

Hasta adı:

Doğum tarihi:

Hasta Kayıt Numarası:
4909329

Laboratuvar:

Tarih:
18/06/2025

Test edilen gıda:
108

Gıda Duyarlılığı Test Sonucunuz

KİŞİSEL SONUÇLARINIZA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

97 Gıdaya özgü **düşük** IgG düzeyi tespit edilmiştir

7 Gıdaya özgü **yüksek** IgG düzeyi tespit edilmiştir

4 Gıdaya özgü **çok yüksek** IgG düzeyi tespit edilmiştir

GIDA İNTOLERANS TESTİ ile, klasik bir gıda alerjisinde oluşan IgE sınıfı antikorların tespit edilemediğini lütfen unutmayın. GIDA İNTOLERANS TESTİ, gıdalara özel IgG antikorlarının tespit edildiği ve sonuçların sınıflandırılarak gösterildiği yarı kantitatif bir testtir. Daha iyi anlaşılabilmesi için bu sınıflar farklı renklerle gösterilmiştir. Ek olarak belirtilen standart ölçüm değerleri (göreceli birimler) yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Bazı gıdalar için IgG antikor testi karışımlar kullanılarak yapıldığından, gerçekte test edilen gıdaların sayısı belirtilenden daha fazladır.

Aksi belirtilmediği sürece tüm süt ürünleri inek sütünden yapılmıştır.



synevo LABORATUVARI

KİŞİSEL SONUÇLARINIZA İLİŞKİN AYRINTILI BİLGİLER

ID 4909329

Glüten içeren tahıllar	Reaksiyon seviyesi
Yulaf kepeği	8.6
Arpa unu	11.8
Çavdar unu	39.7
Kavuzlu buğday unu	39.7
Glüten	45.4
Buğday unu	≥ 50.0

Glütensiz tahıllar ve alternatif yiyecekler	Reaksiyon seviyesi
Mısır	≤ 7.5
Karabuğday unu	≤ 7.5
Kinoa	≤ 7.5
Horoz ibiği çiçeği	≤ 7.5
Darı	≤ 7.5
Pirinç	8.6

Bakliyat	Reaksiyon seviyesi
Nohut	≤ 7.5
Fasulye karışımı (yeşil fasulye, beyaz fasulye, Meksika fasulyesi)	8.0
Mercimek	9.1
Soya fasulyesi	9.6
Bezelye	13.9

Kabuklu yemişler & Tohumlar	Reaksiyon seviyesi
Keten tohumu	≤ 7.5
Susam	≤ 7.5
Haşhaş tohumu	≤ 7.5
Yer fıstığı	≤ 7.5
Hindistan cevizi	≤ 7.5
Badem	≤ 7.5
Fındık	9.2
Ayçiçeği çekirdeği	14.4
Ceviz	15.9
Kaju fıstığı	38.6
Antep fıstığı	≥ 50.0

Meyveler	Reaksiyon seviyesi
Armut	≤ 7.5
Greyfurt	≤ 7.5
Üzüm karışımı (mavi üzüm asması, beyaz üzüm asması, kuru üzüm)	≤ 7.5
Şeftali	≤ 7.5
Nektarin	≤ 7.5
Limon	≤ 7.5
Karpuz	≤ 7.5
Kayısı	≤ 7.5
Hurma	≤ 7.5
Portakal	≤ 7.5
Muz	≤ 7.5
Çilek	≤ 7.5
Kiraz	8.1
Kivi	9.8
Erik	13.8
Ananas	17.7
Elma	31.8

Sebzeler	Reaksiyon seviyesi
Marul karışımı (marul, göbek marul)	≤ 7.5
Soğan karışımı (soğan, arpacık soğanı)	≤ 7.5
Mantar karışımı 1 (istiridye mantarı, kültür mantarı, şitaki mantarı, horoz mantarı)	≤ 7.5
Ispanak	≤ 7.5
Kereviz	≤ 7.5
Brokoli	≤ 7.5
Kırmızı pancar	≤ 7.5
Mantar karışımı 2 (bay bolete mantarı, çörek mantarı)	≤ 7.5
Salatalık	≤ 7.5
Enginar	≤ 7.5
Domates	≤ 7.5
Tatlı patates	≤ 7.5
Pırasa karışımı (pırasa, frenk soğanı)	≤ 7.5
Kuzu marulu	≤ 7.5
Alabaş	≤ 7.5
Havuç	≤ 7.5
Zeytin	8.0
Kırmızı lahana	8.0
Kabak	8.6
Kuşkonmaz	8.6
Patates	9.6
Dolmalık biber	11.3
Patlıcan	11.3

Relatif Unit (IgG) cinsinden reaksiyon seviyesi: ≤ 15 | >15-≤25 | >25-≤50 | > 50

KİŞİSEL SONUÇLARINIZA İLİŞKİN AYRINTILI BİLGİLER

ID 4909329

Süt ürünleri & Yumurta	Reaksiyon seviyesi
Keçi sütü/peyniri	12.9
Koyun sütü/ peyniri	19.2
Yumurta sarısı (tavuk)	29.5
Yumurta akı (tavuk)	42.0
Yoğurt	≥ 50.0
İnek sütü	≥ 50.0

Et	Reaksiyon seviyesi
Sığır eti	≤ 7.5
Hindi	≤ 7.5
Tavuk	≤ 7.5
Domuz	≤ 7.5
Kuzu eti	≤ 7.5

Balık ve Deniz Ürünleri	Reaksiyon seviyesi
Karides	≤ 7.5
Alabalık	≤ 7.5
Morina balığı	≤ 7.5
Hamsi	≤ 7.5
Kerevit	≤ 7.5
Dil balığı	≤ 7.5
Kılıç balığı	≤ 7.5
Somon	8.7
Venüs midyesi	8.7
Ton balığı	11.0

Otlar ve Baharatlar	Reaksiyon seviyesi
Fesleğen	≤ 7.5
Biber (siyah/beyaz)	≤ 7.5
Muskat	≤ 7.5
Tarçın	≤ 7.5
Maydanoz	≤ 7.5
Hardal tohumu	≤ 7.5
Nane karışımı (bahçe nanesi, nane)	≤ 7.5
Bayır turpu	≤ 7.5
Kekik	≤ 7.5
Biberiye	≤ 7.5
Bahçe kekiği	≤ 7.5
Acı kırmızı biber (Çili)	≤ 7.5
Sarımsak	13.3
Vanilya	18.6

Muhtelif	Reaksiyon seviyesi
Maya karışımı (ekmek mayası, bira mayası)	≤ 7.5
Bal	≤ 7.5
Kahve	≤ 7.5
Siyah çay	≤ 7.5
Kakao çekirdeği	≤ 7.5

Relatif Unit (IgG) cinsinden reaksiyon seviyesi: ≤ 15 | >15-≤25 | >25-≤50 | > 50

Reaktivite Durumu: Hassasiyetlerinizi Tetikleyen Gıdalar

Bu bölüm, IgG reaktivitenizi artırdığı kan örneğiniz yoluyla tespit edilen gıdalarla ilgili faydalı bilgiler içermektedir. Gıdalar, sonuç raporunuzdaki gibi kategorilere ayrılmış ve bağışıklık yanıtınıza göre sıralanmıştır. Gıdaların besin içeriğine dair ayrıntılar Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (US Department of Agriculture – USDA) verilerine dayanmaktadır. Ayrıca Alman Beslenme Derneği DGE'nin (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) besin maddelerinin alımına ilişkin tavsiyeleri de dikkate alınmıştır. Belirtilen gıdanın 100 gramının bir yetişkinin günlük vitamin ihtiyacının ~ %10'unu, mineral ihtiyacının ise ~ %5'ini karşıladığı varsayılmıştır. Lif miktarında ise 100 gram gıda için 1.5 gram referans alınmıştır. Gıdaların besin içeriği ve bu besin maddelerinin biyoyararlılığı çeşitli etkenler nedeniyle değişkenlik gösterebilir. Ayrıca besin ihtiyacının kişiden kişiye değiştiği ve çeşitli faktörlere (yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite vb.) bağlı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle aşağıdaki açıklamaların yalnızca genel bilgilendirme niteliğinde olduğu unutulmamalıdır.

Glüten içeren tahıllar

Buğday unu

●●●●



Buğday unu, durum buğdayından veya ekmeklik buğdaydan üretilebilir. Burada kullanılan buğday unu özü, ekmeklik buğdaydan elde edilmiştir. Ekmeklik buğday, buğdaygiller familyasına aittir ve glüten içeren tahıl türleri arasındadır. Genel olarak, öğütme derecesi ne kadar yüksekse buğday unundaki besin kalitesinin de o kadar iyi olduğu kabul edilir. Öğütme derecesi arttıkça un içerisindeki tane oranı da arttığından, un vitamin, mineral ve lif bakımından çok daha zengin hale gelir. Durum buğdayının aksine ekmeklik buğdayın protein oranı daha düşüktür. Glüten içeren diğer tahıl türleri gibi buğdayın da ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmesi gereklidir.

Ekmeklik buğday esas olarak ekmek ürünleri, unlu mamuller, malt ve bira üretiminde kullanılır. Ancak sosis ürünlerinde, köftelerde, panelenmiş yemeklerde, hazır yemeklerde ve soslarda da buğday bulunabilir. Ruşeym yağı üretimi için buğday ruşeymi kullanılır.

B1, B2, B6 vitamini, biyotin, folat, niasin, pantotenik asit, demir, potasyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko, lif, fitokimyasallar (bilgiler kepekli un için verilmiştir)

Glüten



Glüten, proteinlerden oluşan ve glüten proteini olarak da bilinen bir madde karışımı için kullanılan genel bir terimdir. Glüten, çeşitli tahıl türlerinde bulunur ve sahip olduğu özellikler nedeniyle gıda endüstrisinde çok çeşitli şekillerde kullanılır. Glüten, bir unun pişme özelliklerini belirlemede hayati öneme sahiptir. Glüten ayrıca bir emülgatör veya aroma taşıyıcısı olarak da kullanılır.

Öncelikle glüten içeren tahıl türlerinden (örneğin buğday, çavdar, kavuzlu buğday, arpa, tritikale, Horasan buğdayı, siyez, kavılca buğdayı ve olgunlaşmamış buğday) yapılmış veya içine bu tahıllardan katılmış tüm ürünlerden kaçınmalısınız.

Kavuzlu buğday unu



Kavuzlu buğday, buğdaygiller familyasına aittir ve glüten içeren tahıl türleri arasındadır. Genel olarak, kavuzlu buğday ununun besin kalitesi öğütme derecesine bağlıdır. Bu oran ne kadar yüksekse, unda o kadar fazla tahıl ve dolayısıyla o kadar fazla vitamin, mineral ve lif bulunur. Glüten içeren diğer tahıl türleri gibi kavuzlu buğdayın da ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmesi gereklidir.

Diğer kullanım alanlarının yanı sıra kavuzlu buğday en çok unlu mamullerde, makarnalarda, alkollü içeceklerde, tahıl kahvesi ve tahıl sütü üretiminde kullanılır. Müsli karışımları, çorbalar, yahniler ve salatalar gibi çeşitli yemekler de kavuzlu buğday içerebilir.

B1, B6 vitamini, biyotin, folat, niasin, pantotenik asit, demir, potasyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko, lif, fitokimyasallar

Çavdar unu



Çavdar, buğdaygiller familyasına aittir ve glüten içeren bir tahıldır. Genel olarak, öğütme derecesi ne kadar yüksekse çavdar ununda besin kalitesinin de o kadar iyi olduğu kabul edilir. Bu oran ne kadar yüksekse, unda o kadar fazla tahıl ve dolayısıyla o kadar fazla vitamin, mineral ve lif bulunur. Glüten içeren diğer tahıl türleri gibi çavdarın da ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmesi gereklidir.

Çavdar en çok ekmek ürünlerinde, müsli karışımlarında, tahıl kahvesinde ve alkollü içki (viski, votka) yapımında kullanılır.

B1, B2, B6, E, K vitamini, biyotin, folat, niasin, pantotenik asit, demir, potasyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko, lif, fitokimyasallar (bilgiler kepekli un için verilmiştir)

Kabuklu yemişler & Tohumlar

Antep fıstığı



Antep fıstığı, sakız ağacıgiller familyasına ait olan fıstık ağacının meyvesidir. İçindeki çekirdekler yüksek protein ve yağ içeriğine sahiptir ve B vitaminleri ve magnezyum gibi vitamin ve mineraller bakımından da zengindir. Bu küçük besin depoları yüksek lif içeriğiyle de göz doldurur. Antep fıstığı tüketimi alerjik reaksiyonlara neden olabileceğinden, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmesi gereklidir.

Kavrulmuş Antep fıstığı popüler bir atıştırmalıktır. Antep fıstığı ayrıca unlu mamullerde, dondurmalarda, şekerlemelerde, tatlılarda, bazı söğüş etlerde (örneğin Mortadella), soslarda ve kuruyemiş karışımlarında da bulunur.

B1, B2, B6, E vitamini, biyotin, folat, niasin, pantotenik asit, demir, potasyum, kalsiyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko, lif, fitokimyasallar

Kaju fıstığı



Kaju fıstığı, sakız ağacıgiller familyasına ait olan kaju ağacının meyvesinden elde edilir. Yağ içeriği yüksektir ancak aynı zamanda bitkisel proteinler, vitaminler ve mineraller bakımından da zengindir. Kaju fıstığı tüketimi alerjik reaksiyonlara neden olabileceğinden, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmesi gereklidir.

Kaju fıstığı sevilen bir atıştırmalıktır. Ayrıca müsli ve kuruyemiş karışımlarında, şekerlemelerde, tatlılarda veya unlu mamullerde de bulunabilir ve özellikle Hint ve vegan yemeklerinde de sıklıkla kullanılır. Kaju fıstığı ayrıca kaju yağı, kaju yoğurdu, kaju kreması ve kaju sütü yapımında da kullanılır.

