yoldur. Vücut ağırlığınızda yaklaşık 1kg ve üzerindeki artış, inflamatuvar sürecin önemli bir göstergesidir. Bu durumda, muhtemelen farkında olmadan, olası bir tetikleyici gıda tüketmişsinizdir.

EK2, ROTASYON DİYETİNİZ İÇİN ÖNERİLEN GIDALARI İÇERİR. SİZİN İÇİN ÖNERİLEN GIDALAR 4 GÜNE YAYILMIŞTIR. BÖYLELİKLE, HER GÜN İÇİN ÇEŞİTLİ GIDALAR ARASINDAN SEÇİM YAPABİLİRSİNİZ.

Kısım 2 : Eliminasyon

IgG antikor seviyeleri ,yüksek' ve ,çok yüksek' olan gıdalar bu evrede kesinlikle tüketilmez. Bu ön eleme evresi 5 ila 8 hafta arası sürer. Kişisel tavinizi oluşturmak için sağlık danışmanınıza, nitelikli diyetisyeninize veya beslenme uzmanınıza danışın.



Önemli: IgG seviyesi, kanınızda bulunan IgG antikoru miktarını gösterir. Saptanmış IgG'nin, semptomla ilişkili olup olmadığı IgG miktarına bağlı değildir. IgG seviyesi yüksek olan bir gıda bir semptoma neden olmazken, IgG seviyesi düşük olan şiddetli semptomlara neden olabilir. Bu, IgG seviyesinin „yüksek“ olmasının da „çok yüksek“ olması kadar önemli olduğu anlamına gelir.

IgG'si pozitif gıdaları kesinlikle tüketmemek, inflamasyon sürecini azaltabilir hatta durdurabilir. Bu, bir sonraki evre olan provokasyon evresi için önemli bir hazırlıktır.

Pratik ipuçları:



- Ne yediğinizi bildiğinizden emin olmak için gıdaların üzerindeki bütün etiketleri okuyunuz. Bazı gıdalar alternatif isimlerin arkasında gizlenebilir ya da işlenmiş gıdaların içinde bulunabilir. Örneğin yumurta; kek, krema, dondurma ve mayonez gibi birçok işlenmiş gıdanın içerisinde kullanılır. Albumin, lizozim, ovalbumin ya da ovoglobulin gibi katkı maddeleri adı altında bulunabilir. İlaçlar, güzellik ve ev ürünleri kadar çevrenizi de kontrol etmeyi unutmayın.
- Mümkün olduğunca işlenmemiş gıdaları tercih etmeye çalışın. İşlenmiş gıdalarda birçok katkı maddesi bulunmaktadır.
- IgG reaktif gıdalardan elde edilen ürünleri tüketmeyin. Örneğin, tahıl ve mayaya karşı reaksiyon gösteriyorsanız, bira da tüketmeyin. Üzümlerle bir sorun yaşıyorsanız ,şarap, üzüm sirkesi ve üzüm pekmezi gibi gıdaları tüketmeyin. Aynısını yağlara da uygulayınız.
- Kesinlikle problemlı gıdaları tüketmeyin. Sağlığınız eliminasyon evresinde uyguladığınız kurallara bağlıdır.

Not: Beslenme değişikliği başında kendinizi daha önceye göre kötü hissedebilirsiniz. Bu kötüleşme aslında iyi bir işaret olabilir. Bunun nedeni vücudunuzun detoks olması olabilir. Sürece yardımcı olmak ve planınızı sürdürmek için bol miktarda sıvı tüketiniz. Vücudunuz bir kere zararlı maddelerden kurtulunca kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Bu süreç en fazla on gün içerisinde sona erecektir. Kendinizi aşırı derecede kötü hissederseniz veya bu durum on günden fazla sürerse, lütfen doktorunuza danışınız.



2.2 Provokasyon Evresi

Önemli: Eğer klasik IgE alerjiniz (tip I) yada başka bilinen gıdaya karşı intoleransınız varsa, lütfen bu gıdaları tekrar tüketmeye başlamayın. Bu gıdalar mutlaka provokasyon evresi dışında bırakılmalıdır.

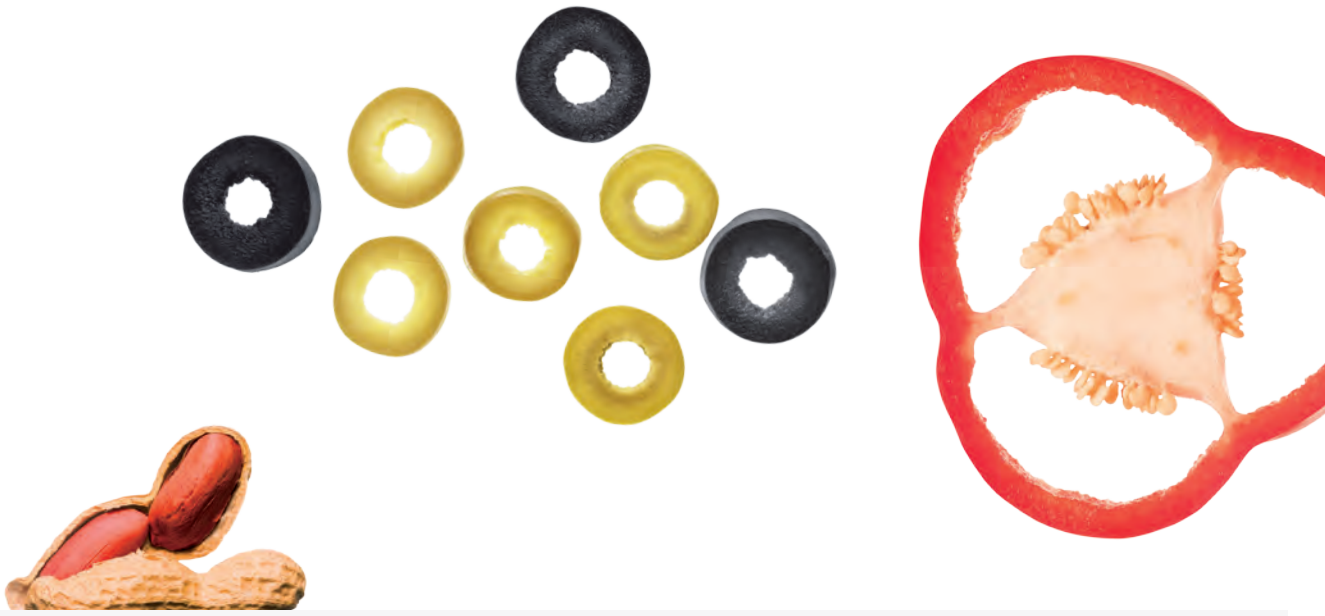
Belirli semptomlara neden olduğu belirtilen, tespit edilmiş IgG reaktif gıdaların hepsini not alın. Provokasyon evresi, kişisel tetikleyici gıdalarınızı belirlemenizde yardımcı olur.

Şimdi provokasyon diyetinize başlıyorsunuz. Önceden elimine ettiğiniz gıdaları 3 günlük aralarla, birer birer, yeniden beslenme programınıza beslenme programınıza dahil ediyorsunuz. (Bir sonraki sayfadaki örneğe bakınız). Test sonuçlarınızda „yüksek“ seviyesinde yer alan gıdalarla başlayınız (turuncu renkli). Turuncu kategorisini tamamladıktan sonra, „çok yüksek“ seviyesindeki yer alan gıdalar ile devam ediniz (kırmızı renkli).

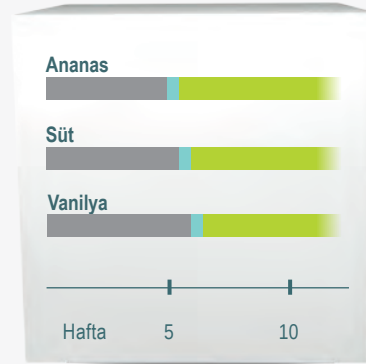
Not: Test sonucu pozitif çıkan sevdiğiniz gıdalar ile provokasyon evresine başlamanız sizin için daha kolay olabilir. Böylece, sevdiğiniz gıdaların neden olduğu semptomların geri dönüp dönmeyeceğini bir an önce öğreneceksiniz. Eğer bu gıdalar sizdeki semptomların yeniden ortaya çıkmasına neden oluyorsa, onları en az bir sene kadar tüketmemeniz gerektiğini aklınızda tutunuz. Sonrasında, „yüksek“ seviyesinde yer alan gıdalarla yukarıda belirtildiği gibi devam ediniz.