B1, B6, K vitamini, biyotin, pantotenik asit, demir, iyot, potasyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko, lif, fitokimyasallar

Meyveler

Elma



Elma, gülgiller familyasına ait sevilen bir meyve türüdür. Çapraz reaksiyon adı verilen durum nedeniyle, huş ağacı polenine veya pelin polenine alerjisi olan bazı kişiler elma tüketimine karşı hassas tepki verirler. Burada elmaların işlenme derecesi ve türü önemli olmaktadır. Yeni türlere (örneğin Granny Smith) kıyasla daha eski elma türlerinin (örneğin Boskop) daha iyi tolere edilebildiği varsayılmaktadır. Elmaların soyma veya pişirme gibi işlemlerden geçirilmesi de elmaların tolere edilebilirliğini etkileyebilir. Ancak kabuğu soyulan elmaların değerli bileşenlerini kaybettiklerini de unutmayın. Elma, sağlığa olumlu etkisi olan fitokimyasalların ve liflerin yanı sıra (örneğin C vitamini, K vitamini, bakır gibi) önemli vitamin ve mineraller de içerir. Ancak sadece yüksek miktarlarda (2 ila 3 elma) tüketilmesi halinde günlük vitamin ve mineral ihtiyacının önemli bir kısmını karşılayabilmektedir.

Elmalar genellikle meyve sularında, meyveli buzlu içeceklerde, tatlılarda, unlu mamullerde, reçellerde, çayda, müsli karışımlarında ve bazı çorbalarda/yahnilerde veya güveç yemeklerinde kullanılır. Elma özleri bazı kozmetik ürünlerde de kullanılmaktadır. Ayrıca konsantre elma suyu çeşitli ürünlerde tatlandırıcı olarak kullanılmaktadır.

C, K vitamini, bakır, lif, fitokimyasallar

Süt ürünleri & Yumurta

Yoğurt



Yoğurt, kesilmiş sütten elde edilen ve inek sütünün laktik asit bakterileriyle kıvam alması sonucu oluşan bir üründür. Yoğurt protein bakımından son derece zengindir ve önemli vitaminler ve mineraller (özellikle kalsiyum) içerir. Süt ve süt ürünlerinin (yoğurt dahil) tüketimi alerjik reaksiyonları tetikleyebileceğinden, bu ürünlerin ülkeye özgü düzenlemelere uygun şekilde etiketlenmeleri gereklidir.

Yoğurt örneğin tatlılarda, batırmalık soslarda, çorbalarda, soslarda, meyveli buzlu içeceklerde ve bazı şekerlemelerde bileşen olarak kullanılır. Başka gıdalarda da yoğurt bileşenleri bulunabilir.

B2, B12 vitamini, biyotin, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfat, selenyum, çinko

İnek sütü

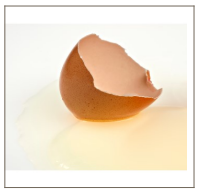


İnek sütü birçok önemli besleyici madde içerir. Bu nedenle değerli bir protein ve kalsiyum kaynağıdır. Ancak bazı süt proteinleri alerjik reaksiyonların tetiklenmesine neden olabilir. Bu neden süt ve/veya süt ürünleri içeren tüm paketli gıdaların, ilgili ülkeye özgü düzenlemelere uygun şekilde etiketlenmeleri gereklidir. Çeşitli inek sütlerinde işleme yöntemi veya yağ içeriği bakımından farklılıklar söz konusu olabilir.

İnek sütü sadece yoğurt, peynir, kaymak, kefir, tereyağı, dondurma ve yayık altı suyu gibi süt ürünlerinin üretiminde kullanılmakla kalmaz, aynı zamanda soslar, kaplamalar, çikolatalar ve hamur işleri gibi ürünlerde ilk görüşte fark edilemeyecek şekilde de kullanılabilir.

B2, B12 vitamini, biyotin, iyot, kalsiyum, fosfat, çinko

Yumurta akı



Tavuk yumurtası, yumurta akından (albümin) ve yumurta sarısından oluşur. Yumurta akı özellikle protein bakımından son derece zengindir. Ancak bu proteinlerin bazıları yüksek alerjenik potansiyele sahiptir. Bu nedenle tavuk yumurtasının bileşen olarak kullanımı, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmelidir. Tavuk yumurtası akına karşı hassasiyet çok farklı seyredebilir, bu nedenle bazı kişilerin yumurta akını ısıtılmış olarak örneğin haşlanmış yumurta şeklinde tüketmeyi tolere edebilmeleri mümkündür. Buna karşılık bazı kişilerde ise kanatlı et tüketmek veya (örneğin ördek, bıldırcın, kaz gibi) diğer kanatlı türlerinin yumurtalarını tüketmek semptomları tetikleyebilir.

(Tavuk) yumurtası akı içeren başlıca yiyecekler beze, kiş, sufle, sahanda yumurta/omlet, makarna, unlu mamuller, dondurma, mus ve salata soslarıdır. Yumurta akı veya içeriğindeki proteinler (örneğin ovalbümin) ayrıca şarap ve meyve sularının durultulması ve belirli yiyeceklerin glazeyle kaplanması için de kullanılır.

B2 vitamini, biyotin, selenyum

Yumurta sarısı



Tavuk yumurtası, yumurta akından (albümin) ve yumurta sarısından oluşur. Yumurta sarısı, yumurta akından daha yağlıdır ve fosfolipid lesitin içerir. Diğer kullanım alanlarının yanı sıra lesitin, çeşitli ürünlerin imalatında bir emülgatör olarak da kullanılır. Lesitin bitkisel kaynaklı ise, yumurta sarısına karşı hassasiyeti olan çoğu kişi için kullanımı güvenlidir. Bu nedenle içerik maddeleri listesi daima dikkatli şekilde incelenmelidir. Tavuk yumurtası kullanımı, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmelidir. Yumurta sarısına karşı hassasiyet gösteren bazı kişiler, diğer kümes hayvanlarının yumurtalarını ve etlerini tüketmeye karşı da duyarlıdır.

Yumurta sarısı örneğin mayonez ve holandez sos yapımında, tatlılar, kremalar, mus ve dondurmalarda, makarna ve çeşitli unlu mamullerin üretiminde kullanılır. Yumurta sarısının bileşenleri, endüstriyel olarak üretilen diğer gıdalarda da bulunabilir.

A, B1, B2, B6, B12, D, E vitamini, biyotin, folat, pantotenik asit, demir, iyot, kalsiyum, bakır, manganez, fosfat, selenyum, çinko

myfoodprofile

my food. my health.



my food. my health.

Size özel bir beslenme ile daha iyi hissedin –
Kişisel kılavuzunuz



myfoodprofile
my food. my health.

İÇİNDEKİLER

1. Yakın inceleme – Gıda hassasiyetleri 6

2. Genel bakış – myfoodprofile sonuçlarınızın anlamı 10

3. Daha iyiye doğru değişim – Beslenmenizi düzenleyin 12

4. Bilinçli yaklaşım – Yaygın gıda hassasiyetleri ile başa çıkma 22

5. Reaktivite seviyenizi öğrenin – Şikayetlerinizin olası nedenleri 36

6. Yeterli oranda tüketim – Önemli besin maddeleri ve kaynakları 42

7. Daha sağlıklı bir gelecek için – myfoodprofile şablonlarınız 50

8. Sıkça sorulan sorular 52

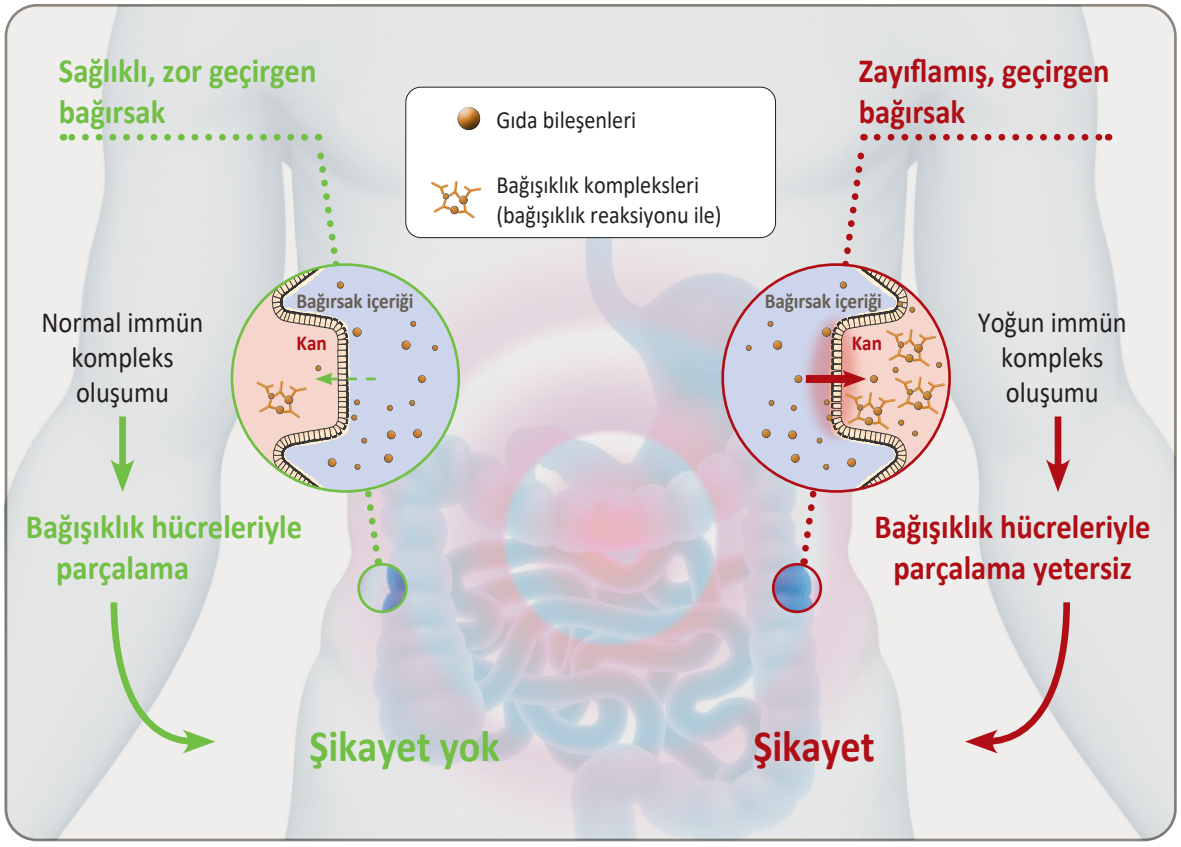


1. Yakın inceleme – Gıda hassasiyetleri

Bağırsak sağlığı – Zindeliğin anahtarı

Bağırsak vücudumuzdaki en büyük iç organdır ve mucizevi şekilde çalışarak çeşitli görevleri yerine getirir. Sadece sindirimden sorumlu değildir, aynı zamanda bağışıklık sistemimizde de hayati bir role sahiptir. Bağırsak duvarı bakterilerin, virüslerin ve diğer patojenlerin vücudumuza girmesini engelleyen ve aşılması neredeyse mümkün olmayan bir mekanik bariyer oluşturur. Ayrıca bağışıklık hücrelerimizin yaklaşık % 70'i de bağırsakta bulunur. Bağırsaklar, bağırsak florası adı verilen 200'den fazla bağırsak bakterisi türü ile birlikte, vücudun bağışıklık savunmasına kesin bir katkı sağlar.

Sağlam bir bağırsak, sağlıklı ve dengeli bir beslenme sonucunda tüketilen yiyeceklerin organizmaya zarar vermemesini sağlar. Ancak stres, bazı ilaçlar, enfeksiyonlar, alkol ve sağlıksız beslenme gibi etkiler, bağırsak sağlığının dengesini bozarak bağırsak duvarının daha geçirgen olmasına neden olabilir. Böylece tam olarak parçalanmamış ve büyük sayılabilecek gıda bileşenleri kana daha fazla karışarak bağışıklık sisteminin aşırı reaksiyon göstermesine neden olabilir (▷ Şek. 1). Bunun sonucunda kronik inflamasyonların oluşması olasıdır. Bu nedenle kendimizi daha sağlıklı ve zinde hissetmemizde bağırsaklarımızın rolü büyüktür.



1 Bir gıda hassasiyeti nasıl oluşur

Gıda hassasiyeti aslında nedir, ne değildir?

a) Gıda hassasiyeti

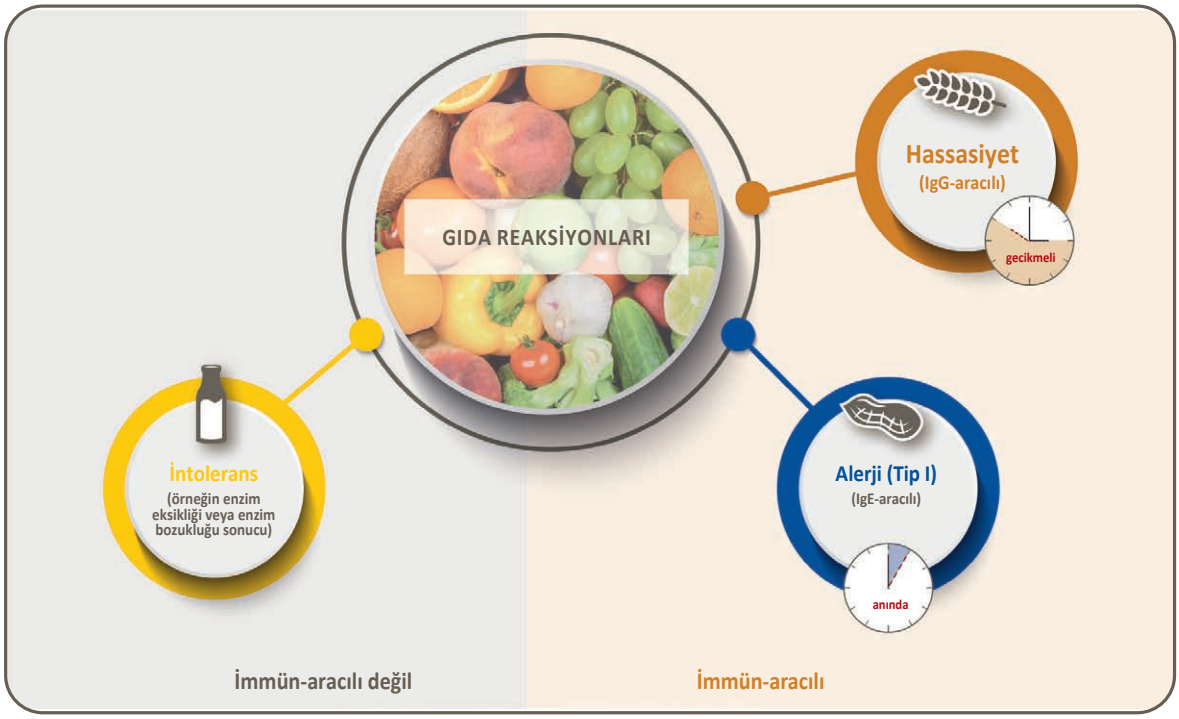
Bazı yiyecekler tüketildiğinde olası bir gıda hassasiyeti durumu hemen fark edilmez. Daha ziyade bazı **şikayetler** (▷ Şek. 2) yavaşça ortaya çıkar ve ancak saatler ve hatta günler sonra **gecikmeli** olarak hissedilmeye başlar; bu nedenle suçlu gıdalar ile şikayetler arasında kesin bir bağlantı hemen göze çarpmayabilir. Nedeni, aslında zararsız olan gıda bileşenlerine karşı **bağışıklığın aşırı reaksiyon göstermesi** ve buna **IgG antikor** oluşumunun eşlik etmesidir. Bu mekanizma genellikle vücudu virüsler ve bakteriler gibi tipik patojenler olan istilacılardan korumak ve kollamak amacıyla devreye girer. Gıda bileşenlerinin **antijen** adı verilen alanlarına karşı bir gıda hassasiyetinin mevcut olması halinde, bu istilacı patojenlerin belirli alanlarına karşı savunma yapmaları amacıyla antikorlar buralara yönlendirilir.

Bağışıklık sisteminin verdiği bu tip tepkiler normal birer fizyolojik süreç olduğundan, sağlıklı insanlar da belirli gıdalara karşı IgG reaktivitesi gösterebilir. Ancak tamamen parçalanmamış olan ve örneğin bağırsak geçirgenliğinin bozulması sonucu bağırsaktan kana geçen gıda bileşenlerinin miktarında artış olması durumunda, gıda antijenlerinden ve antikorlardan kaynaklı immünkompleksler de fazlalaşır (▷ Şek. 1). Bunların yeterli ölçüde parçalanmaması; kanda dolaşmalarına, çeşitli doku ve organlarda birikmelerine ve sonuç olarak kalıcı şikayetlere yol açabilecek kronik inflamatuar süreçlerin tetiklenmesine neden olabilir. Bununla birlikte, inflamatuar süreçlerin nelerden kaynaklandığını belirleyip belirli bir süre bunlardan uzak durulursa inflamasyon azalabilir – semptomların giderilmesi ve daha zinde hissedilmesi için bu mutlak bir koşuldur! Bağışıklık sisteminizin yüksek reaksi-





2 Bir gıda hassasiyeti ile ilişkilendirilebilecek şikayetler



3 Farklı gıda reaksiyonu biçimleri

yon göstermesine neden olan gıdalar **myfoodprofile** sonuçlarınızda gösterilir. Beslenmenizi bilinçli bir şekilde yeniden düzenleyerek kısa sürede sonuç alabilir ve kendinizi çok daha sağlıklı ve zinde hissetmeye başlayabilirsiniz!

İpucu: myfoodprofile beslenme konseptine ek olarak, tedavi uzmanınızla görüşerek bir bağırsak temizliği yaptırmanızın mümkün olup olmadığını öğrenin!

Gıdaların, örneğin bir gıda alerjisi veya bir gıda intoleransı gibi başka durumlarla bağlantılı olarak sergilenen intolerans reaksiyonlarını da tetikleyebileceğini bilmek çok önemlidir. Aradaki farklar aşağıda açıklanmıştır.

b) Gıda alerjisi

Tıpkı gıda hassasiyeti ve gıda alerjisi de immün-aracılı gıda intoleranslarından biridir (▷ Şek. 3). Ancak buradaki temel farklılık, oluşan antikorların (immünoglobulinler, Ig) tipiyle ilişkilidir. Bir alerji durumunda, diğerlerinin yanı sıra **bir inflamatuvar mediyatör olan histaminin anında salgılanmasına** aracılık eden **E sınıfı antikorlar** üretilir (IgE). Bu nedenle bir gıda alerjisindeki semptomlar çoğunlukla söz konusu gıda maddesi tüketildikten hemen sonraki **birkaç dakikalık süre içinde** fark edilebilir. Deri döküntüleri, gözlerle ilgili şikayetler, solunum yolu ve sindirim sistemi sorunları ile kardiyovasküler sorunlar tipik alerjik reaksiyonlar arasında sayılır. Ekstrem durumlarda bir gıda alerjisinin yaşamı tehdit edici anafilaktik şoka yol açması da söz konusu olabilir, örneğin yer fıstığı alerjisi. Gıdanın tüketildiği zaman ile ilk semptomların görülmeye başlanması arasındaki sürenin kısa olması nedeniyle, alerjiyi tetikleyen gıdaların tespit edilmesi genellikle kolaydır. Gıda hassasiyetinden farklı olarak bu



durumda ilgili gıdadan az miktarda tüketilmesi bile alerjik reaksiyonların oluşmasına neden olabileceğinden, tüketimin hemen kesilmesi ve genelde söz konusu gıdanın ömür boyu bir daha tüketilmemesi gerekir. Yer fıstığının yanı sıra aşağıdaki gıdalar da gıda alerjilerinin en yaygın tetikleyicileri arasında sayılmaktadır: Yumurta, süt, balık, kabuklular, yumuşakçalar, kereviz, glüten içeren tahıllar, fındık, hardal, susam tohumları, soya fasulyesi, acı bakla. Gıda, polen veya böcek zehri alerjileri genellikle Prick testi (cilt testi) adı verilen test ile, alternatif olarak da kan testinde IgE antikorlarına bakılarak tespit edilir.



c) Gıda intoleransı

Gıda intoleransı ise immün-aracılı değildir yani bağışıklık sisteminden değil genellikle bir **enzim eksikliğinden veya bozukluğundan** kaynaklanır. Sonuç olarak bazı gıdaların bileşenleri (örneğin laktoz veya fruktoz) tamamen parçalanamaz. Örneğin laktoz intoleransından etkilenenler, laktaz enzimi eksikliğinden dolayı süt şekerindeki laktozu ancak yetersiz şekilde sindirebilirler. Genellikle süt (ve süt ürünleri) tüketildikten sonraki birkaç dakika ile birkaç saat arasında ishal, karın ağrısı, mide bulantısı ve kusma gibi tipik semptomların oluştuğu görülür. Tetikleyici gıdaların ne ölçüde tolere edilebildiği kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazı gıda intoleranslarında alerji semptomlarına benzer semptomlar görülmesine rağmen, bu durum antikor saptanarak kanıtlanamaz. Bu gibi durumlarda yalancı alerjiden söz edilebilir. Yalancı alerjik reaksiyonlara yol açabilecek potansiyel tetikleyiciler arasında; gıdalarda doğal olarak bulunan maddeler (örneğin histamin gibi biyojenik aminler) ve ayrıca koruyucular, renklendiriciler ve tatlandırıcılar (örneğin monosodyum glutamat) gibi katkı maddeleri bulunur.

Kısacası:

Gıda hassasiyeti, belirli gıda bileşenlerine karşı oluşan IgG antikorlarının sayısındaki kuvvetli artışla birlikte bağışıklık sisteminin aşırı tepki vermesidir. Gıda alerjisinden veya gıda intoleransından en büyük farkı, her ikisinin de bir **myfoodprofile** testi ile kanıtlanabilir **olmamasıdır**!





2. Daha net anlayın – myfoodprofile sonuçlarınızın anlamı

myfoodprofile testi ile, kan numunenizdeki IgG antikorlarının belirli gıdalara karşı sergilediği reaktivite analiz edilmiştir. Sonuç raporunuzda da bu gıdalar ile ilgili bir genel bakış sunulmuştur. Sizin için belirtilen dairelerin sayısına ve rengine bakarak, vücudunuzun test edilen gıdaya karşı ne seviyede bir tepki verdiğini anlayabilirsiniz (▷ Şek. 4). IgG bağışıklık reaksiyonunuzun seviyesi, size şikayetlerinizin hangi gıdalardan kaynaklanıyor olabileceği ile ilgili bir bilgi sağlar.

Üç reaksiyon sınıfının sizin için anlamı nedir? *

●○○○ / ●●○○

Yeşil renkle işaretlenmiş olan gıdalara vücudunuz bir reaksiyon göstermiyor veya çok hafif bir reaksiyon gösteriyor demektir. Bir gıda alerjisiniz, gıda intoleransınız veya çölyak (▷ Bölüm 4, bkz. Glüten hassasiyeti) hastalığınız yoksa bu gıdaları herhangi bir sınırlama olmaksızın tüketebilirsiniz.

●●●○

Sarı renkle işaretlenmiş olan gıdalara vücudunuz daha yüksek seviyede bir IgG bağışıklık reaksiyonu gösteriyor demektir. Bu gıdaların tüketimini sınırlandırmanız ve bir rotasyonlu beslenme rejimi uygulayarak bu gıdaları haftada en fazla bir-iki kez tüketmeniz gereklidir. Ayrıntılı bilgileri ▷ Bölüm 3 altında bulabilirsiniz.

●●●●

Kırmızı renkle işaretlenmiş olan gıdalara vücudunuz çok yüksek seviyede bir IgG bağışıklık reaksiyonu gösteriyor demektir. Bu gıdalardan en az on iki hafta boyunca tamamen uzak durmanız gereklidir. Bu eliminasyon döneminin ardından, bu gıdaları bir provokasyon diyeti çerçevesinde beslenme planınıza tekrar dahil edebilirsiniz. Bu konudaki ayrıntılı tavsiyeleri ▷ Bölüm 3 altında bulabilirsiniz.



** Verilen beslenme önerileri yalnızca yol gösterme amaçlıdır. Beslenmenizdeki değişiklikleri her zaman doktorunuzla veya tedavi uzmanınızla görüşerek yapın!*

Lütfen unutmayın:

Bağışıklık sisteminizin IgG reaktivitesinin artmasıyla tepki verdiği her gıda, sizde otomatik olarak bazı şikayetlerin oluşmasına neden olmaz. Beslenme ile sağlık arasındaki karmaşık etkileşim nedeniyle bunların gerçekleşmemesi söz konusu olabilir. IgG reaktiviteniz artmış olmasına rağmen sizin herhangi bir şikayetiniz yoksa beslenmenizi gereksiz yere sınırlandırmanıza gerek yoktur.

Test sonuçlarınızı incelerken, normalde neredeyse hiç tüketmediğiniz veya çok nadir tükettiğiniz gıdalara karşı IgG reaktivitenizin artmış olduğunu görüp şaşırabilirsiniz. Buna çapraz reaksiyon adı verilen durum neden oluyor olabilir (▷ Bölüm 3).

Testi yaptırmadan önceki iki ila üç haftalık dönem boyunca tüketmediğiniz gıdalar için, **myfoodprofile** test sonuçlarınızda söz konusu gıdalara yönelik IgG antikor reaktivitesinde artış olmadığı veya çok düşük seviyede artış olduğu görülebilir. Bu durumda bu gıdalara karşı kesinlikle bir hassasiyetinizin olmadığını düşünmemeniz gerekir. Örneğin uzun bir süre süt ve süt ürünleri tüketmediyseniz, test sonucunuzda süte karşı IgG reaktivitesinde artış görülmese bile yine de süt hassasiyetinizin olması söz konusu olabilir.



* myfoodprofile testi ile, klasik bir gıda alerjisinde oluşan IgE sınıfı antikorların tespit edilemediğini lütfen unutmayın. myfoodprofile, gıdalara özel IgG antikorlarının tespit edildiği ve sonuçların sınıflandırılarak gösterildiği yarı kantitatif bir testtir. Daha iyi anlaşılabilmesi için bu sınıflar farklı renklerle gösterilmiştir. Ek olarak belirtilen standart ölçüm değerleri (göreceli birimler) yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Bazı gıdalar için IgG antikor testi karışımlar kullanılarak yapıldığından, gerçekte test edilen gıdaların sayısı belirtilenden daha fazladır.