Tetikleyici gıda belirli bir semptom ya da vücut ağırlığının artmasına neden olabilir. Vücut ağırlığındaki artış, tüketilen gıdaya verilen inflamatuvar tepkinin neden olduğu vücuttaki su tutulması sebebiyle oluşabilir. Bu gıda ileride ciddi bir sağlık sorununun oluşmasına neden olabilir. Bu sebeple, önerimiz şu şekildedir: Eğer vücudunuza yeniden tanıttığınız gıdalar tekrar semptomların görünümüne neden olursa ya da vücut ağırlığında, bir gecede yaklaşık olarak 1 kilo veya daha fazla miktarda bir artışa sebep olursa, bu gıdayı en azından bir sene kadar beslenme programınızın dışında tutmalısınız. Eğer gıda, bir semptom ya da vücut ağırlığında bir artışa neden olmuyorsa, bu gıda tekrardan beslenme programınıza dahil edilebilir. (Stabilizasyon evresine geldiğimizde bu konuya yeniden değineceğiz).





Örnek: Doktorunuza danıştınız ve beş haftalık ilk eliminasyon evresi üzerinde karar kıldınız. Beş hafta sonra, turuncu kategoriden ilk gıdanız olan ananası, beslenme programınıza dahil ettiniz. İlk gün içinde bir semptomu neden olmaya yetecek kadar, birkaç defa tükettiniz. Ardından, ondan sonra gelen üç gün boyunca bu gıdayı tüketmekten kaçınıp, vücudunuzu gözlemlediniz. Sonuç olarak vücudunuzda, herhangi bir kötüleşme fark etmediniz. Böylece ananası stabilizasyon evresinde tanımladığımız gibi tekrar diyetinize dahil edebilirsiniz. Daha sonra bir başka kaçındığınız gıda olan sütü, beslenme programınıza dahil ettiniz. Dahil edişinizi takiben üç gün içerisinde migreniniz tekrar başladı. Sonuç olarak, süttten en az bir sene kadar uzak durmalısınız.



Not: Vücudunuzu, ihtiyacınız olan tüm besinlerle desteklemeniz için provokasyon evresi sırasında mümkün olduğu kadar çeşitli gıdalar tüketmeye çalışın. Bu ayrıca yeni gecikmiş gıda alerjileri geliştirmenizi engellemeye yardımcı olacaktır. Çeşitli bir beslenme programı sağlamanın yolu, eliminasyon evresinde anlatıldığı gibi gıdaları değiştirerek tüketmektir.

EK 4'TE YÜKSEK IGG SEVİYELERİ OLAN GIDALAR
KATEGORİLER HALİNDE LİSTELENMİŞTİR.



Pratik ipuçları:

Bir sonraki sayfada bulunan tablo, bir yıl boyunca tüketmemeniz gereken gıdaların yanı sıra yeniden beslenme programına dahil edilecek gıdaların takibini yapmanızda da yardımcı olacaktır. Bu sayfanın bir kopyasını çıkarın ve günlük olarak kullanın. Aşağıda, tablonun nasıl kullanılacağına dair bir örnek bulacaksınız.

- Yüksek seviye gıdalarla başlayın (turuncu renkli).
- Öğünüze dahil etmek üzere bu kategoriden bir gıda seçin. Yeterli miktarda yediğinizden ve gıdanın işlenmiş formu yerine saf formu olduğundan emin olun. Örneğin; fındık tüketeceğiniz zaman fındıklı kek değil, sadece fındığın kendisini yiyerek başlayın. Bu gıdayı ve yeniden beslenme programına dahil edeceğiniz tarihi tabloya not edin.

- Takip eden 3 gün boyunca sağlık durumunuzu not edin ve günlük olarak kilonuzu ölçün. Henüz yeni bir gıdayı yeniden beslenme programınıza dahil etmeyin.
- Herhangi bir yan etki ile karşılaştınız mı? Eliminasyon evresinde yok olan semptomlardan herhangi biri yeniden ortaya çıktı mı? Bahsedildiği gibi vücut ağırlığınız bir gecede arttı mı? Eğer bunlar olmadıysa, bu gıdayı haftada bir defa yemeye devam edebilirsiniz. "semptom/vücut ağırlığında artış" ve "1 yıl uzak durulmalı" sütunlarını "hayır" şeklinde doldurun.
- Herhangi bir semptom yeniden ortaya çıktıysa veya yenileri geliştirse, bu gıdayı en az bir yıl tüketmemelisiniz. "semptom/vücut ağırlığında artış" sütununa semptomlarınızı not edip "1 yıl uzak durulmalı" sütununu "evet" şeklinde doldurun. "bir sonraki provokasyon tarihi" sütununa bir yıl sonranın tarihini not alın..
- Bu kategorideki diğer gıdalar için, yeniden beslenme programına dahil etme arasında 3 gün olmak üzere bu basamakları tekrarlayın. Daha sonra, çok yüksek seviye gıdalara (kırmızı renkli) başlayın.

Örnek „Provokasyon Günlüğü“

Yeniden beslenme programına dahil edilen gıda	İlk provokasyon tarihi	Semptom / vücut ağırlığında artış	1 yıl uzak durulmalı	Bir sonraki provokasyon tarihi
ananas	01/09/2014	Hayır	Hayır	-
Süt(inek)	05/09/2014	Migren 1.2 kg	Evet	09/09/2015
Vanilya	09/09/2014	Hayır	Hayır	-

15



2.3 Stabilizasyon Evresi

Provokasyon evresi kişisel tetikleyici gıdaları bulmanıza yardımcı oldu. Stabilizasyon evresinde IgG antikorlarının parçalanması ve vücudunuzun iyileşebilmesi için bu gıdalar en az bir yıl tüketilmez.

Provokasyon evresinde yeniden beslenme programınıza dahil ettiğiniz, bir semptomun oluşmasına veya gece boyunca kilonuzda artışa neden olmayan gıdalar olabilir. Bu yalancı pozitif bir sonuç olduğu anlamına gelmez. Bunun anlamı, bu gıda henüz bir semptomu uyarmamış olması rağmen yine de sağlığınıza için potansiyel bir tehdit oluşturuyor olmasıdır. Vücudunuzun bu gıdaya karşı IgG antikorlarını elimine etmesini sağlamak için, bu gıdayı sadece haftada bir kere tüketmenizi öneriyoruz.

Not: Eğer stabilasyon evresinde eski semptomlarınız veya yenileri ortaya çıkarsa, daha önce IgG'si pozitif olan gıdalardan biri veya daha fazlası buna neden oluyor olabilir. Bu durumda, bu gıdalar için 5 haftalık eliminasyon evresini tekrarlayın. Eğer semptomlarınız ortadan kaybolursa, tüketmediğiniz bu gıdalardan biri bundan sorumludur. Bu gıdayı belirlemek için, bu gıdalarla daha önce anlatıldığı gibi provokasyon evresini tekrarlayın. Eğer semptomlarınız yok olmazsa, ya yeni bir gıdaya karşı reaksiyon geliştirmiş olabilir ya da gıdalar bu semptomlardan sorumlu olmayabilir. Bu durumda sağlık uzmanınıza danışmanızı öneriyoruz.

Bir yıl sonra tüketmediğiniz gıdalar ile yeni bir provokasyon evresine başlayabilir ve bu gıdaları teker teker beslenme programınıza dahil edebilirsiniz. Bu süreçte, kalıcı olarak tüketmemeniz gereken bir veya iki gıda bulabilirsiniz. İkinci provokasyon evresinden sonra eğer bu gıdalar, semptomlarınızın geri dönmesine veya vücut ağırlığınızda bir gecede artışa neden olmadıysa, bu gıdaları tüketmeye başlayabilirsiniz.

Pratik ipuçları:

- Hata yaparsanız endişelenmeyin. Bu hata sizi çok geriye götürmeyecektir. Bir kaç gün boyunca biraz kötü hissedebilirsiniz ancak yasaklanan gıdaları tüketmemeye devam ederek hızla normale döneceksiniz.
- IgG antikor pozitif çıkan gıdaları çok sık tüketmemeye çalışın. Bu gıdaları haftada sadece bir kez tüketirseniz, vücudunuz onları tolere edebilecektir.
- İhtiyacınız olan tüm vitamin ve mineralleri almak için çeşitli bir beslenme programını alışkanlık haline getirin. Rotasyonla, gün içinde daha az çeşitli ancak hafta boyunca daha fazla çeşitli beslenmiş olacaksınız.
- Kilo probleminiz olmasa bile, vücut ağırlığınızı her gün kaydedin. Bir gecede vücut ağırlığınızda yaklaşık 1kg veya üzeri bir artış olması, bir önceki gün tolere edemediğiniz bir gıda tükettiğinizin göstergesidir.
- Siz beslenme programınıza uyarken, 12 ay içinde veya sonunda kronik inflamasyonla ilgili olabilecek yeni bir semptom ortaya çıkarsa, yeni bir tetikleyici gıda mevcut olabilir. Bu durum, yeni bir İmupro testini gerektirebilir.