4 Size özel test sonuçlarını içeren myfoodprofile sonuç raporu

3. Daha iyiye doğru değişim – Beslenmenizi düzenleyin

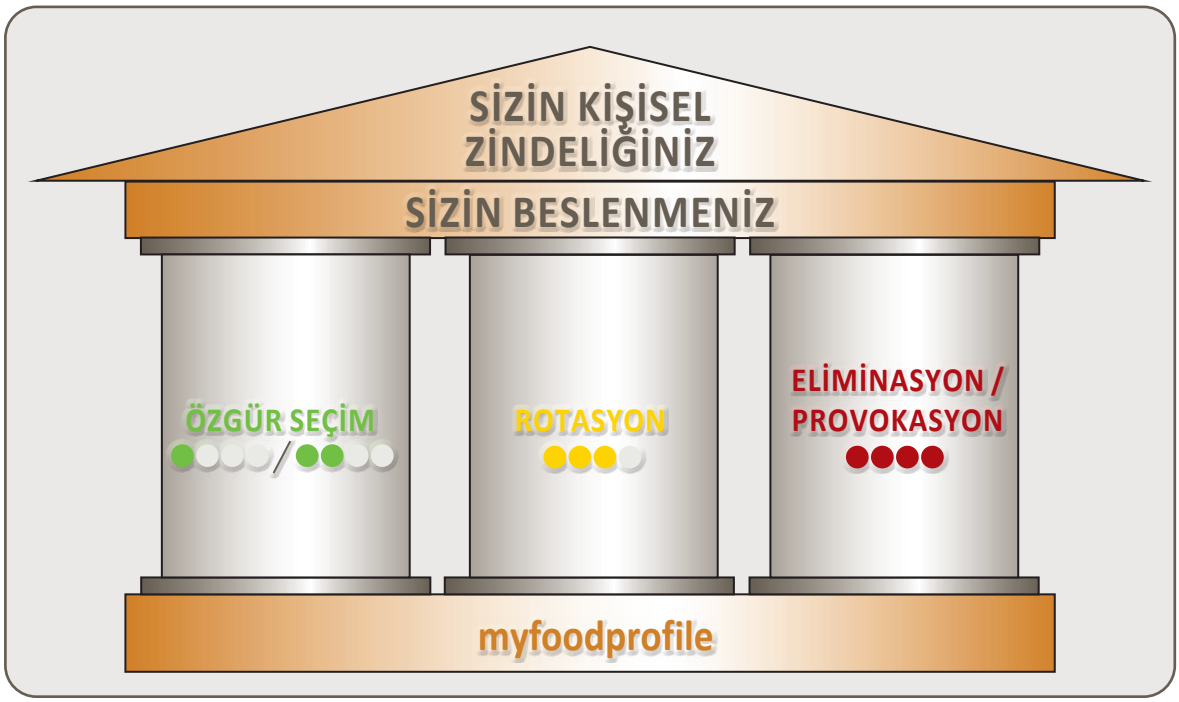
Önceden bilmeniz gerekenler

myfoodprofile test raporunda size çeşitli gıdalar ve bunlara karşı sizde tespit edilebilen IgG reaktiviteleri ile ilgili genel bilgiler sunulur. Bu bilgilerden hareketle beslenmenizi yeniden düzenleyerek, sonuç raporuna göre ortalamanın üzerinde bir IgG reaksiyonu gösterdiğiniz gıdalardan hangilerinin şikayetlerinize yol açıyor olabileceğini tespit edebilirsiniz.

myfoodprofile beslenme konseptinin üç ana direği eliminasyon / provokasyon, rotasyon ve belirli gıdaların özgürce seçilmesidir (▷ Şek. 5). Bunları size aşağıda daha detaylı şekilde açıklayacağız, ancak öncelikle beslenmenizi yeniden düzenlemeden önce göz önünde bulundurmanız gereken dört önemli noktaya dikkatinizi çekmek istiyoruz:

> **myfoodprofile** beslenme konsepti kesinlikle doktorunuz / beslenme uzmanınız tarafından size verilen beslenme tavsiyelerinin yerini tutmaz! Özellikle bir hastalığınız varsa, hamileyseniz veya düzenli ilaç kullanıyorsanız, beslenme düzeninizde değişiklik yapmadan önce mutlaka sizi takip eden doktorunuzla görüşerek bir görüş almanız gereklidir.

> **myfoodprofile** testi sadece gıda hassasiyetlerinin tespit edilmesini destekleyen bir testtir. Ancak bu test ile gıda intoleransları, gıda alerjileri veya çölyak (▷ Bölüm 4, bkz. Glüten hassasiyeti) hastalığı ile ilgili bir sonuca varılabilmesi mümkün değildir. Bu tip bir hastalığınız varsa – ilgili **myfoodprofile** test sonuçlarında bir anormallik görülmese bile hastalığınızı tetiklediğini bildiğiniz gıdalardan kaçınmaya devam etmeniz gerekir.



5 myfoodprofile beslenme konsepti ve ana direkleri

> Bazı kişiler beslenme düzenlerini değiştirdiklerinde kendilerini genel olarak biraz daha kötü hissedebilir. Ancak bu durum genellikle birkaç gün içerisinde geçer. Dengeli şekilde beslendiğinizden ve yeterince sıvı tükettiğinizden emin olun. Sağlık durumunuz belirgin şekilde kötüye giderse veya ciddi şikayetleriniz birkaç gün sürerse lütfen derhal doktorunuza / tedavi uzmanınıza başvurun!

> Kendinize zaman tanıyın! Kılavuzu baştan sona sakince okuyun ve beslenme planınızı dikkatlice düşünerek oluşturun. Yeni tarifler deneyin ve bu yemeklerde kullanacağınız malzemeleri zamanında temin edin. Bilinçli bir planlama yapmanız, beslenmenizi daha kolay değiştirmenizi sağlayacaktır.



Size özel beslenme düzenlemesi

Vücudunuzdaki inflamatuar süreçlerin azalmasını sağlamak için, bağışıklık sisteminizin daha fazla savunma reaksiyonu göstermesine neden olan gıdaları daha az tüketmeniz veya bunları geçici olarak hiç tüketmemeniz gerekir.

Bu nedenle **myfoodprofile** beslenme konseptinin bir parçası olarak, sizde çok yüksek bir reaktivitenin oluşmasına neden olan gıdalardan (●●●●) belirli bir süre uzak durmanız tavsiye edilir. Buna **eliminasyon diyeti** adı verilir. Daha sonra ise kestiğiniz bu gıdaları diyetinize kademeli olarak tekrar dahil ediyorsunuz (**provokasyon diyeti**). Buna paralel olarak, sizde yüksek bir IgG reaktivitesinin oluşmasına neden olan gıdaları (●●●○) **rotasyon diyeti** yöntemiyle azaltmanız gerekir. Sizin için bu gıdaların neler olduğunu ▷ Bölüm 5 altından öğrenebilirsiniz.



Gıda kategorisi ●●●●	1. hafta							2. hafta							3. hafta						
	Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzt	Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzt	Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzt
Gıda 1																					
Gıda 2																					
Gıda 3																					

Gıdanın makul miktarlarda tüketilmesine izin verilir

6 Üç gıda ile rotasyon diyeti örneği

a) Rotasyon diyeti

Dengeli bir beslenme için çeşitliliğin olduğu bir beslenme planı uygulamak önemlidir. Rotasyon prensibi, bir yandan vücudunuza gerekli tüm besinleri alabilmeniz için gıda seçiminizi mümkün olduğunca çeşitli hale getirmenize olanak verirken, diğer yandan ●●●○ kategorisindeki gıdaların tüketimini azaltmanıza yardımcı olarak sizi bu konuda destekler.

Rotasyon diyeti, ●●●○ kategorisindeki gıdaları tükettiğiniz bir günün ardından, bu gıdaları sonraki üç gün boyunca tüketmemeniz anlamına gelir. Söz konusu gıdaları beşinci gün tekrar tüketebilirsiniz (▷ Tab. 6). Prensip olarak ●●●○ kategorisindeki gıdaları haftada en fazla bir-iki kez tüketmeye özen göstermeniz gereklidir. Beslenme planınızı mümkün olduğunca çeşitli hale getirmenin pratik bir yolunu bulmaya çalışın.

İpucu: Semptomlarınızı da kaydettiğiniz bir beslenme günlüğü tutun! Bu sayede semptomlardaki değişiklikleri açıkça görebilir ve yeni beslenme alışkanlıklarınızı günlük yaşantınızda daha kolay uygulayabilirsiniz. Bunun için kullanabileceğiniz bir şablon ▷ Bölüm 7 altında mevcuttur.



b) Eliminasyon diyeti

●●●● kategorisindeki gıdaları en az on iki hafta boyunca tüketmemeniz gereklidir. Bunların yerine sonuç raporunuzda yeşil renkle işaretlenmiş olan gıdaları tüketmeye çalışın (●○○○ / ●●○○). Beslenme planınızı mümkün olduğunca çeşitli hale getirin ve yaratıcı olun! Çeşitli gıdaların vitamin ve mineral içeriği ile ilgili genel bilgiler ▷ Bölüm 6 altında belirtilmiştir. Bu sayede kendinize uygun alternatifleri bulabilir, ihtiyacınız olan vitamin ve mineralleri almaya devam edebilirsiniz. Bununla ilgili olarak lütfen tedavi uzmanınızdan yardım alın.

Örnek: Sonuçlarınız, glütene veya buğdaya karşı IgG reaktivitenizin çok yüksek olduğunu mu gösteriyor? Bu durumda sabah poğaça yemek yerine karabuğday ekmeği, meyveli yoğurt, çırpılmış yumurta, kinoa keki ve hatta yulaf lapası tüketebilirsiniz.

İpucu: ●●●● kategorisindeki tüm gıdaları bir anda kesmenin imkansız olduğunu düşünüyorsanız bir seçim yapın. İlk olarak, en sık yediğiniz dört veya beş gıdayı tüketmeyi kesin ve bunun semptomlarınızda hafifleme sağlayıp sağlamadığını test edin. Oluşan şikayetlerin başlıca nedeni genellikle belirli bir yiyeceğin çok sık tüketilmesidir. Ancak herhangi bir iyileşme göremezseniz ●●●● kategorisindeki tüm gıdaları en az on iki hafta boyunca tüketmemeniz gerekir.

c) Provokasyon diyeti

Eliminasyon evresinde vücudunuz mevcut inflamatuar süreçleri dindirme fırsatı buldu. Bu süreç sonrasında şimdi kendinizi daha iyi hissediyor olmalısınız. Artık eliminasyon evresinde tüketmekten vazgeçtiğiniz yiyecekleri yavaş yavaş diyetinize geri almaya başlayabilirsiniz. Burada işleri biraz ağırdan alın ve tüm gıdaları beslenmenize birden dahil etmeye çalışmayın! Bir gıda ile başlayın ve bu gıdayı tükettikten sonraki üç gün içerisinde şikayetlerinizin yeniden başlayıp başlamadığını gözlemleyin. Böyle bir durum yaşamazsanız bu gıdayı diyetinize kalıcı şekilde dahil edebilirsiniz. Öte yandan şikayetleriniz tekrar başlarsa, en az bir yıl boyunca bu gıdadan tamamen uzak durmanız tavsiye edilir. Beslenmenize yeniden dahil ettiğiniz gıdaları da tıpkı rotasyon diyetinde olduğu gibi haftada en fazla bir-iki kez tüketin (▷ Tab. 7).



Gıda kategorisi ●●●●	1. – 12. hafta (Eliminasyon)	13. hafta							14. hafta							15. hafta						
		Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzr	Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzr	Pzt	Sal	Çar	Peş	Cum	Cts	Pzr
Gıda 1																						
Gıda 2																						
Gıda 3																						

Gıdanın makul miktarlarda tüketilmesine izin verilir

7 Üç gıda ile eliminasyon diyeti ve devamındaki provokasyon evresi örneği

Örnek: Buğdayı tekrar diyetinize dahil etmek istiyorsunuz. Bunun için provokasyon evresinde mümkün olduğunca saf buğday ürünleri kullanmayı deneyin, örneğin bir-iki dilim buğday ekmeği veya küçük bir kase kuskus. Herhangi bir şikayet yaşamazsanız sonraki adım olarak kahvaltıda ekmeğinizin üstüne en sevdiğiniz ezmeyi sürerek tüketebilirsiniz – elbette bunların ●○○○ / ●●○○ kategorisindeki gıdalardan olması şarttır.



Semptomlarınızı gözlemleyin

Özellikle provokasyon evresinde vücudunuzu çok iyi dinleyin! Herhangi bir değişikliğin olup olmadığını, varsa bunun ne olduğunu gözlemleyin. Bir gıdayı tekrar tüketmeye başladığınızda söz konusu şikayetleriniz tekrar kendini gösteriyor mu? Semptomların yakından takip edildiği bir provokasyon evresinin yürütülmesi, şikayetlerinizin oluşmasında rolü olan gıdaların tespit edilmesinde hayati önem taşır. Hangi gıdaları tükettiğinizi ve sonrasında nasıl şikayetler hissettiğinizi provokasyon diyeti günlüğünüze ve semptom günlüğünüze kaydedin! Bu şekilde ikisi arasında bağlantıları fark edebilirsiniz. Bu tarz bir günlük için kullanabileceğiniz bir şablonu ▷ Bölüm 7'de bulabilirsiniz.

Ayrıca bilmeniz gerekenler

Gıda hassasiyetleri ile yaşamak her zaman kolay değildir. En sevdiğiniz yemeklerdeki bazı malzemelerden uzun bir süre boyunca vazgeçmeniz gerekebilir. Bunun cesaretinizi kırmasına izin vermeyin, aksine bu durumu vücudunuz ve beslenmeniz konusunda daha bilinçli olmak ve yeni lezzetli yemekler keşfetmek için bir fırsat olarak görmeye çalışın! Hayal gücünüzün sınırı yoktur. Bir gıda hassasiyetiniz olsa bile sağlıklı ve dengeli beslenmek ve kendinizi daha iyi hissetmek aslında düşündüğünüz kadar da zor değildir.

Lütfen unutmayın:

myfoodprofile beslenme konseptini uygulamak için uzmanlardan yardım alın!

Beslenmenizde yaptığınız değişiklikler durumunuzu iyileştirmezse, vücudunuzdaki iltihaplanma sürecini tetikleyen başka gıdaları tüketmeye devam ediyor olabilirsiniz. Ayrıca her gün kullandığınız bazı ürünler de (örn. kozmetik ürünler) sizin için sorun yaratan gıda bileşenleri içeriyor olabilir! ●●●○ kategorisindeki gıdaları en az on iki hafta boyunca tüketmemeye ve ayrıca ●●○○ kategorisindeki gıdaların tüketimini de bir rotasyon diyeti döngüsüyle azaltmaya çalışın!

Şikayetleriniz başka nedenlere bağlı da olabilir. Beslenmenizde yaptığınız değişiklikler ile başarılı sonuçlar elde edemezseniz mutlaka sizi takip eden doktora danışın!



Beslenme düzeninizdeki değişiklikler için ipuçları:

- Eliminasyon evresindeyken ●●●● kategorisindeki gıdalardan birini tükettiyseniz endişe etmeyin! Muhtemelen şikayetleriniz tekrar edecektir. Bununla birlikte, sorunlar daha çok sıklıkla ve büyük miktarlarda tüketilen gıdalardan kaynaklandığı için, söz konusu gıdalardan sürekli olarak kaçındığınız anda şikayetleriniz hızla azalacaktır.

- Diyetinizi mümkün olan en çeşitli şekilde düzenlemek ve tüm önemli besin maddelerini tükettiğinizden emin olmak için, gıdalar ile ilgili olarak ▷ Bölüm 5 ve 6 altında belirtilen bilgilerden faydalanın!

- Lifleri de unutmayın! Bağırsak hareketlerinizi düzenledikleri ve dengeli bir bağırsak florasını mümkün kıldıkları için bağırsaklarınız size teşekkür edecektir.

- Hazır ürünlere dikkat edin! Bu ürünler çoğu kez beklemediğiniz içerikler barındırabilir. Ayrıca çok yaygın kullanılan bazı besin maddeleri de değişik tanımların arkasında gizlenebilmektedir (▷ Bölüm 4). Bu nedenle ambalaj üzerindeki tüm bilgileri ve işaretleri dikkatlice okuyun. Besin takviyeleri ve kozmetik ürünler için de aynısı geçerlidir.

- Hazır ürünlerden kaçının ve yemeklerinizi doğal malzemelerle taze olarak kendiniz hazırlayın! Böylece hangi gıdaları yediğiniz hakkında net fikir sahibi olursunuz.

- Yemeklerinizi gün içine yayarak küçük porsiyonlar halinde yiyin! Çok ağır yemekler sindiriminizi olumsuz etkileyebilir.

- Baharatlı, yağlı ve çok kavrulmuş yiyeceklerden kaçının! Bunlar sindirim yollarında yüklenmeye ve tahrişe neden olabilir.





> Soğuk yemeklerinizi mümkünse keten tohumu veya kolza yağı gibi hidrojene olmayan soğuk sıkım yemeklik yağlar kullanarak hazırlayın! Bunlar, anti-inflamatuar etkiye sahip doymamış Omega-3 yağ asitleri bakımından zenginlerdir. Yağ içeriği yüksek soğuk su balıklarının aynı zamanda mükemmel birer Omega-3 yağ asidi kaynağı olduğunu biliyor muydunuz?

> Yeterince sıvı tüketin! Bir yetişkinin günde yaklaşık iki ila üç litre sıvıya ihtiyaç duyduğu söylenir ve bu iyi bir referans bir değerdir. Katkı maddesi içermeyen şekersiz içecekler tüketmeniz tavsiye edilir. Örneğin, içme suyunuzu bir dilim narenciye veya taze otlarla tatlandırabilirsiniz. Bitki çayları tüketmek veya sıcak suya zencefil ekleyerek içmek de iyi bir tercihtir.

> Özellikle beslenmenizde değişikliğe gittiğiniz ilk zamanlarda kahveden, yeşil ve siyah çaydan ve alkolden uzak durun!

> Bilinçli şekilde yemek yiyin! Sadece ne yediğiniz değil, nasıl yediğiniz de önemlidir. Bu nedenle acele yemek yemeyin, yeterli zamanı ayırın ve zevkle yiyin. Ayrıca yemek yerken gazete okumak, televizyon izlemek veya cep telefonunuzla oynamak gibi dikkat dağıtıcı aktivitelerde bulunmaktan kaçının.

> Mümkün olan her alanda günlük yaşantınızdaki telaşı ve stresi azaltmaya çalışın! Stres vücudunuz üzerinde, örneğin bağırsak bütünlüğünüzü olumsuz etkilemek gibi çok çeşitli zararlı etkilere neden olabilir.

> Vücudunuzu ve bağırsaklarınızı zinde tutmak için hareketli olun ve düzenli egzersiz yapın. Yeterince hareketli olmanız da sağlığınıza olumlu etki yapar.

> Ve son olarak: Dinlendirici ve derin bir uyku için ne gerekiyorsa yapın! Metabolizmanız ve bağışıklık sisteminiz için bu çok önemlidir ve beden, zihin ve ruh sağlığınız üzerinde de çeşitli olumlu etkileri vardır.



Çapraz reaksiyonlar

Sonuç raporunuzda uzun süredir tüketmediğiniz, çok az tükettiğiniz veya hiç tüketmediğiniz gıdalar için IgG reaktivitelerinin arttığı mı belirtiliyor? Bunun nedeni çapraz reaksiyonlar olabilir: Bu durumda antikorlar artık sadece asıl kendilerine karşı savunma yapmak amacıyla oluşturuldukları antijenleri değil (▷ Bölüm 1, bkz. "Gıda hassasiyeti nedir, ne değildir?"), örneğin farklı gıdalar gibi değişik kaynaklardan geliyor olsalar bile asıl antijenlere çok benzeyen antijenleri de tanır.

Alerjilerin aksine, hangi antijenlerin hangi çapraz reaksiyonlarla ilişkili olduğu gıda hassasiyetleri için henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu nedenle alerji teşhisleri kılavuz olarak kullanılmakta ve aynı çapraz reaksiyonların gıda hassasiyetleri için de geçerli olduğu varsayılmaktadır. Alerji durumunda, bağışıklık sisteminin kendisine karşı antikor ürettiği antijenlere alerjen adı verilir (aşağıda bu terim aynı zamanda gıda antijenleri için de kullanılmıştır).

Çapraz reaksiyonlar sadece farklı gıda alerjenleri arasında değil, aynı zamanda gıda alerjenleri ile solunum alerjenleri adı verilen ve hava yoluyla yayılan ve solunan (örneğin polen veya akarlar) alerjenler arasında da meydana gelebilir. Örneğin bazı ağaç poleni alerjisi hastaları elmaları da tolere edemez. Vücudunuzun aslında bir ağaç poleni alerjenine karşı ürettiği antikorlar elma alerjenlerini de tanır ve bu nedenle elma yediğinizde sizde alerjik reaksiyon oluşur. Aşağıdaki tabloda, (Tip I alerjinin bir parçası olarak) IgE antikorları ile bilinen solunum alerjenleri ile gıda alerjenleri arasındaki olası çapraz reaksiyonlara bir genel bakış sunulmuştur (▷ Tab. 8).



Solunum alerjenleri	Gıda alerjenleri ile olası çapraz reaksiyonlar	Çapraz reaksiyonların sıklığı
Ağaç poleni	Elma, kayısı, incir, fındık, havuç, patates, kiraz, kivi (yeşil), nektarin, şeftali, erik, kereviz, soya	Yaygın
Pelin poleni	Baharatlar, havuç, mango, kereviz, ayçiçeği çekirdeği	Daha az yaygın
Doğal lateks	Barbados kirazı, ananas, avokado, muz, Anadolu kestanesi, patates, kivi, mango, papaya, şeftali, kereviz, domates	
Ficus benjamina	Ananas, avokado, muz, incir, kivi, papaya, muhtemelen ekmek meyvesi ve jak meyvesi	Nadir
Ev tozu akarları	Kabuklu deniz mahsulleri ve yumuşakçalar	
Hayvan epiteli	Et	
Kuş tüyleri	Yumurta, kümes hayvanları, sakatat	
Yaban mersini poleni	Muz, salatalık, kavun, kabak	Olası
Çin ve tahıl poleni	Baklagiller, kepek, un, domates	

8 Solunum alerjenleri ile gıda alerjenleri arasındaki olası çapraz reaksiyonlara genel bakış (Kaynak: Worm et al., Leitlinie Nahrungsmittelallergie infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J 23 (2014) yayınından uyarlanmıştır)



myfoodprofile
my food. my health.





4. Faydalı bilgiler – Yaygın gıda hassasiyetleri ile başa çıkma

Gıda hassasiyetleri ile başa çıkmak her zaman kolay değildir. Bazı gıdaları günlük diyetinizden kolayca çıkarılabilirken, bazıları için bu daha zordur. Aşağıda, gıda hassasiyetlerine en sık neden olduğu bilinen gıdaların bazıları ile ilgili ipuçları ve tavsiyeler bulacaksınız. Bunlar genel bilgilerdir ve size özel sonuçlarınızla her zaman örtüşmeyebilir.

Glüten hassasiyeti

Glüten birçok tahıl türünde bulunan ve tahıl ununun pişme özellikleri için hayati öneme sahip olan bir protein karışımıdır. Glüten içeren tahıl türleri arasında **buğday, çavdar, kavuzlu buğday, arpa, tritikale** ve "daha eski" tahıl türleri olan **Kavılca buğdayı, siyez, Horasan buğdayı** bulunur. Ayrıca glüten içeren tahılların işlenmesiyle üretilen ürünlerde de glüten bulunur, örneğin irmik, kuskus, bulgur, kepek, irmik, galeta unu, galeta unu ve malt.

myfoodprofile test sonuçlarınız glütene karşı çok kuvvetli bir bağışıklık reaksiyonu gösterdiğinizi belirtiyorsa (●●●●), testinizde bazı glüten içerikli tahıl türlerine karşı artan IgG antikor oluşumu çıkmamış olsa bile glüten içeren tüm gıdaları en az on iki hafta süreyle tüketmemeniz gerekir.

Aşağıdaki tabloda, glütensiz beslenme konusunda size yardımcı olması amacıyla glüten içeren gıdalara ve bunların alternatiflerine ilişkin bir genel bakış sunulmuştur (▷ Tab. 9).



Günlük gıdaların birçoğunda glüten olduğunu düşünürsek, başlarda glüten tüketmemeyi biraz zor bulabilirsiniz. Bununla birlikte, doğal olarak glüten içermeyen birçok gıdanın da var olduğunu göreceksiniz. Ayrıca glütensiz ürünler pazarı gün geçtikçe büyüyor ve glüten içeren gıdalara alternatif olacak birçok lezzetli ve sağlıklı seçenek artık daha kolay bulunabiliyor. Glütensiz ürünler genellikle "glütensiz" ifadesi ile veya üzeri çizili bir başak resmi (örneğin ) gibi sembollerle belirtilir. Bu işaret, ilgili üründe belirli bir glüten sınır değerinin aşılmadığını garanti eder.

Kategori	Glüten içeren (içerebilecek) ürünler *	Alternatifler
Tahıl ve tahıl ürünleri	Buğday, kavuzlu buğday, siyez, arpa, olgunlaşmamış buğday, çavdar, kavılca buğdayı, Horasan buğdayı, yulaf (glüten içeren tahıllarla kontamine), adı geçen tahılların unları	Darı, tef, sorgum, beyaz fonio, kinoa, horoz ibiği çiçeği, yulaf (glütensiz) **, karabuğday, pirinç / yabani pirinç, Unlar: Mısır unu, patates unu, badem unu, Hindistan cevizi unu, kestane unu, nohut unu, mercimek unu, bezelye unu, maş fasulyesi unu, soya unu, acı bakla unu, kenevir unu, tapyoka unu, keçiboynuzu çekirdeği tozu
	Büyük / küçük ekmekler, kekler / hamur işleri, krakerler, pizza hamuru, peksimet, waffle, gofret	Glütensiz olarak işaretlenmiş veya glüten içermeyen un türlerinden yapılmış büyük / küçük ekmekler, kekler / hamur işleri, krakerler, pizza hamuru, peksimet, waffle ve gofretler, mısır ekmeği, arepa ekmeği
	Müsli karışımı, taze tahıl lapası, buğday ruşeymi	Glütensiz yulaf gevreği, darı, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, kinoa, müsli karışımından yapılan yulaf lapası (glütensiz)
	Erişteler	Glütensiz erişteler (örn. bezelye, mercimek, nohut, karabuğday veya mısır unundan yapılmış), Asya usulü cam erişte veya pirinç eriştesi
Balık ve et	İşlenmiş veya panelenmiş et (örn. şnitzel, yoğun soslu et, rosto), sosis ve sucuk ürünleri	Taze veya derin dondurulmuş et (doğal), glüten ilavesiz sosis ve sucuklar
	İşlem görmüş veya panelenmiş balık	Taze veya derin dondurulmuş balık (doğal)
Et alternatifi	Buğday glüteni	Glütensiz et alternatifleri (örneğin tofu)
Süt ve süt ürünleri	Diyet ürünler, aroma katkılı süt ürünleri, işlenmiş meyveler veya müsli karışımları / hamur katkı maddeleri, işlenmiş taze peynir, eritme peynir	Mümkün olduğunca işlenmemiş yiyecekler, örn. doğal yoğurt, kefir, lor peyniri, krema, peynir (örn. Gouda, Feta, Mozzarella, Parmesan vb.)
Sebze ve meyve	Patates köftesi, patates eriştesi, gnocchi, patates mantısı, patates krepleri, patates aperatifleri (örneğin cipsler) gibi patates ürünleri	Patates, polenta, glütensiz gnocchi ve patates eriştesi
	İşlenmiş meyveler, koyulaştırılmış meyveler, unlu derin dondurulmuş sebzeler (örn. kremalı ıspanak)	Taze veya derin dondurulmuş meyve ve sebzeler (doğal)
İçecekler ve alkollü içkiler	Malt kahvesi, tahıl kahvesi, bira, viski	Maden suyu / sofra suyu, meyve / sebze suları, kahve, aromasız bitki çayı, siyah çay, yeşil çay, glütensiz bira
Diğer	Hazır soslar, soya sosları, çorba baharatları, unla bağlanan soslar ve çorbalar	Glütensiz hazır soslar veya kendi yaptığınız soslar, tamari, glütensiz çorba baharatları

* *Belirtilen ürünler mutlaka glüten içermek zorunda değildir, her zaman içerik maddesi listesini dikkatlice inceleyin veya üreticiden bilgi alın! Bu tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır.*

** *Glütensiz yulaf, birçok çölyak hastası için diğer glüten içeren tahıllara değerli bir alternatiftir. Bu nedenle, glütene karşı artan IgG antikor reaktivitesine sahip olan kişiler için bile yulafın tolere edilebilir bir alternatif olduğu varsayılabilir. Lütfen bununla ilgili doktorunuzla veya tedavi uzmanınızla görüşün.*



Glüten hassasiyeti ile ilgili ipuçları:

> Beslenmenizi mümkün olan en basit önlemleri alarak değiştirin, hayal gücünüzü serbest bırakın ve glütensiz yiyeceklerle deneyler yapın! En sevdiğiniz tarifleri buna göre kolayca uyarlayabilir ve örneğin domates soslu makarna hazırlarken durum buğdaylı makarna yerine mısır, pirinç veya baklagillerden yapılmış makarnaları kullanabilirsiniz.