2.4 Beslenme programı değişikliğinize yardım edebilecek ek ipuçları



- En sevdiğiniz kahvaltıklar listeniz dışında kalmış olabilir. Panik yapmayın! Biraz hayal gücünüzü kullanarak diğer gıdalar ile oldukça lezzetli alternatifler oluşturabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey 4 farklı kahvaltılık oluşturmak. Birçok kişi, internette her gün yeni tarifler bulabiliyorlar. Neden bir kaç dakikanızı ayırıp bu tarifleri araştırmıyorsunuz?
- Bağışıklı sisteminizin stabil olması için ilk olarak alkollü içeceklerle ara vermelisiniz. Bu detoksunuz için de size yardımcı olacaktır.
- Kahveye karşı pozitif bir sonucunuz yoksa bile, kafein bağırsak duvarınıza zarar verebilir. Bu durum, gıda maddelerinin bağırsak geçirgenliğini artırarak, kısmen sindirilmemiş gıda partiküllerinin bağırsak bariyerini geçip kana karışarak immünolojik reaksiyon oluşturmaya sebep olabilir. Herhangi bir gıdayı nasıl rotasyon yaparak tüketiyorsanız kahve gibi kafeinli içecekleri de aynı şekilde tüketin.
- Kafein ve yüksek fosfat içeriğine sahip bazı kola ve gazlı içecekler de, kalsiyuma bağlanarak vücut tarafından kullanılma özelliğini durdurur. Yüksek şeker, renklendirici ve katkı maddesi içeren içeceklerden de uzak durulmalıdır.
- Sebze ve meyve püreleri içecek yerine kullanılan sıvı gıdalardır. Bu pürelerde bulunan lif sindirim için oldukça önemlidir. Ancak, bir bardak hazırlarken bol miktarda bu gıdalardan kullanıldığı için çok fazla tek tip sebze veya meyve proteini içermektedirler. Bu püreleri tüketmek istiyorsanız, sulandırarak tüketin.
- Bir restoran veya kantinde kullanılan sosların içerikleri bazen bilinemeyebilir. Bu durumda lütfen bunları yemekten kaçının. Patates pilav, sebze veya salata ile servis edilen ızgara et veya balık genellikle sorunsuzdur. Salata siparişi verirken sossuz isteyebilir, sosunu kendini ayarlayabilirsiniz.

2.5 Özet



2 Provokasyon Evresi

Tüketilmeyecek gıdalar

- 1 gün yeniden beslenme programına dahil etme
- 3 gün gözlem

İzin verilen gıdalar

- Rotasyon

1 Eliminasyon evresi

Tüketilmeyecek gıdalar

- 5-8 hafta katı eliminasyon

İzin verilen gıdalar

- 4 günlük rotasyon

3 Stabilizasyon Evresi

Tetikleyici gıda

- 1 yıl tüketmemek

İzin verilen gıdalar

- Rotasyon

3.

POTENSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ



POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

BAHARATLAR & OTLAR

Baharat ve çeşni kelimeleri sık sık kullanılır. Belirsiz bir şekilde, yemeklerin tadını arttıran ürünler olarak bilinir.

Baharatlar, tropikal bölgelerde büyüyen bitkilerden gelen aromatik otlardır. Ilıman bölgelerde, kolaylıkla bahçelerde yetiştirilir.

KARABİBER

Yağlı etlerde, balıklarda, şarküteride oldukça sık kullanılır. Soslara, salataya, her tür tuzlu ve yavan yiyeceğe çeşni ve tat vermesi için eklenir. Baharat karışımlarının içinde de bulunabilir.

Satın almadan önce içindekiler listesi çok dikkatli incelenmelidir. Çünkü karabiber birçok ürün tipinin içinde olabilir ve özellikle belirtilmez.

Alternatif olarak, eğer duyarlılığınız yoksa yeşil, kırmızı ve beyaz biber önerilir.

Muhtemel çapraz reaksiyon: Karabiberin misk otu polenleri ile profilin alerjen denilen ortak alerjen yapısı bulunmaktadır. Misk otu polenlerine karşı alerjik tepki veren veya hassas olan kişiler karabiber e karşı alerjik reaksiyonlar gösterebilirler.

Sizin için önerilen alternatifler:

- Beyaz biber - kara biber beyaz biberden daha lezzetlidir. Herzaman taze olarak kullanın.
- Kırmızı biber: Marketlerde, toz veya tohum (yeşil ve kırmızı) olarak bulunabilir. Kırmızı biber beyaz biberden daha kuvvetli bir çeşniye sahiptir.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

ÇEKİRDEKLER & TOHUMLAR

CEVİZ

Bu meyve taze ya da kuru olarak yenir. Kurutulmuş cevizin içi tatlı ve pasta yapımında kullanılır. Bazı yerlerde sucuk ve pestilleri yapıp tüketilir. Salatalarda, soslarda, peynirlerde bulunabilir. Ceviz yağı ise, soğuk yemeklerde kullanılabilir.

Alternatif olarak, eğer duyarlılığınız yoksa fındık önerilir.

Muhtemel çapraz reaksiyonlar: Ceviz huş ağacı poleniyle aynı alerjen yapıya (yani Bet V1 adıyla bilinen alerjen) sahiptir. Huş ağacı polenine duyarlılığı olan ya da alerjik reaksiyon gösteren biri, ceviz tükettiğinde de muhtemelen alerjik reaksiyon gösterecektir.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

GIDA KATKILARI

Endüstriyel olarak üretilen bir çok gıda tatsız, kötü görünüşlü, azaltılmış besin içeri ve sınırlı raf ömrü gibi negatif özelliklere sahiptir. Gıda katkısı kullanılarak bu açıklar dengelenmeye çalışılır.

CANDIDA

Candida albicans, maya ve ince uzun hücre yapısına sahip iplikli hücreler şeklinde büyüeyebilen bir mantardır. Candida, normal bağırsak ortamının bir parçası olarak görülür. Sağlıklı bir bağırsakta, normal bağırsak florasında Candida konsantrasyonu oldukça düşük seviyelerdedir ve dışkıda tespiti çok zordur.

Normalde Candida insan organizması için bir tehdit oluşturmaz. Ancak belirli şartlar bir araya geldiğinde, (örneğin antibiyotikler ve immün sistemde tahribat yaratan diğer ilaçlar, gereksiz ölçülerde yüksek karbonhidrat diyetleri ve alkol kullanımı gibi) bağırsak mikro-ortamı değişikliğe uğrar ve Candida aşırı çoğalarak bağırsak geçirgenliğinin bozulmasını yol açar. Sonuç ıklı hastalarda immün sistem, Candida'nın vücutta çoğalmasını önleyici özelliklere sahip IgA, IgM ve IgG antikorları üreterek Candida ile mücadeleye başlar. IgG, inatçı bir antikordur ve insan serumunda uzun süre (ölçülebilir düzeyde) varlığını korur.

Deri, ağız boşluğu ya da cinsel organlarda Candida enfeksiyonları oluştuğunda da benzeri bir reaksiyon meydana gelir.

Gerçek Kandidiyaz (Candidiasis) – kanda Candida'nın aşırı çoğalması- sadece immün sistemi yıkılmış hastalarda (AIDS hastaları gibi) görülür.

ImuPro testinde saptanan bir pozitif Candida reaksiyonunu nasıl yorumlamak gerekir?

Her şeyden önce, Candida için ImuPro test sonucunun pozitif çıkması, hemen Candida albicans enfeksiyonu olduğunuz anlamına gelmediği gibi, derhal tedaviye başlamak da gerekmez!

ImuPro testi, Candida albicans'a karşı üretilen IgG antikorlarını saptar. Yukarıda da belirtildiği gibi, IgG'ler inatçı antikorlardır ve insan serumunda birkaç ay ya da yıl kalabilirler. Yani Candida'ya pozitif reaksiyon göstermeniz, doğrudan vücudunuzda mevcut ya da akut bir enfeksiyon bulunduğuna işaret etmez. Daha çok, immün sisteminizin geçmişte veya bugün Candida Albicans'la mücadele ettiğini gösterir.

Peki sonra?

Lütfen doktorunuza danışın! Normal koşullarda klinik bir araştırma yapılarak deri (tırnaklar), ağız boşluğu ya da cinsel organlarda açık bir enfeksiyon olup olmadığı kontrol edilir. Belli bir yerde bu tür bir enfeksiyon saptanırsa uygun tedaviye başlanır.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Bu tür bir enfeksiyon bulunamaz ise, bağırsaklardaki Candida albicans düzeyini görmek için bir dışkı testi yaptırmanızı öneriyoruz. Bu testte de Candida albicans tespit edilmezse, artık başka bir tahlile gerek yoktur. Başta Candida albicans'a karşı üretildiği tespit edilen IgG, çok büyük bir ihtimalle ya tedavi edilmiş ya da vücut bağışıklık sistemi tarafından halledilmiş eski bir enfeksiyona işaret etmektedir.