> Özellikle yüksek oranda işlenmiş gıdalar ve diyet ürünler glüten içerebilir ve kızartıldıklarında daha gevrek olmalarını sağlamak için bazı gıdalar genellikle un ile panelenmiş olabilir. Bu nedenle gıda ambalajını dikkatlice kontrol edin; üründe glüten içeren tahıl çeşitlerinin / glütenin kullanıldığı ambalaj üzerinde belirtilmiş olmalıdır, bu durum gıdanın adından da anlaşılabilir.

> Glüten içeren tahıllardan yapılan tam buğday ürünleri, bağırsak sağlığınız için gerekli olan önemli bir lif kaynağıdır. Bu nedenle glütensiz besleniyorsanız bu lifleri ayrıca aldığınızdan emin olmanız gerekir! Çeşitli meyve ve sebze türleri, yalancı tahıllar (örneğin karabuğday, kinoa, horoz ibiği çiçeği), baklagiller gibi doğal olarak glütensiz birçok gıdada ve özellikle keten tohumu, chia tohumu ve karnıyarıkotu tohumu kabuğu gibi birçok kuruyemiş ve tohumda lif bulunur. Glüten içeren tahıl türleri önemli vitamin ve mineraller (örneğin B vitaminleri, potasyum, magnezyum, demir, kalsiyum) de barındırır. Besin madde ihtiyacınızı gerektiği gibi karşılamak için uygun alternatifleri kullanın (▷ Bölüm 6).



Lütfen unutmayın:

Glüten intoleransı, immün-aracılı kronik inflamatuar bir bağırsak hastalığı olan çölyak hastalığından da kaynaklanabilir. Çölyak hastalarının glüten içeren gıdaları tüketmesi halinde, yanlış yönlenen bağışıklık reaksiyonu bağırsak mukozasında şiddetli iltihaplanmaya yol açar ve bu da genellikle bağırsak villusunun gerilemesi ile sonuçlanır. Bu nedenle bu hastalıkla yaşayan kişilerin ömürleri boyunca glütensiz beslenmeleri zorunludur. Çölyak hastalığının **myfoodprofile** testi ile tespit edilemediğini lütfen unutmayın. Ayırt edici bir teşhis konulabilmesi için lütfen doktorunuza başvurun!





İnek sütü hassasiyeti

Süt başta inek, keçi veya koyun olmak üzere deve ve atlardan da elde edilen önemli bir gıda maddesidir. Süt içeriğindeki proteinler iki fraksiyona ayrılabilir: Yaklaşık % 80'i kazeinler, yaklaşık % 20'si ise peynir altı suyu proteinleridir.

İnek sütü hassasiyeti, süt ürünlerine karşı farklı bir toleransa neden olan süt proteinlerinin tümüne veya yalnızca bir veya birkaçına karşı mevcut olabilir. Kazeinler ısıya dayanıklıyken, beta-laktoglobulin gibi peynir altı suyu proteinlerinin protein yapısı 100 °C'de on dakika kaynatıldıklarında değişebilir. Sonuç olarak peynir altı suyu proteinlerine karşı hassasiyeti olan bazı kişiler, pişmemiş süte kıyasla pişmiş sütü daha iyi tolere eder. İnek sütüne, kazeine ve / veya beta-laktoglobuline karşı çok güçlü bir bağışıklık reaksiyonunun (●●●●) mevcut olması halinde, inek sütünün veya inek sütünden üretilen ürünlerin en az on iki hafta boyunca tüketilmemesi tavsiye edilir. Koyun ve / veya keçi sütüne karşı da artan bir reaktivite söz konusuysa, bu sütlerin ve bu sütlerden üretilen ürünlerin de tüketiminden kaçınılmalıdır.

Örneğin diyet ürünler gibi birçok gıdada inek sütü bileşenleri bulunabilir, çünkü bazı tereyağı ikameleri peynir altı suyu proteinleri baz alınarak üretilir. Bu nedenle İçindekiler listesini her zaman dikkatlice okuyun! İnek sütü proteinleri aşağıdaki isimlerin arkasına gizlenmiştir: **Kazein, laktoglobulin, laktalbümin, hidrolize süt, kuru süt tozu, yağsız süt tozu, tam yağlı süt tozu, peynir altı suyu proteinleri, peynir altı suyu tozu, yoğunlaştırılmış süt**. İnek sütü proteinleri birçok kozmetik ürüne de eklenmektedir.

Aşağıdaki tabloda inek sütü bileşenleri içerebilecek ürünlere bir genel bakış sunulmuş ve bunların yerine kullanabileceğiniz alternatifler gösterilmiştir (▷ Tab. 10).



Kategori	İnek sütü proteinleri içeren (içerebilecek) ürünler *	Alternatifler
Tahıl ve tahıl ürünleri	Büyük / küçük ekmek, tost, peksimet, bezelye, bazı müsli karışımları	Süt bileşenleri içermeyen büyük / küçük ekmek, tost, peksimet
	Hamur işleri, waffle, kremalı pasta	Süt bileşenleri içermeyen hamur işleri ve waffle (örn. pirinç, yulaf, soya veya badem sütüyle)
Balık ve et	Bazı sosisler (örn. Lyoner, sosis, sucuk), panelenmiş et	Taze veya derin dondurulmuş et (doğal), süt bileşenleri içermeyen sosis (salam veya cervelat sosis gibi çiğ sosisler)
	Panelenmiş balık, krema soslu balık	Taze veya derin dondurulmuş balık (doğal)
Süt ve süt ürünleri	İnek sütü, karışık sütlü içecekler (örn. çikolatalı süt), yayık altı suyu	Soya sütü, pirinç sütü, yulaf sütü, kaju sütü, badem sütü, Hindistan cevizi sütü, kenevir sütü, keçi sütü ve koyun sütü **
	Yoğurt, kefir	Bitkisel bazlı yoğurt (örn. soya, Hindistan cevizi, badem)
	Sütlü dondurma	Sorbe, dondurulmuş şerbet, vegan dondurma
	Crème fraîche, ekşi krema	Bitkisel bazlı Crème fraîche ve ekşi krema (örn. soya, yulaf)
	Tereyağı	Margarin (süt bileşenleri içermeyen), vegan ekmek üzeri ezmeler, tahin (susam yağı), badem yağı, fıstık ezmesi, yağlar (örn. soğuk sıkım zeytinyağı)
	Krema	Bitkisel bazlı krema (örn. soya, yulaf, pirinç)
	Lor peyniri	Bitkisel bazlı lor peyniri (örn. soya, badem)
	Peynir altı suyu / tozu	Soya sütü, pirinç sütü, yulaf sütü, kaju sütü, badem sütü, Hindistan cevizi sütü, kenevir sütü, keçi ve koyun sütü **, peynir altı suyu protein tozu yerine bitki bazlı protein tozu (örn. kenevir veya bezelyeden)
	Peynir (hemen hemen tüm çeşitler)	Keçi ve koyun sütü peyniri **, bitkisel bazlı peynir (örn. soya sütünden), bitkisel bazlı ekmek üstü ezmeler
Yumurta ürünleri	Sütlü yumurta yemekleri (örn. sahanda yumurta, pankek, krep)	Süt bileşenleri içermeyen yumurta yemekleri
Sebze ve meyve	Krema soslu sebzeler (örn. kremalı ıspanak)	Taze veya derin dondurulmuş sebzeler (doğal)
	Patates köftesi, kroket, patates püresi gibi patates ürünleri	Süt bileşenleri içermeyen taze hazırlanmış patates köftesi, kroket, patates püresi
	Kremalı çorbalar	Süt bileşenleri içermeyen çorbalar
İçecekler ve alkollü içkiler	Peynir altı suyu içeren meyve suları	% 100 meyve suyu
	Kremalı likörler	Vegan likör çeşitleri
Şekerli tatlılar	Puding, sütlaç	Bitkisel bazlı puding ve sütlaç (örn. soya, pirinç, yulaf)
	Çikolatalı krema, çikolata, işlenmiş badem ezmesi, nugat, pralin, şekerlemeler (örn. karamelli şeker, yumuşak meyankökü)	Sütsüz çikolata, süt bileşenleri içermeyen meyveli sakızlar, meyve barları
Diğer	Mayonez, ketçap, hardal, soslar / kaplamalar, mezeler	Süt bileşenleri içermeyen mayonez, ketçap, hardal, soslar / kaplamalar, mezeler

* *Belirtilen ürünler mutlaka süt veya süt bileşenleri içermek zorunda değildir, her zaman içerik maddesi listesini dikkatlice okuyun veya üreticiye danışın! Bu tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır.*

** *Sadece inek sütüne karşı (güçlü bir şekilde) artmış IgG antikor reaktivitesine sahipseniz, keçi ve koyun sütü ürünleri sizin için mantıklı birer alternatif olabilir.*



İnek sütü hassasiyeti ile ilgili ipuçları:

> Önemli bir kalsiyum kaynağı olan inek sütü aynı zamanda A, B2, B12, D vitaminleri, biyotin, çinko ve iyot da içerir. Bu nedenle diyetinizden çıkardığınız inek sütü ve inek sütü ürünleri yerine, besin madde ihtiyaçlarınızı karşılayacak uygun alternatifleri tüketmeye dikkat edin. Beslenme düzeninizin her zaman çeşitlilik içerdiğinden emin olun! İnek sütü yerine her gün aynı ürünü tüketmeye yönelmeyin, rotasyon diyeti mantığıyla mevcut alternatiflerin çeşitliliğinden faydalanmaya çalışın. Ne kadar çok seçenek olduğunu görünce şaşıracaksınız (▷ Bölüm 6)!

> İnek sütünde ve inek sütünden üretilen ürünlerde vitamin ve minerallerin yanı sıra yüksek kaliteli proteinler ve dolayısıyla da birçok önemli amino asit bulunur. Ancak protein alımı söz konusu olduğunda: Nicelikten önce nitelik gelir. Et, balık ve yumurta gibi hayvansal gıdalar, içerdikleri amino asitler nedeniyle son derece iyi birer protein kaynağı olarak kabul edilir. Çeşitli bir beslenme uygulayarak ve tamamen bitkisel protein kaynaklarını (örneğin tahıllar ve soya ile pirinç gibi baklagiller) veya bitkisel ve hayvansal protein kaynaklarının (örneğin yumurtalı patatesler) doğru şekilde kombine ederek yine önemli ve yüksek kaliteli proteinleri vücudunuza alabilirsiniz. Olası alternatif protein kaynakları arasında örneğin et, balık, yumurta, tahıl / yalancı tahıl, baklagiller, patates, kabuklu yemişler ve tohumlar, koyun ve keçi sütü ve bunlardan üretilen ürünler sayılabilir.

Lütfen unutmayın:

Süt intoleransı, laktoz intoleransından veya IgE aracılı süt proteini alerjisinden de kaynaklanıyor olabilir. Her iki klinik tablo da **myfoodprofile** testi ile tespit edilemez. Ayırt edici bir teşhis konulabilmesi için lütfen doktorunuza başvurun!







Yumurta hassasiyeti

Tavuk yumurtası, yumurta sarısından ve yumurta akından oluşur ve içerdiği proteinler vücut için son derece yüksek kalitede olduğundan ideal bir protein kaynağı olarak kabul edilir.

Bununla birlikte, tavuk yumurtası sarısına ve / veya yumurta akına karşı çok güçlü bir antikor reaksiyonunuz varsa (●●●●), en az on iki hafta boyunca yumurta içeren ürünleri tüketmekten kaçınmanız gerekir.

Yumurta bileşenleri bağlayıcı, mayalayıcı ve kıvam verici olarak kullanıldığından birçok işlenmiş gıdada mevcuttur. Bu nedenle içerik maddeleri listesini daima dikkatle inceleyin! Yumurta bileşenleri aşağıdaki isimlerin arkasına gizlenmiştir: **Bütün yumurta, yumurta sarısı, yumurta akı, yumurta tozu, yumurta proteini, sıvı yumurta, sıvı yumurta akı veya sıvı yumurta sarısı, dondurulmuş yumurta, dondurulmuş yumurta akı veya dondurulmuş yumurta akı, kuru yumurta, kuru yumurta akı, kuru yumurta akı veya kuru yumurta sarısı, yumurta yağı, pastörize yumurta, lesitin (E322, soya gibi bitkisel kaynaklı olanlar dahil), lizozim**. Yumurta proteinleri örneğin peynirlerde koruyucu olarak veya bira, meyve suyu veya şarap gibi içeceklerin durulaştırılmasında da kullanılır. “Vegan” ibaresi taşıyan ürünlerin yumurta proteini içermediğinden emin olabilirsiniz.

Aşağıdaki tabloda kaçınılması gereken yumurta bileşenleri içerebilecek gıdalara bir genel bakış sunulmuş ve bunların yerine kullanabileceğiniz alternatifler gösterilmiştir (▷ Tab. 11).



Kategori	Yumurta bileşenleri içeren (içerebilecek) ürünler *	Alternatifler
Tahıl ve tahıl ürünleri	Büyük / küçük ekmek, peksimet, kaplamalı unlu mamuller	Yumurta (bileşenleri) içermeyen küçük ve büyük ekmekler
	Hazır kek karışımları	Yumurta (bileşenleri) içermeyen hazır kek karışımları
	Erişteler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen makarnalar
	Yahniler, gratenler, kişler, börekler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen yahniler, gratenler, kişler, börekler
	Pastalar, turtalar, hamur işleri, waffle ve bisküviler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen kendi pişirdiğiniz pastalar, turtalar, hamur işleri, waffle ve bisküviler
Balık ve et	Panelenmiş et, sosis ve sucuk ürünleri (örn. sucuk, haşlanmış sosis, mortadella, ciğer sosisi, köfte)	Taze veya derin dondurulmuş et (doğal), bağlayıcı olarak yumurta (bileşenleri) içermeyen sosis ve sucuk ürünleri
	Panelenmiş balık	Taze veya derin dondurulmuş balık (doğal)
Süt ve süt ürünleri	Meyveli ve sütlü dondurma	Sorbe
	Peynir kabuğu, rendelenmiş peynir, yağı azaltılmış peynir	Koruyucu olarak lizozim içermeyen peynir, krem peynir, lor peyniri
Yumurta ürünleri	Omlet, krep	Yumurta (bileşenleri) içermeyen krep
Sebze ve meyve	Terbiyeli çorbalar, yahniler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen çorbalar, yahniler
	Patates köftesi, kroket gibi patates ürünleri	Yumurta (bileşenleri) içermeyen kendi hazırladığınız köfte ve kroketler
İçecekler ve alkollü içkiler	Yumurta likörü / krema likörü, şarap, bira	Vegan yumurta likörü, vegan şarap, vegan bira
	Berrak meyve suları	Doğal olarak bulanık veya vegan meyve suları
Şekerli tatlılar	Çikolata, pralin, işlenmiş badem ezmesi, marşmelov, beze	Yumurta (bileşenleri) içermeyen meyveli sakızlar, meyveli şekerlemeler ve çikolatalar
	Bazı tatlılar (örn. puding, kremalı tatlılar, tiramisu)	Yumurta (bileşenleri) içermeyen kendi yaptığınız puding, komposto, kırmızı meyve jölesi, sorbe
Diğer	Hazır yemekler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen hazır yemekler
	Hazır soslar, hazır kaplamalar, bulyonlar, baharat ezmeleri	Yumurta (bileşenleri) içermeyen soslar ve kaplamalar
	Mayonez	Yumurta (bileşenleri) içermeyen kendi hazırladığınız mayonez
	Ekmek üzeri ezmeler, mezeler, vejetaryen sosisler	Yumurta (bileşenleri) içermeyen ekmek üzeri ezmeler, mezeler

* *Belirtilen ürünler mutlaka yumurta veya yumurta bileşenleri içermek zorunda değildir, her zaman içerik maddesi listesini dikkatlice inceleyin veya üreticiden bilgi alın! Bu tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır*

11 Yumurta içeren ürünlere alternatifler



Yumurta hassasiyeti ile ilgili ipuçları:

> Yumurta önemli bir protein kaynağıdır. Hayvansal ve bitkisel proteinlerle zenginleştirilmiş bir beslenme düzeni uyguladığınızda, yumurta tüketmeseniz bile ihtiyacınız olan proteinleri vücudunuza kolayca alabilirsiniz. Kullanabileceğiniz alternatif protein kaynakları arasında örneğin inek, koyun ve keçi sütü ve bunlardan üretilen ürünler, balık ve et, tahıllar / yalancı tahıllar, baklagiller, patates, kabuklu yemişler ve tohumlar sayılabilir.

> Yumurta ayrıca önemli bir vitamin ve mineral kaynağıdır; örneğin A, E, D vitamini ve çeşitli B vitaminleri, kalsiyum, demir, iyot, bakır, manganez, selenyum ve çinko içerir. Bu nedenle, besin madde ihtiyacınızı gerektiği gibi karşılamak için uygun alternatifleri kullanın (▷ Bölüm 6).

> Yumurta, bağlayıcı özelliklerinden dolayı mutfaklarda çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Ancak yumurta kullanmadan da yemek ve hamur işi pişirmenin pratik yöntemleri mevcuttur. Örneğin, bir çay kaşığı chia tohumu veya keten tohumu ununu üç çay kaşığı su ile karıştırıp ıslanmasına izin vererek iyi bir yumurta ikamesi elde edebilirsiniz. Yumurta yerine sadece elma veya muz püresi de kullanabilirsiniz. Aquafaba (baklagillerin haşlanma suyu) da yumurtaya bir alternatif olarak giderek daha popüler hale gelmektedir. Yaratıcılığınızı kullanın ve tarifleriniz için uygun alternatifi seçin!



Lütfen unutmayın:

Tavuk yumurtası, kendilerine karşı antikor oluşabilecek birçok farklı bileşen (antijen) içerir. Bu nedenle yumurta içeren gıdaların tolere edilebilme durumları çok farklı olabilir. Örneğin az miktarda yumurta bileşeni (örneğin koruyucu veya durulaştırıcı olarak) içeren gıdaları sorunsuz tüketebiliyor olmanıza rağmen kahvaltıda yumurta yemek sizin için rahatsızlık verici olabilir. **myfoodprofile** testi, tam olarak hangi yumurta antijenine reaksiyon gösterdiğinizi net olarak tespit edemez. Bu nedenle, yumurta içeren gıdaları tükettiğinizde nasıl etkiler gördüğünüzü **myfoodprofile** günlüklerinize yazarak belgelemeniz en iyisidir. Yumurta intoleransı, IgE aracılı yumurta alerjisinden de kaynaklanıyor olabilir ve bu durum bir **myfoodprofile** testi ile tespit edilemez. Ayırt edici bir teşhis konulabilmesi için lütfen doktorunuza başvurun!





Maya hassasiyeti

Fırıncı veya bira mayası olarak da bilinen ekmek mayası, gıda üretiminde çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Avantajlı özellikleri sayesinde başta unlu mamullerin üretiminde hamuru cıvıklaştırmak için veya alkollü içecek (bira, şarap ve alkollü içkiler) üretimi için kullanılır. Maya özleri, ilk bakışta içinde mevcut olmayacağını düşüneceğiniz başka birçok üründe de kullanılmaktadır.

Test sonuçlarınız mayaya karşı çok güçlü bir IgG antikor reaksiyonu gösteriyorsa (●●●●), maya içeren ürünleri en az on iki hafta süreyle tüketmemeniz gerekir.

Maya veya maya proteinleri, gıda içerik listelerinde şu isimlerin arkasına gizlenebilir: **Hidrolize maya proteinleri, doğal aroma, maya özü, besin mayası, maya baharatı, maya pulları**.

Mayanın özellikle hazır ürünlerdeki kullanım alanı çok geniştir, bu nedenle mayasız bir beslenme düzenine geçmeden önce mutlaka biraz araştırma yapmanız gerekir. Aşağıdaki tablo yardımıyla (▷ Tab. 12) maya içeren ürünlere ve bunların alternatiflerine ilişkin genel bilgiler edinebilirsiniz.

Maya hassasiyeti ile ilgili ipuçları:

> En kolayı, yemeklerinizi taze olarak kendinizin hazırlamanızdır. Bu sayede yemeklerinizdeki içerik maddeleri ile ilgili her zaman tam kontrole sahip olursunuz. Kendiniz için yepyeni tarifler yaratın! Örneğin bir daha küçük rulo ekmek yaparken mayalama maddesi olarak maya yerine kabartma tozu kullanabilirsiniz.





> Maya, içerdiği potasyum, magnezyum, çinko, selenyum, bakır, manganez ve demir gibi çeşitli B vitaminleri ve mineraller nedeniyle bazı besin takviyelerinde (örneğin bira mayası tabletleri) veya kozmetik ürünlerde de kullanılır. Bu nedenle besin takviyelerinde ve kozmetik ürünlerde de maya bileşenlerinin bulunabileceğini unutmayın. ▷ Bölüm 6 altında, belirli bir besin seçerek B vitamini ihtiyacınızı maya tüketmeden de nasıl karşılayabileceğinize ilişkin öneriler bulacaksınız.

Kategori	Maya içeren (içerebilecek) ürünler *	Alternatifler
Tahıl ve tahıl ürünleri	Büyük / küçük ekmek, peksimet	Müsli karışımı, yulaf ezmesi, mısır veya pirinçten waffle, mayasız unlu mamuller (örn. kabartma tozuyla mayalanmış ekmek)
	Kek, bisküvi, mayalı hamur işleri	Mayasız kekler ve bisküviler
	Pizza hamuru	Maya içermeyen kendi hazırladığınız pizza hamuru
Balık ve et	Marine edilmiş veya kurutulmuş et, bazı sucuk ürünleri	Taze veya derin dondurulmuş et (doğal)
	Marine edilmiş veya kurutulmuş balık, konserve balık	Taze veya derin dondurulmuş balık (doğal)
Süt ve süt ürünleri	Bazı peynir çeşitleri (parmesan, krem peynir, Camembert, rokfor)	Olgunlaşmamış peynir (Gouda), krem peynir
Sebze ve meyve	Fermente, olgunlaşmış meyve ve sebzeler	Taze veya derin dondurulmuş meyve ve sebzeler (doğal)
İçecekler ve alkollü içkiler	Şarap, bira, köpüklü şarap / köpüklü şarap / şampanya, Federweißer, elma şarabı, alkollü içkiler gibi çoğu alkollü içecek	Taze sıkılmış meyve suları, su, çay
Diğer	Hazır yemekler	Maya içermeyen kendi hazırladığınız yemekler
	Vejetaryen / vegan ekmek üstü ezmeleri	Maya içermeyen ezmeler
	Hazır bulyon, salçalı sos, hazır çorba, baharat	Mayasız baharat / et suyu, kendi yaptığınız çorbalar ve salçalı soslar
	Sirke, salata sosları, ketçap, Worcestershire sosu, yaban turpu ezmesi, acı soslar gibi sirke içeren soslar	Kendi yaptığınız soslar (örn. limon ve zeytinyağı), ev yapımı ketçap, acı soslar
	Lahana turşusu, tofu, soya sosu, tamari, zeytin, kimchi, miso, relish, quorn, kefir gibi fermente gıdalar	Fermente olmayan gıdalar, kendi hazırladığınız soslar / kaplamalar veya salatalar

* *Belirtilen ürünler mutlaka maya içermek zorunda değildir, her zaman içerik maddesi listesini dikkatlice inceleyin veya üreticiden bilgi alın! Bu tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır.*

12 Maya içeren ürünlere alternatifler

5. Reaktivite seviyenizi öğrenin – Şikayetlerinizin potansiyel nedenleri

Bu bölümde, kan örneğinizde IgG reaktivitesinin artmasına neden olduğu tespit edilen tüm gıdalar ile ilgili faydalı bilgileri bulabilirsiniz. Bulgu raporunuzdaki gibi bu bölümde de tüm gıdalar kategorilere ayrılmış ve bağışıklığınızın verdiği tepkiye göre düzenlenmiştir. Gıdalardaki besleyici maddeler ile ilgili bilgiler esas olarak Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (U.S. Department of Agriculture - USDA) verilerine dayanmaktadır. Ayrıca Alman Beslenme Derneği'nin (Deutschen Gesellschaft für Ernährung - DGE) besleyici madde alımına yönelik tavsiyeleri de dikkate alınmıştır. Yaklaşık 100 gram kadarı bir yetişkin için önerilen günlük ihtiyacın en az ~%10'unu (vitaminler) veya ~%5'ini (mineraller) karşılayacak miktarda vitamin ve mineral içeren yiyecekler aşağıda listelenmiştir. Aynı zamanda lif içeriği belirtilirken yaklaşık 100 gram gıda başına en az 1,5 gram lif miktarı kılavuz değer olarak alınmıştır. Hem gıda içeriğindeki besleyici madde miktarı hem de her bir besleyici maddenin biyoyararlılığı çeşitli etkilere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ayrıca besleyici madde gereksinimi kişiden kişiye değişir ve (örneğin yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite gibi) çeşitli faktörlere bağlıdır. Bu nedenle, bilgilerin eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır.

Süt ürünleri & Yumurta

Kazein

●●●●



Kazein, inek sütünün ana protein bileşenidir ve işlenerek peynir haline getirilebilir. Daha doğrusu kazein, süt veren farklı hayvan türlerine göre bileşimi değişen (örneğin inekte: αS1, αS2, ß ve κ-kazein) farklı kazeinlerden oluşan bir karışımdır. Ancak reaksiyon gösteren kişilerin büyük bölümü yalnızca inek sütü tüketimine karşı değil aynı zamanda diğer hayvan türlerinin (örneğin koyun, keçi, at, deve) sütüne ve bunlardan yapılan ürünlere karşı da duyarlıdır. Kazein ısıya dayanıklı olduğu için ısıtılmış süt olarak tüketildiğinde de tolere edilmeyebilir.

Kazein süt, peynir, krema, lor peyniri, yoğurt ve diğer birçok gıda içerisinde bulunur. Özellikle peynir ve lor peyniri kazein bakımından zengindir. Süt hassasiyeti ile ilgili ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz.

Yumurta akı



Tavuk yumurtası, yumurta akından (albümin) ve yumurta sarısından oluşur. Yumurta akı özellikle protein bakımından son derece zengindir. Ancak bu proteinlerin bazıları yüksek alerjenik potansiyele sahiptir. Bu nedenle tavuk yumurtasının bileşen olarak kullanımı, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmelidir. Tavuk yumurtası akına karşı hassasiyet çok farklı seyredebilir, bu nedenle bazı kişilerin yumurta akını ısıtılmış olarak örneğin haşlanmış yumurta şeklinde tüketmeyi tolere edebilmeleri mümkündür. Buna karşılık bazı kişilerde ise kanatlı et tüketmek veya (örneğin ördek, bıldırcın, kaz gibi) diğer kanatlı türlerinin yumurtalarını tüketmek semptomları tetikleyebilir.