Eğer kontrollerde yüksek düzeyde Candida albicans tespit edilirse, bağırsak çeperi ve geçirgenliğinde olası bir bozulma beklenebilir. Bağırsakların iyileştirilmesi için, Candida enfeksiyon tedavisine başlanarak, bağırsak florası normal durumuna getirilmeli ve yaşam tarzında da buna uygun değişikliklere gidilmelidir.

GUAR UNU (E412)

Guar unu organizmamızda sindirilmeyen bir polisakkarittir ve yoğunlaştırıcı olarak kullanılır.

Fırın ve pastane ürünlerinde, ekmeklerde, soslarda, çorbalarda, dondurmada, süt ürünlerinde, pudingde kullanılır.

Guar unu gaza ve karın kramplarına neden olabilir. Gıdaların etiketini dikkatlice okuyunuz.

ZERDEÇAL(E100)

Zerdeçal, zerdeçal kökünden elde edilen sarı-turuncu bir boyadır. Safrana benzer olarak, zerdeçal sadece renklendirmek için değil, aynı zamanda aromalandırmak ve çeşnilendirmek için de kullanılır. Zerdeçal, çok daha pahalı olan safran yerine, margarin, patates gevreği, pirinçli hazır yemekler, reçel, hardal, köri baharatı içerisine katılır.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

MAYA

Maya, tek başına yaşayabilen hücrelerin bir grup oluşturarak yaşamlarını devam ettirdiği milyonlarca mikroskopik canlıdan oluşur. Bu maya hücreleri, enerji üretmek için güneş ışığına ihtiyaç duymayan mantarlar ailesindendir. Mayalar eşeysiz olarak ürerler. Bazı gıda maddesinin oluşmasında büyük rol oynarlar.

MAYA (BİRA, EKMEK)

Maya, unlu mamullerde hamuru yumuşatmak için kullanılır. Market raflarında toz halinde ya da taze olarak (preslenmiş maya) satılır.

Maya, maya ekstraktı şeklinde hemen hemen tüm hazır yemeklerde (hazır çorbalar, dondurulmuş pizzalar, vb.) bulunur. Ekmeğe sürülen vejetaryen ürünlerde de maya kullanılır. Bu türden mayalı ürünler kategorisi altında, çeşitli ekmekler, unlu mamuller, atıştırmalık gıdalar, çorbalar, soslar, çorbalar, vb. sayılabilir.

Aşağıdaki gıda türleri, ya üretim yöntemleri gereği ya da doğaları itibariyle maya içerirler:

- Ekmek ve pastalar: Ekmek, kraker, çubuk kraker, kekler, mayalı pasta/börekler, çeşitli hamur işleri, bisküviler
- Mezeler: Mayonez, hazır salata sosları, hazır yemekler, özellikle vejetaryen yemekleri (örneğin, ekmeğe sürülen ürünler, çorbalar vb.)
- Diğerleri: Mantar, yaban turpu sosu, sirke, konserve gıdalar, peperoni, baharat (çeşni), turşular, ketçap, domates sosları
- İçecekler: Meyve suları, fermente meyveler, şarap, bira, malt bira, şampanya

İpucu: Ekmek yapımında çoğu zaman maya kullanılır. Ancak, bir tip III alerji durumunda, ekmekten tümüyle uzak durmanız şart değildir (bu sizin farklı tahıl türlerine ve glutene reaksiyon gösterip göstermediğinize de bağlıdır). Birçok ekmek/pasta dükkanı (özellikle bu konuda uzmanlaşmış olanlar) ve sağlıklı gıda marketleri mayasız ekmek satmaktadır.

Tavsiyemiz: Bu gıdaları satın alırken içindekiler listesini dikkatle gözden geçirin. Verdiğimiz listeler ister istemez belli seçimleri yansıttığından, esas olarak tüm etiketler incelenmelidir.

Alternatif olarak, ekşi hamur mayası, kabartma tozu, hamur mayası baking ferment önerilir.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

MEYVELER

Meyvelerin çoğunluğu yüksek oranda su (%88-95), mineral ve vitamin içerirler: A,B6,C, potasyum, kalsiyum, demir, magnezyum vb.

KIVI

Taze veya islenmiş olarak meyve salatalarında, içeceklerde, hamur tatlılarında, meyveli turtalarda ve pastalarda bulunur. Bunun dışında, kivi, konserve veya dondurulmuş olarak bulunur.

Alternatif olarak, eğer duyarlılığınız yoksa taze incir gibi diğer meyveler önerilir.

Muhtemel çapraz reaksiyonlar: Kivilerin lateks ile ortak alerjen yapıları bulunmaktadır. Latekse karşı alerjisi veya hassasiyeti olan kişilere karşı kivi ile muhtemel çapraz reaksiyon bulunmaktadır. Daha önce kivi yememiş bir kişi bile kivi yerken alerjik reaksiyon gösterebilir. Bu alerjen için ek bir kaynak ev bitkisi olan Benjamin inciridir. Hassas kişiler bu bitkiden evlerinde bulundurmamalıdır. Diğer Muhtemel çapraz reaksiyonlar: Kivilerin huş ağacı polenleri ile Bet V1 alerjen denilen ve misk otu polenleri ile profilin denilen ortak alerjen yapısı bulunmaktadır. Huş ağacı polenlerine veya misk ağacı polenlerine karşı alerjik tepki veren veya hassas olan kişiler kiviye karşı da alerjik reaksiyonlar gösterebilirler.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

SEBZELER

Sebzeler ve tahıl ürünleri uzun zamandır insanların temel yiyeceklerindendir.

Sebzelerin tazeliğine dikkat edilmelidir. Sebzelerin doğru şekilde hazırlanması ve uygun koşullarda saklanması, tatlarını, besin değerini, bileşimini ve görünüşünü olumlu etkiler.

Sebzeler, yüksek oranda su, vitamin ve mineral içerirler. Ayrıca suda çözünen ve çözünmeyen lif bakımından da oldukça zengindirler. Kolesterol içermezler.

DOLMALIK BİBER

Dolmalık biber C vitamini yönünden oldukça zengindir. İçeriğinde bulunan kapsaisin maddesinin oranına göre meydana gelen acılık iştah arttırıcı vasfı ile birlikte sindirim sistemine bir çeşit dezenfekte edici madde olarak etki eder.

Muhtemel çapraz reaksiyon: Dolmalık biberin misk otu polenleri ile profilin alerjen denilen ortak alerjen yapısı bulunmaktadır. Misk otu polenlerine karşı alerjik tepki veren veya hassas olan kişiler çiğ dolmalık biber yerken alerjik reaksiyonlara meğil gösterebilirler.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

ŞEKERLİ ÜRÜNLER

BAL (KARIŞIM)

Bal, evde ekmek üzerine sürmek ve tatlıları, içecekleri tatlandırmak için kullanılır. Bal aynı zamanda şekerlemelerde (ör: ballı bonbon) ve likör endüstrisinde de kullanılır.

Balköpüklü şarap bal karışımı ile meyve şarabı köpüğünden oluşur.

Bal şarabı, mayalandırılmış bal ve sudan yapılan alkollü bir içkidir.

Doğal gıda marketlerinde, birçok ürün şeker yerine bal ile tatlandırılmıştır.

Alternatif olarak eğer duyarlılığınız yoksa konsantre agav suyu ve şeker kamışı önerilir.

Sizin için önerilen alternatifler:

- Konsantre agav suyu - konsantre agav suyunun nötr bir tadı vardır ve tatlı içecekler, müsli, tatlı çeşitleri, kekler ve pastalar, meyve tabakları ve salata süslemek için uygundur.
- Akçaağaç pekmezi - Akçaağaç pekmezi hafif tadı ile ayırt edilir ve marketlerde 2 kalitede bulunur: A ve B.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

SÜT ÜRÜNLERİ

Süt

Süt denilince akla ilk olarak inek sütü gelir. Saklanmış veya belirgin olarak birçok gıda tipinde yüksek miktarda bulunur: çorbalar, soslar, krepler, kekler, şekerleme ürünleri, tatlılar, aperatifler, püreler vb.

Homojenize süt: Basınç altında hazırlanmış yağlı süt. Yapılan işlemden dolayı yağ partikülleri yüzeyde toplanmaz.

Tam süt: %3.5 yağ içerir. D vitamini açısından zengindir.

Pastörize süt: Bütün patojenik bakterileri yok etmek amacıyla kaynama noktasına yakın bir sıcaklığa kadar ısıtılan süt.

Yağsız ve az yağlı süt: 0.3'den fazla yağ içermeyen süt. D vitamini ile zenginleştirilmiştir.

Yarım yağlı süt: %1-2 yağ içerir ve A ve D vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.

Çiğ süt: İşlenmemiş süt. (Birçok ülkede satışı yasaktır.)

Konsantre süt: Vakum ile suyunun %60'ı buharlaştırılmış süt. %7.5 yağ içerir ve C ve D vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.

Tatlandırılmış konsantre süt: Şeker ile tatlandırılmış konsantre süt. %40- 45 civarında şeker ve %8 yağ içerir. Her zaman A vitamini, bazen de D vitamini ile zenginleştirilmiştir.

Tam süt tozu: Toz haline getirilmiş süt. A ve D vitaminleri açısından zengindir. En az %25 yağ içerir. Yarım yağlı süt tozu %9.5 yağ ve yağsız süt tozu % 0.8 yağ içerir.

Aromatik süt: Tatlı katkıları ile karışmış süt. (çikolatalı, meyveli)

Buzlu süt: Yağ oranı düşük (%2-7 arasında) ancak şeker seviyesi çok yüksektir.

Mikrofiltre edilmiş süt: %99.9 oranında bakterinin elimine edilmesine olanak veren filtreleme işlemi yapılmış süt.

UHT süt(ultra yüksek sıcaklıkta işlenmiş süt): Steril kaplarda paketlenmiş süt. Oda sıcaklığında, 3 ay (açılmamış ise) ömrü vardır.

Tereyağı ayranı: Tereyağı üretilirken kaymağından ayıran asidik tadı olan sıvı.

Keçi sütü: Keçi sütünün yoğun bir tadı vardır. İnek sütünden daha kolay sindirildiği düşünülür.

Koyun sütü: Özellikle süt elde etmek için yetiştirilen koyunun sütü.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Krema

Krema, yağ üretiminin ilk adımında oluşan süt yağıdır ve sütün üzerinde toplanır. Birçok gıda için kullanılır: çorbalar, soslar, kızartılmış yumurta (hazırlama metoduna göre), turtalar, tatlılar, şekerleme ürünleri ve aperatifler.

Kahve kreması: %10 yağ içerir. Kahve için kullanılır.

"Hafif" krema: En çok %12-13 yağ içeren krema.

Çift krema: Süt mayalarıyla zenginleştirilmiş pastörize krema.

Ekşi krema: Bakteri kültürüyle fermente edilmiş pastörize krema.

Tereyağı: Kremadan üretilir. İnek, bizon veya deve sütlerinden üretilir.

Düşük yağ oranlı tereyağı: Normal tereyağından daha fazla su içeren tereyağı. Ekmek üzerine sürülür. %21 ile %45 arasında yağ içerir.

Yoğurt: Süt mayalarının yardımıyla mayalanan süt.

Kefir: Bakterilerin ve mayaların etkisinden dolayı mayalanan süt. Düşük oranda karbondioksit ve alkol içerir. Baharatlı bir tadı vardır. Nane yapraklarıyla buzlu olarak veya meyvelerin üzerine dökülerek yenir.

Peynir

Süt, krema ya da ikisinin karışımının pıhtılaştırılması veya süzülmesi ile elde edilen üründür.

İnek, koyun, keçi veya bizon sütünden üretilir. Peynir, nem miktarlarına bağlı olarak sertliğine göre sınıflandırılır.

Sert peynir: Parmesan, Pecorino vs.

Krem peynir: Diğerlerine göre yüksek su içerir. Bu nedenle çabuk tüketilmelidir.

Yumuşak peynir: %50- 60 su içerir ve yağ oranı %20-25 arasındadır.

Yumuşak keçi peyniri: %100 keçi sütünden veya keçi ve inek sütlerinin karışımıyla yapılan peynir çeşididir.

İşlenmiş peynir: Eritilmiş peynir türlerinden üretilen, süt, krema veya yağ eklenen bir peynir türüdür. Peynir stabilizörleri, emülsiyon ajanları, tuz, boya, tatlandırıcı ve baharat da ilave edilir.

Küflü peynir: Küf ve peynir türlerinin karışımıdır: Rokfor, Gorgonzola,...

İNEK SÜTÜ

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Süt sadece kutu ve şişe olarak piyasada bulunmasının yanı sıra pek çok başka gıdada da gizli olarak bulunur.

Aşağıdaki gıdalarda süt ya da süt bileşenleri vardır:

- | | | | |
|-------------------------|------------|--------------------|--------------------------|
| ■ Beyaz ekmek | ■ Omlet | ■ Hazır hamur | ■ Hazır pastane ürünleri |
| ■ Çikolata | ■ Puding | ■ Pasta | ■ Vanilyalı sos |
| ■ Birçok likör | ■ Kekler | ■ Yoğurt | ■ Ayran |
| ■ Birçok salata sosu | ■ Dondurma | ■ Hamburgerler | ■ Kremalı çorbalar |
| ■ Peynir | ■ Köfteler | ■ Galeta/peksimet | ■ Ketçap |
| ■ Çeşitli sosis türleri | ■ Margarin | ■ Mayonez | ■ Kakao |
| ■ Ovaltine | ■ Sufleler | ■ Patates püreleri | |

Tavsiyemiz: Bu gıdaların üzerindeki İçindekiler listesini dikkatle inceleyin. Yukarıdaki ürün listesi ister istemez belli seçimleri yansıtan bir liste olduğundan, prensip olarak tüm ürün etiketleri incelenmelidir.

İnek sütü proteinleri etiketlerde aşağıdaki türde değişik isimler altında gizlenmiş olabilir:

- | | | | |
|-----------------|-------------------|------------|----------------|
| ■ Laktoglobulin | ■ Laktalbumin | ■ Tam süt | ■ Tam süt tozu |
| ■ Konsantre süt | ■ Ayran | ■ Krema | ■ Ekşi krema |
| ■ Kazein | ■ Süt proteinleri | ■ Tereyağı | ■ Yoğurt |

İnek sütü alternatifleri (İçindekiler listesindeki bir maddeye karşı intolerans halinde ya da bu maddenin test kapsamında bulunmaması durumunda):

- | | | | |
|------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| ■ Keçi sütü ve peyniri | ■ Koyun sütü ve peyniri | ■ Soya sütü | ■ Pirinç sütü |
| ■ Yulaf sütü | ■ Çam fıstığı sütü | ■ Badem sütü | ■ Hindistan cevizi sütü |

İnek sütü alternatifleri arasında seçim yaparken sürekli değişikliğe gitmek önemlidir. Örneğin, tüketmenizde bir sakınca yoksa her gün soyalı içecek kullanmak yerine, listedeki çeşitli alternatifleri deneyin. Her gün alternatiflerden sadece birini kullanın.

Süt ve yumurta eksikliğinde bir yetmezlik sendromu söz konusu olabilir mi?

Yumurta, süt ve süt ürünleri, vücudumuza yüksek-kaliteli proteinler kadar önemli vitamin ve minerallerin de alınmasını sağlar. Hepsinden önemlisi, B2 vitamini (Riboflavin) ve kalsiyum minerali ihtiyacı bu temel gıdalar tarafından karşılanır. Tip III, yumurta ve/veya süt alerjisi olan birçok hasta yumurta ve süt ürünlerini dışarıda bırakan beslenme rejimleri yürütürler. Peki, bu durumda belirli besleyici maddelerin yeterince karşılanamaması gibi bir risk yok mu? Bu korku çoğu zaman yersizdir. Hastanın tüketmesinde sakınca olmayan çeşitli gıdalar arasında yapılacak dikkatli ve çeşitlendirilmiş bir seçim, olası besleyici madde noksanlıklarından sakınılmasını sağlayacaktır. Proteinler, B2 vitamini ve kalsiyum gibi “kritik” besleyici maddelerin alınabileceği alternatif kaynaklar aşağıda liste halinde verilmektedir.

Protein kaynağı gıdalar:

- Bitkisel: baklagiller, soya fasulyesi ve soya ürünleri, tahıllar ve tahıl ürünleri, kuruyemişler ve tohumlar.
- Hayvansal: koyun ve keçi sütü ve süt ürünleri, balık ve et.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Protein alımında miktardan çok kalite önemlidir. Hayvansal proteinler genellikle bitkisel proteinlerden daha değerlidir. O nedenle çeşitli bitkisel ve hayvansal proteinlerin uygun kombinasyonlarla birlikte tüketilmesi, yumurta ya da sütte sağlayabileceğimiz protein kalitesini yakalamamızı sağlayacaktır. Protein alımınızı artırmak için, salata soslarında, tatlılarda, ekmek ve pastalarda ve alkolsüz kokteyllerde kabuklu yemiş ezmeleri kullanılabilir. Tatlı ve baharatlı gıdaların üzerine ayçiçeği tohumu, kuruyemiş ya da badem parçaları ekleyebilirsiniz.

B2-vitamini bakımından zengin gıdalar:

- Bitkisel: tam tahıl ürünleri (ekmek, pirinç & makarna), fasulye, ıspanak, brokoli, domates, Brüksel lahanası, mantar, filizler (soya fasulyesi filizleri, çimlendirilmiş tahıl, fasulye & mercimek).
- Hayvansal: et, balık

B2 vitamini suda çözündüğü için, B2 içeren ürünleri kapalı kapta az bir suyla pişirmeli ve kaynama suyunu mümkünse çorba ve "gravy" soslarda sebze altı suyu olarak yeniden kullanmayı düşünmelisiniz. Sebzeleri tercihen çiğ sebze salataları şeklinde tüketin.

Kalsiyum bakımından zengin gıdalar:

- Bitkisel: baklagiller (soya fasulyesi, mercimek, fasulye), lahana, brokoli, ıspanak, pazı, rezene, şifalı otlar, tam tahıl ürünleri, tohumlar (susam), ısırgan otu.

Kalsiyum suda çözünür. Kalsiyum içeren ürünleri kapalı kapta az bir suyla pişirmeli ve kaynama suyunu mümkünse çorba ve "gravy" soslarda sebze altı suyu olarak yeniden kullanmayı düşünmelisiniz. Sebzeleri tercihen çiğ sebze salataları şeklinde tüketin. Sadece soya ürünleri (soyalı içecekler, tofu) az miktarda kalsiyum içerir.

Sağlık konusunda göz önüne alınması gereken noktalar:

Süt alerjisi ile laktoz intoleransı birbirinden farklıdır. ImuPro testinin sadece olası bir III. tip alerjiyi gösterdiğini unutmayın. ImuPro, laktoz intoleransı ya da IgE-aracılı alerjilerin teşhisi konusunda uygun bir araç değildir.

Birçok insanın bünyesi sütü gerektiği şekilde tolere edemez. Bunun farklı nedenleri olabilir. I. tip ya da III. tip alerji şeklinde süt proteinine intolerans söz konusu olabileceği gibi, bir laktoz intoleransı da söz konusu olabilir. Bu farklı alerji ve intolerans türleri birbirine karıştırılmamalıdır.

Süt proteini alerjisinde (IgE ve IgG) immün sistem, normal koşullarda zararsız olan süt proteinlerine reaksiyon gösterir. Bu tür alerjisi olan bir kişi, içinde bu protein bulunan süt ürünlerini tolere edemez. Bu hastalar aynı zamanda laktozsuz ürünlere de reaksiyon verir, çünkü bu tür ürünlerde laktoz olmasa da hala süt proteini vardır. Öte yandan, başka hayvan (koyun, keçi, vb.) sütlerinden elde edilen ürünler tolere edilebilir.

Tip I süt alerjisi (IgE) klasik, akut süt alerjisi türüdür. Bir süt ürünü tüketildiği anda dolaysız, gecikmesiz bir reaksiyonla kendini belli eder. Semptomlar süt tüketiminden sonra 30 dakika içinde meydana çıkıyorsa, bunların gerisinde çok büyük ihtimalla bir tip I süt alerjisi vardır. Semptomlar daha geç ortaya çıkıyorsa, muhtemelen başka bir nedeni vardır.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Laktoz intoleransında sorun, sütün yapısındaki özel şeker (laktoz) türüdür. İntoleransın nedeni enzim eksikliğidir – yani bir immün sistem reaksiyonu söz konusu değildir. Vücudumuz sütteki laktozu sindirmek için laktaz adı verilen bir enzime ihtiyaç duyar. Bünyesinde yeterli laktaz bulunmayan insanlar, diyare, şişkinlik ve karın ağrısı gibi semptomlar gösterirler. Ancak bu semptomlar laktoz içeren ürünlerin tüketilmesinden sonra 30 dakikadan önce ortaya çıkmaz. Laktoz diğer hayvan sütlerinde de bulunduğu için, laktoz intoleransı olan kişiler genellikle koyun, keçi ya da at sütünü de tolere edemezler.

ImuPro testlerinde tespit edilen antikorlar, tip III süt alerjisine yol açarlar. Bu alerji kendini gecikmeli semptomlarla belli eder. Semptomlar alerjiye yol açan gıdanın tüketilmesinden sonra, 8 saat ile 3 gün arasında herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Semptomlar gastrointestinal sorunlar şeklinde olabileceği gibi vücudun başka bir yerinde de ortaya çıkabilir. Süt ürünleri hemen her gün tüketildiği için semptomlar çoğu zaman kroniktir. ImuPro testi laktoz intoleransını teşhis edemez.

Antijen etkisi

İnek sütünün yapısı anne sütünden çok farklıdır. Anne sütünde fazladan üç protein, on büyüme hormonu ve daha az laktoz ve daha az şeker vardır. Anne sütünde, inek sütünden farklı olarak, bağırsak florasının gelişmesine yardımcı olan oligosakkaridler bulunur. Süt intoleransı esas olarak inek sütü proteinlerine karşı ortaya çıkar. Yoğurt ve peynir, fermentasyon ya da asitleştirme işlemleri sonucu elde edilen türev ürünlerdir. Bu işlemler süt proteinlerinin yapısını değiştirir ve bunların antijen etkisini zayıflatır ya da güçlendirir.

KEFİR

Kefir, koyu, biraz alkollü, fermente edilmiş bir süt ürünüdür. Çoğunlukla sütlü karışık içeceklerde, tatlılarda veya soslarda kullanılır. Bu tür ürünleri alırken lütfen içindekiler listesini kontrol edin.

KESİLMİŞ SÜT ÜRÜNLERİ (İNEK)

Tipik kesilmiş süt ürünleri, yayık ayranı, yoğurt, kesilmiş süt suyu, ekşimik, çökelek ve kesilmiş süt peyniri.

Kesilmiş süttten yapılan peynir türleri arasında şu tür ürünler bulunur: Çökelek peyniri, Harzer peyniri, Mainzer peyniri, vb.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

TAHİL ÜRÜNLERİ

Tahıllar %8 ile 15 arasında protein içerirler. Ama bu proteinler tüm temel amino asitleri kapsamaz.

Tohumlarında kendilerini konsantre eden az oranda yağ içeriğine sahiptirler. Poli-doymamış yağ asitleri içerirler. Çünkü tahıl, sebze orijinli olup ve kolesterolü düşüktür. Karbonhidrat açısından zengindir (%60-80 arası). Birçok mineral (demir, fosfor, magnezyum, çinko...) içerirler.

B-grubu vitaminler ve folik asit açısından çok zenginlerdir. Fakat, öğütülürken besin değerleri yok olmaktadır.

YULAF

Yulaf gevreği olarak (hazır) bebeklerin ve küçük çocukların ve hasta kişilerin beslenmesinde kullanılır.

Eğer gluten intoleransı varsa, yulaftan uzak durulmalıdır!

Sizin için önerilen alternatifler:

- Darı- Yulaf ve tahıl ile beraber en yüksek fizyolojik beslenme değerine sahiptir. Darı, albümin ve yağ açısından zengindir ve tüm mutfaklarda beğenilen bir besindir. Darı gevreği, yulaf ezmesiyle yer değiştirebilecek en elverişli glütensiz gıdadır.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

YUMURTA

Bileşimine göre, yumurta proteinleri organizmamız tarafından %95'e kadar kullanılabilir. Bir yumurta günlük protein ihtiyacımızın %15'ini karşılar. Yumurta beyazının yapısında %11 protein, suda çözünen vitaminler, sodyum, potasyum, mineraller ve kloridler bulunur. Yumurta sarısı ise lesitin, yağlar (fosfolipidler, kolesterol), A,B1,B2,D ve E vitaminleri, kalsiyum, fosfor ve demir açısından zengindir.

Yumurta beyazı genellikle kuvvetli bir antijendir.

TAVUK YUMURTA SARISI

Tavuk yumurtası sarısı genellikle yumurta tozu şeklinde endüstriyel olarak işlenir ve sayısız gıda maddesinde kullanılır. Sağlıklı ve doğal gıda marketlerinde, mutfaklarda kullanılmak üzere "yumurta alternatifi" satılmaktadır.

Tavsiyemiz: Bu tip III alerji nedeniyle diyetinizi değiştirmek zorunda mısınız? Her şeyden önce endüstriyel olarak üretilmiş ürünler söz konusu olduğunda İçindekiler listesini dikkatle inceleyin. Bu tür ürünlerde tam yumurta ya da yumurta akı veya sarısı sık sık kullanılır ve bu da her zaman etikette belirtilmez. Ayrıca bazı ilaçlarda da yumurta akı/sarısı bulunabilir. O nedenle, ilaçların bileşimini de dikkatle inceleyin.

İçinde yumurta kullanılmış olabilecek ürünlerin listesi:

- | | | | |
|--------------------------|---------------|------------------|--------------------------|
| ■ Glutensiz ekmek | ■ Krepler | ■ Kişler | ■ Gratenler |
| ■ Tatlılar | ■ Soslar | ■ Şekerler | ■ Ekmeğe sürülen ürünler |
| ■ Çorbalar | ■ Et ürünleri | ■ Şekerlemeler | ■ Kekler |
| ■ Türlüler/sulu yemekler | ■ Taze hamur | ■ Hazır yemekler | ■ Mayonez |
| ■ Dondurma | ■ Hamburger | ■ Sosisler | ■ Hardal |
| ■ Turta/börek | ■ Ketçap | | |

Yumurta, etiketlerde aşağıdaki türde değişik isimler altında gizlenmiş olabilir:

- | | | | |
|----------------|---------------|------------|-----------------|
| ■ Sarı | ■ Ovalbumin | ■ Albumin | ■ Globulin |
| ■ Lesitin E322 | ■ Yumurta-akı | ■ Livestin | ■ Lizozim E1105 |
| ■ Ovomükoid | | | |

Yumurta alternatifleri: Yumurtasız diyetlerde eksik protein ihtiyacını karşılamak için özel bir çabaya gerek yoktur. Değişik protein kaynaklarından beslenmeye dikkat ettiğimiz sürece, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu aminoasitleri karşılayamayamız gibi bir durum söz konusu olamaz. Çeşitli hayvansal protein kaynaklarına ilave olarak, birçok değerli bitkisel protein kaynağı da vardır: soya fasulyesi ve ondan türetilen ürünler, baklagiller, kuruyemiş, tohumlar, pirinç, patates ve tahıllar. Güçlük gündelik mutfak işlerinde, yumurtanın yerine onun özelliklerini karşılayabilecek bir çözüm-ürün bulmaktadır. Ancak marketlerde yumurta alternatifleri satılmaktadır.

POTANSİYEL TETİKLEYİCİ GIDALARINIZ

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

Bir yumurtanın bağlayıcı etkisini elde etmek için: 1 kaşık soya unu ile 2 kaşık suyu karıştırabilirsiniz. Ancak soya fasulyesi intoleransınız varsa, aynı işlemi pirinç ya da mısır unuyla da yapabilirsiniz.

Süt ve yumurta eksikliğinde bir yetmezlik sendromu söz konusu olabilir mi?

Yumurta, süt ve süt ürünleri, vücudumuza yüksek-kaliteli proteinler kadar önemli vitamin ve minerallerin de alınmasını sağlar. Hepsinden önemlisi, B2 vitamini (Riboflavin) ve kalsiyum minerali ihtiyacı bu temel gıdalar tarafından karşılanır. Tip III yumurta ve/veya süt alerjisi olan birçok hasta yumurta ve süt ürünlerini dışarıda bırakan beslenme rejimleri yürütürler. Peki bu durumda belirli besleyici maddelerin yeterince karşılanamaması gibi bir risk yok mu? Bu korku çoğu zaman yersizdir. Hastanın tüketmesinde sakınca olmayan çeşitli gıdalar arasında yapılacak dikkatli ve çeşitlendirilmiş bir seçim, olası besleyici madde noksanlıklarından sakınılmasını sağlayacaktır. Proteinler, B2 vitamini ve kalsiyum gibi “kritik” besleyici maddelerin alınabileceği alternatif kaynaklar aşağıda liste halinde verilmektedir.

Protein kaynağı gıdalar:

- Bitkisel: baklagiller, soya fasulyesi ve soya ürünleri, tahıllar ve tahıl ürünleri, kuruyemişler ve tohumlar.
- Hayvansal: koyun ve keçi sütü ve süt ürünleri, balık ve et.

Protein alımında miktardan çok kalite önemlidir. Hayvansal proteinler genellikle bitkisel proteinlerden daha değerlidir. O nedenle çeşitli bitkisel ve hayvansal proteinlerin uygun kombinasyonlarla birlikte tüketilmesi, yumurta ya da süttten sağlayabileceğimiz protein kalitesini yakalamamızı sağlayacaktır. Protein alımınızı artırmak için, salata soslarında, tatlılarda, ekmek ve pastalarda ve alkolsüz kokteyllerde kabuklu yemiş ezmeleri kullanabilir, tatlı ve baharatlı gıdaların üzerine ayçiçeği tohumu, kuruyemiş ya da badem parçaları ekleyebilirsiniz.

B2-vitamini bakımından zengin gıdalar:

- Bitkisel: tam tahıl ürünleri (ekmek, pirinç & makarna), fasulye, ıspanak, brokoli, domates, Brüksel lahanası, mantar, filizler (soya fasulyesi filizleri, çimlendirilmiş tahıl, fasulye & mercimek).
- Hayvansal: et, balık

B2 vitamini suda çözündüğü için, B2 içeren ürünleri kapalı kapta az bir suyla pişirmeli ve kaynama suyunu mümkünse çorba ve “gravy” soslarda sebze altı suyu olarak yeniden kullanmayı düşünmelisiniz. Sebzeleri tercihen çiğ sebze salataları şeklinde tüketin.

Kalsiyum bakımından zengin gıdalar:

- Bitkisel: baklagiller (soya fasulyesi, mercimek, fasulye), lahana, brokoli, ıspanak, pazı, rezene, şifalı otlar, tam tahıl ürünleri, tohumlar (susam), ısırgan otu.

Kalsiyum suda çözünür. Kalsiyum içeren ürünleri kapalı kapta az bir suyla pişirmeli ve kaynama suyunu mümkünse çorba ve “gravy” soslarda altlık sebze suyu vegetable broth olarak yeniden kullanmayı düşünmelisiniz. Sebzeleri tercihen çiğ sebze salataları şeklinde tüketin. Sadece soya ürünleri (soyalı içecekler, tofu) az miktarda kalsiyum içerir.

EK 1

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

IgG ANTİKOR DÜZEYLERİ NORMAL GIDALAR

Etler			
Bıldırcın	Dana Eti	Devekuşu Eti	Domuz Eti
Geyik	Hindi	Karaca	Kaz
Keçi Eti	Kuzu Eti	Ördek	Sığır Eti
Tavşan	Tavuk	Yaban Domuzu	Yabani Tavşan
Deniz ürünleri			
Ahtapot	Alabalık	Çipura	Dilbalığı
Fener Balığı	Hake	Halibut	Hamsi
Iridescent shark	Istakoz	İstiridye	Kalamar
Karides	Kerevit	Kılıçbalığı	Köpekbalığı
Levrek	Mezgit	Midye	Morina Balığı
Ocean perch	Pisibalığı	Pollock	Red Snapper
Ringa Balığı	Sardalya	Sazan	Somon
Sudak Balığı	Tarak	Ton balığı	Uskumru
Yılanbalığı			
Yumurta			
Bıldırcın Yumurtası	Kaz Yumurtası	Tavuk Yumurta Akı	
Meyveler			
Ahududu	Ananas	Armut	Avokado
Ayva	Bektaş Üzümü	Böğürtlen	Çilek
Elma	Erik	Frenk İnciri	Greyfurt
Guava	Hurma	İncir	Karpuz
Kavun	Kayısı	Kiraz	Kırmızı Yabanmersini
Kuşüzümü	Liçi	Limon	Lingonberry
Mandalina	Mango	Misket Limonu	Muz
Nar	Nektarin	Papaya	Portakal
Ravent	Sarı erik	Şeftali	Üzüm
Yabani İğde	Yabanmersini		
Sebzeler			
Alabaş	Bakla	Balkabağı	Bambu Filizi
Bamya	Beyaz Lahana	Bezelye	Brokoli
Brüksel Lahanası	Chili Habanero	Chili Jalepeno	Çin Lahanası
Domates	Enginar	Fasulye	Havuç
Ispanak	Kabak	Karnıbahar	Kayen Biberi
Kereviz Sapı	Kereviz Tohumu	Kırmızı Lahana	Kırmızı ve Beyaz Turp
Kıvırcık Lahana	Kuşkonmaz	Maş Fasulyesi	Mercimek
Moluchia	Nohut	Pancar	Patates
Patlıcan	Pazı	Pırasa	Rezene
Salatalık	Şalgam	Savoy Lahanası	Soğan
Soya Fasulyesi	Yabani Havuç	Zeytin	
Süt ürünleri			
Deve sütü	Hellim	Keçi Sütü ve Peyniri	Kısrak Sütü
Koyun Sütü ve Peyniri	Mayalı Peynir (İnek)	Pişmiş Süt	Ricotta Peyniri
Salatalar			
Andiv	Göbek Salata	Hindiba	Karahindiba
Kıvırcık Salata	Kuzu Marulu	Lollo rosso	Marul
Radiçi	Roka		

Dikkat: Tablo bir sonraki sayfada devam ediyor.

EK 1

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

IgG ANTİKOR DÜZEYLERİ NORMAL GIDALAR

Mantarlar			
Horoz Mantarı	İstiridye Mantarları	Kestane Mantarı	Kültür Mantarı
Porcini Mantarı	Şitaki Mantarı		
Şekerli ürünler			
Agave Şerbeti	Akçaağaç Şurubu	Şeker Kamışı	
Kahve & çaylar			
Isırgan	Kahve	Kuşburnu	Nane
Papatya	Rooibos Çayı	Siyah Çay	Tanen
Yeşil çay			
Baharatlar & otlar			
Adaçayı	Alfalfa	Anason	Ardıç
Bayırturpu	Beyaz Biber	Biberiye	Defneyaprağı
Dereotu	Fesleğen	Frenk Kimyonu	Frenk Maydanozu
Frenksoğanı	Hardal	Kakule	Kapari
Karanfil	Kekik	Kimyon	Kırmızı Biber
Kişniş	Lavanta	Maydanoz	Melisa
Mercanköşk	Muskat	Oregano	Safran
Sarımsak	Sater	Tarçın	Tere
Vanilya	Yabani kereviz	Yabani sarımsak	Yenibahar
Zencefil			
Gıda katkıları			
Agar-agar (E406)	Aloe Vera	Asma Yaprığı	Aspergillus Niger (Küf)
Benzoik asit (E211)	Citronat	Deniz Kadayıfı/Carrageen (E407)	Pektin (E440)
Sorbik asit (E200)	Traganth (E413)	Xsantan Gum / Ksantan Sakızı	
Çekirdekler & tohumlar			
Antep Fıstığı	Ayçiçeği Çekirdeği	Badem	Brezilya Kestanesi
Çam Fıstığı	Fındık	Haşhaş	Hindistan Cevizi
Kabak Çekirdeği	Kaju Fıstığı	Kakao Tohumu	Keten Tohumu
Macadamia Fındığı	Susam	Yefıstığı	
Alg			
Kırmızı Yosun (Nori)	Spirulina		
Glutenli tahıllar			
Arpa	Buğday	Çavdar	Gluten
Kamut	Kılçıksız buğday		
Glutensiz tahıllar ve alternatif ürünler			
Acı Bakla	Akdarı	Ararot	Cassava
Darı	Horozibiği Çiçeği	Karabuğday	Keçiboynuzu
Kestane	Kinoa	Mısır	Pirinç
Tapyoka	Tatlı patates	Teff	Yerelması

EK 2

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

4-GÜNLÜK ROTASYON DİYETİNİZDE KULLANACAĞINIZ GIDALAR

	Gün 1	Gün 2	Gün 3	Gün 4
Alg				
	Kırmızı Yosun (Nori)	Spirulina		
Baharatlar & otlar				
	Adaçayı Bayırturpu Dereotu Frenksoğanı Karanfil Kişniş Mercanköşk Sarımsak Vanilya Zencefil	Alfalfa Beyaz Biber Fesleğen Hardal Kekik Lavanta Muskat Sater Yabani kereviz	Anason Biberiye Frenk Kimyonu Kakule Kimyon Maydanoz Oregano Tarçın Yabani sarımsak	Ardıç Defneyaprağı Frenk Maydanozu Kapari Kırmızı Biber Melisa Safran Tere Yenibahar
Çekirdekler & tohumlar				
	Antep Fıstığı Çam Fıstığı Kabak Çekirdeği Macadamia Fındığı	Ayçiçeği Çekirdeği Fındık Kaju Fıstığı Susam	Badem Haşhaş Kakao Tohumu Yefıstığı	Brezilya Kestanesi Hindistan Cevizi Keten Tohumu
Deniz ürünleri				
	Ahtapot Fener Balığı Iridescent shark Karides Levrek Ocean perch Ringa Balığı Sudak Balığı Yılanbalığı	Alabalık Hake Istakoz Kerevit Mezgit Pisibalığı Sardalya Tarak	Çipura Halibut İstiridye Kılıçbalığı Midye Pollock Sazan Ton balığı	Dilbalığı Hamsi Kalamar Köpekbalığı Morina Balığı Red Snapper Somon Uskumru
Etler				
	Bıldırcın Geyik Keçi Eti Tavşan	Dana Eti Hindi Kuzu Eti Tavuk	Devekuşu Eti Karaca Ördek Yaban Domuzu	Domuz Eti Kaz Sığır Eti Yabani Tavşan
Kahve & çaylar				
	Isırgan Papatya Yeşil çay	Kahve Rooibos Çayı	Kuşburnu Siyah Çay	Nane Tanen
Mantarlar				
	Horoz Mantarı Porcini Mantarı	İstiridye Mantarları Şitaki Mantarı	Kestane Mantarı	Kültür Mantarı

Dikkat: Tablo bir sonraki sayfada devam ediyor.

EK 2

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

4-GÜNLÜK ROTASYON DİYETİNİZDE KULLANACAĞINIZ GIDALAR

	Gün 1	Gün 2	Gün 3	Gün 4
Meyveler	Ahududu Ayva Elma Guava Kavun Kuşüzümü Mandalina Nar Ravent Yabani İğde	Ananas Bektaşî Üzümü Erik Hurma Kayısı Liçi Mango Nektarin Sarî erik Yabanmersini	Armut Böğürtlen Frenk İnciri İncir Kiraz Limon Misket Limonu Papaya Şeftali	Avokado Çilek Greyfurt Karpuz Kırmızı Yabanmersini Lingonberry Muz Portakal Üzüm
Salatalar	Andiv Kıvırcık Salata Radiçi	Göbek Salata Kuzu Marulu Roka	Hindiba Lollo rosso	Karahindiba Marul
Sebzeler	Alabaş Bamya Brüksel Lahanası Domates Ispanak Kereviz Sapı Kıvırcık Lahana Moluchia Patlıcan Salatalık Soya Fasulyesi	Bakla Beyaz Lahana Chili Habanero Enginar Kabak Kereviz Tohumu Kuşkonmaz Nohut Pazı Şalgam Yabani Havuç	Balkabağı Bezelye Chili Jalepeno Fasulye Karnıbahar Kırmızı Lahana Maş Fasulyesi Pancar Pırasa Savoy Lahanası Zeytin	Bambu Filizi Brokoli Çin Lahanası Havuç Kayen Biberi Kırmızı ve Beyaz Turp Mercimek Patates Rezene Soğan
Şekerli ürünler	Agave Şerbeti	Akçaağaç Şurubu	Şeker Kamışı	
Süt ürünleri		Deve sütü Keçi Sütü ve Peyniri Koyun Sütü ve Peyniri Pişmiş Süt		Hellim Kısrak Sütü Mayalı Peynir (İnek) Ricotta Peyniri
Tahıl ürünleri	Arpa Buğday Çavdar Gluten Kamut Kılıksız buğday	Acı Bakla Cassava Karabuğday Kinoa Tapyoka Yerelması	Akdarı Darı Keçiboynuzu Mısır Tatlı patates	Ararot Horozibiği Çiçeği Kestane Pirinç Teff
Yumurta	Bıldırcın Yumurtası	Kaz Yumurtası		

EK 3 VE 4

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171

IgG ANTİKOR DÜZEYLERİ YÜKSEK GIDALAR

En az 5 hafta uzak durulacak gıdalar

- | | | | |
|------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|
| ■ Bal (Karışım) | ■ Ceviz | ■ Dolmalık Biber | ■ Guar Unu (E412) |
| ■ İnek Sütü | ■ Karabiber | ■ Kefir | ■ Kesilmiş Süt Ürünleri (İnek) |
| ■ Kivi | ■ Maya (bira, ekmek) | ■ Tavuk Yumurta Sarısı | ■ Yulaf |
| ■ Zerdeçal(E100) | | | |

TEST EDİLEN GIDALARIN “YÜKSEK” VE “ÇOK YÜKSEK” ŞEKLİNDE SINIFLANDIRILMASI

Yüksek

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------|----------------------|------------------|
| ■ Ceviz | ■ Guar Unu (E412) | ■ Karabiber | ■ Kefir |
| ■ Kesilmiş Süt Ürünleri (İnek) | ■ Kivi | ■ Maya (bira, ekmek) | ■ Zerdeçal(E100) |

Çok yüksek

- | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|------------------------|
| ■ Bal (Karışım) | ■ Dolmalık Biber | ■ İnek Sütü | ■ Tavuk Yumurta Sarısı |
| ■ Yulaf | | | |