(Tavuk) yumurtası akı içeren başlıca yiyecekler beze, kiş, sufle, sahanda yumurta/omlet, makarna, unlu mamuller, dondurma, mus ve salata soslarıdır. Yumurta akı veya içeriğindeki proteinler (örneğin ovalbümin) ayrıca şarap ve meyve sularının durultulması ve belirli yiyeceklerin glazeyle kaplanması için de kullanılır. Ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz.

B2 vitamini, biyotin, selenyum

Yumurta sarısı



Tavuk yumurtası, yumurta akından (albümin) ve yumurta sarısından oluşur. Yumurta sarısı, yumurta akından daha yağlıdır ve fosfolipid lesitin içerir. Diğer kullanım alanlarının yanı sıra lesitin, çeşitli ürünlerin imalatında bir emülgatör olarak da kullanılır. Lesitin bitkisel kaynaklı ise, yumurta sarısına karşı hassasiyeti olan çoğu kişi için kullanımı güvenlidir. Bu nedenle içerik maddeleri listesi daima dikkatli şekilde incelenmelidir. Tavuk yumurtası kullanımı, ilgili ülkeye özgü düzenlemeler kapsamında bir içerik maddesi olarak etiketlenmelidir. Yumurta sarısına karşı hassasiyet gösteren bazı kişiler, diğer kümes hayvanlarının yumurtalarını ve etlerini tüketmeye karşı da duyarlıdır.

Yumurta sarısı örneğin mayonez ve holandez sos yapımında, tatlılar, kremalar, mus ve dondurmalarda, makarna ve çeşitli unlu mamullerin üretiminde kullanılır. Yumurta sarısının bileşenleri, endüstriyel olarak üretilen diğer gıdalarda da bulunabilir. Ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz.

A, B1, B2, B6, B12, D, E vitamini, biyotin, folat, pantotenik asit, demir, iyot, kalsiyum, bakır, manganez, fosfat, selenyum, çinko

İnek sütü



İnek sütü birçok önemli besleyici madde içerir. Bu nedenle değerli bir protein ve kalsiyum kaynağıdır. Ancak bazı süt proteinleri alerjik reaksiyonların tetiklenmesine neden olabilir. Bu neden süt ve/veya süt ürünleri içeren tüm paketli gıdaların, ilgili ülkeye özgü düzenlemelere uygun şekilde etiketlenmeleri gereklidir. Çeşitli inek sütlerinde işleme yöntemi veya yağ içeriği bakımından farklılıklar söz konusu olabilir.

İnek sütü sadece yoğurt, peynir, kaymak, kefir, tereyağı, dondurma ve yayık altı suyu gibi süt ürünlerinin üretiminde kullanılmakla kalmaz, aynı zamanda soslar, kaplamalar, çikolatalar ve hamur işleri gibi ürünlerde ilk görüşte fark edilemeyecek şekilde de kullanılabilir. Ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz.

B2, B12 vitamini, biyotin, iyot, kalsiyum, fosfat, çinko

Beta-Laktoglobulin



İnek sütündeki bu peynir altı suyu proteini ısıya dayanıksız olduğundan, beta-laktoglobuline karşı farklı yoğunlukta hassasiyet gösterilmesi söz konusu olabilir. Örneğin yalnızca beta-laktoglobulin gibi ısıya dayanıksız proteinlere tepki veren bazı kişiler, pişmiş inek sütü ve ondan yapılan ürünleri tolere edebilir. Bununla birlikte, ısıya dayanıklı olanlar da dahil olmak üzere çeşitli süt proteinleri genellikle tolere edilemez. Bu durumda ısıtılmış inek sütünün tüketilmesi rahatsızlıklara neden olabilir. Buna ek olarak pek çok kişi, içerdikleri proteinler inek sütüne çok benzer olduğundan koyun ve keçi sütüne ve bunlardan yapılan ürünlerin tüketimine karşı da hassas tepki verir.

Öncelikle inek sütü, keçi sütü ve koyun sütünden ve bunlardan yapılan tüm ürünlerden uzak durun. Bununla birlikte, peynir altı suyu eklenmiş meyve suları, unlu mamuller, dondurma, çikolata ve bazı sosisler gibi diğer gıdalar da beta-laktoglobulin içerebilir. Hecin devesi ve deve sütü ise bunların tersine hiçbir şey içermez. Süt hassasiyeti ile ilgili ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz.

Camembert peyniri



Camembert, çiğ inek sütünden daha geleneksel yöntemlerle yapılan beyaz küflü bir peynirdir. Ancak günümüzde pastörize inek sütü de kullanılmaktadır. Bu popüler yumuşak peynir, özellikle kalsiyum ve çinko bakımından zengindir.

Camembert, ekmek üzerinde severek tüketilir. Ayrıca fırınlanmış veya kızartılmış olarak da servis edilir.

A, B2, B6, B12 vitamini, biyotin, folat, pantotenik asit, iyot, kalsiyum, magnezyum, fosfat, selenyum, çinko

Emmental peyniri



Emmental peyniri, geleneksel olarak çiğ inek sütünden üretilen sert bir peynirdir. Diğer peynir çeşitleri gibi Emmental peyniri de yüksek miktarda kalsiyum içerir.

Ekmek üzeri Emmental peyniri sevilen bir kombinasyondur. Ancak çeşitli yemekleri, unlu mamulleri veya atıştırmalıkları gratenlemek için de severek kullanılır. Bazı salatalar da Emmental peyniri ile zenginleştirilir.

A, B2, B12, K vitamini, iyot, kalsiyum, bakır, magnezyum, fosfat, selenyum, çinko

Kefir



Kefir, inek sütünün özel olarak fermente edilmesi yoluyla üretilen ve hafif karbonik asit ile alkol içeren bir kesilmiş süt ürünüdür. Kefir yapmak için keçi veya koyun sütü de kullanılabilir.

Kefir bazı karışık sütlü içeceklerde, tatlılarda veya soslarda kullanılır.

A, B2 vitamini, kalsiyum, fosfat, selenyum, çinko

Keçi sütü/peyniri



Keçi sütü genellikle inek sütü yerine kullanılır. İnek sütü gibi keçi sütü de kazein içerir. Kazeine karşı hassasiyetiniz varsa koyun, keçi veya inek sütünden yapılan ürünlerden kaçınmanız gerekir. Ayrıntılı bilgileri Bölüm 4 altında bulabilirsiniz. Keçi peyniri tümüyle keçi sütünden yapılabilir. Bazı peynir çeşitlerinde keçi sütünün yanı sıra koyun ve inek sütü gibi diğer süt türleri de bulunabilir.

Keçi sütü örneğin peynir, dondurma, yoğurt ve diğer süt ürünlerinin üretiminde kullanılır. Keçi peyniri meze, atıştırmalık veya garnitür salata olarak servis edilir. Keçi peyniri ekmek üzerine sürülerek tüketilir veya çeşitli yemekleri gratenlemek için de kullanılır.

Keçi sütü: B1, B2 vitamini, biyotin, pantotenik asit, potasyum, kalsiyum, bakır, magnezyum, fosfat
Keçi peyniri: A, B2 vitamini, biyotin, niasin, demir, iyot, potasyum, kalsiyum, bakır, magnezyum, manganez, fosfat, selenyum, çinko

Koyun sütü/ peyniri



Koyun sütünden yapılan peynir çeşitlerinde sadece koyun sütü mevcut olabileceği gibi, koyun sütüne ek olarak keçi veya inek sütü gibi diğer süt türleri de bulunabilir. Koyun peynirlerinin iyi bilinen örnekleri Rokfor, Pecorino, Manchego ve Feta peynirleridir. Koyun sütünün bileşimi inek sütüne benzerdir. Her ikisi de kazein içerir. Bu nedenle kazeine karşı hassasiyet gösteriyorsanız, inek sütünden veya diğer hayvansal süt çeşitlerinden yapılan ürünlerden de kaçınmanız gerekir (Bölüm 4).

Koyun sütü saf formda veya işlenmiş olarak örneğin peynirlerde, tereyağlarında, dondurmalarda, yoğurtlarda veya diğer süt ürünlerinde kullanılır. Ayrıca bazı kozmetik ürünler de koyun sütü içerebilir.

Koyun sütü: A, B2, B12, K vitamini, biyotin, iyot, kalsiyum, bakır, magnezyum, fosfat, çinko
Koyun peyniri: A, B2, B12, K vitamini, folat, demir, iyot, kalsiyum, bakır, magnezyum, fosfat, çinko

Lor peyniri



Lor peyniri, süt proteininin (kazein) çökeltilmesi ve peynir altı suyunun ayrıştırılması ile elde edilen kesilmiş süttür. Yağ içerikleri birbirinden farklı olan çeşitli lor peyniri türleri mevcuttur. Lor peyniri mükemmel bir protein kaynağıdır. Süt ve süt ürünlerinin (lor peyniri de bunlardan biridir) tüketimi alerjik reaksiyonları tetikleyebileceğinden, bu ürünlerin ülkeye özgü düzenlemelere uygun şekilde etiketlenmeleri gereklidir.

Lor peyniri genellikle müsli karışımları veya meyvelerle birlikte taze olarak, ekmeğin üzerine sürülerek, batırmalık soslarda, kaplamalarda/soslarda veya tatlılarda kullanılarak tüketilir. Lor peyniri bazı durumlarda ekmek, pasta, kek ve bisküvi yapımında da kullanılır.

B2, B12 vitamini, biyotin, iyot, kalsiyum, fosfat, selenyum, çinko

Mozzarella peyniri



Mozzarella, manda ve/veya inek sütünden üretilen bir peynirdir. Bu test için kullanılan mozzarella inek sütünden yapılmıştır.

Mozzarella özellikle İtalyan mutfağında sevilen bir peynirdir ve örneğin pizzalarda veya Caprese salatası gibi başlangıçlarda kullanılır.

A, B2, B12 vitamini, iyot, kalsiyum, magnezyum, fosfat, selenyum, çinko

Yoğurt



Yoğurt, kesilmiş sütten elde edilen ve inek sütünün laktik asit bakterileriyle kıvam alması sonucu oluşan bir üründür. Yoğurt protein bakımından son derece zengindir ve önemli vitaminler ve mineraller (özellikle kalsiyum) içerir. Süt ve süt ürünlerinin (yoğurt dahil) tüketimi alerjik reaksiyonları tetikleyebileceğinden, bu ürünlerin ülkeye özgü düzenlemelere uygun şekilde etiketlenmeleri gereklidir.

Yoğurt örneğin tatlılarda, batırmalık soslarda, çorbalarda, soslarda, meyveli buzlu içeceklerde ve bazı şekerlemelerde bileşen olarak kullanılır. Başka gıdalarda da yoğurt bileşenleri bulunabilir.

B2, B12 vitamini, biyotin, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfat, selenyum, çinko

Çökelek



Çökelek peyniri, taneli bir dokuya sahip olan ve protein bakımından son derece zengin olan bir taze peynir türüdür.

Çökelek peyniri tatlılarda, keklerde, salatalarda, soslarda kullanılır ve ekmek üzerine sürülerek tüketilir. Bazı yemeklerde çökelek peyniri et yerine bir alternatif olarak da kullanılır. Örneğin vejetaryen bir lazanya yemeği çökelek içerebilir.

B2, B12 vitamini, biyotin, iyot, kalsiyum, fosfat, selenyum, çinko

6. Yeterli oranda tüketim – Önemli besin maddeleri ve kaynakları

Vücudunuzda IgG reaktivitesinim yükselmesine neden olan gıdaların hangileri olduğunu artık öğrendiniz. Aşağıda günlük olarak tüketmemiz gereken çeşitli önemli besin maddeleriyle ilişkin ayrıntılı bilgileri bulacaksınız. Sağlıklı ve zinde olmamızda sadece beslenmemizdeki enerji içeriği değil aynı zamanda besinlerin bileşimi de belirleyici bir rol oynar.

Yağlar

Besinsel yağlar vücudumuza önemli bir enerji kaynağı olarak hizmet eder ve vücudun hücre zarlarını veya haberci maddeleri oluşturmak için ihtiyaç duyduğu hayati önemdeki yağ asitlerinin yanı sıra organların yaralanmasını önleyen yağ dokusunu da sağlar. Ayrıca bazı vitaminler ve fitokimyasallar yağ ile birlikte tüketildiğinde vücut tarafından çok daha iyi kullanılır. Besinsel yağların yapı taşı bir parça gliserinden ve üç yağ asidinden oluşur, bunlar kimyasal yapısı yağın özelliklerini (örneğin katı / sıvı) ve vücut için olan önemini belirler. Şu şekilde sınıflandırılır



> Doymuş yağ asitleri (örneğin ette),

> Tekli doymamış yağ asitleri (örneğin zeytinyağında),

> Çoklu doymamış yağ asitleri (örneğin soğuk su balıklarında, cevizde, kolza yağında).

Mevcut bilgiler ışığında özellikle alfa-linolenik asit, dokosaheksaenoik asit ve eikosapentaenoik asit gibi çoklu doymamış Omega-3 yağ asitlerinin, sağlığa faydalı çeşitli etkileri olduğu söylenmektedir. Omega-3 yağ asitlerinin düzenli tüketildiğinde kalp-damar sistemine, sinir sistemine, bağışıklık sistemine ve görme sistemine olumlu etki ettiklerine ve böylece çeşitli hastalıklara yakalanma riskini azalttıklarına inanılmaktadır. Yüksek oranda trans yağ asitleri içeren hidrojene yağlar ve yüksek oranda doymuş yağ asitleri içeren hayvansal yağlar ise sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Gıdalarla vücudumuza giren toplam enerjinin sadece yaklaşık % 10 'u doymuş yağ asitlerinden gelmelidir.

Kural şudur: Yağın sadece miktarı değil türü de önemlidir. Bu nedenle aşağıdakileri tavsiyeleri dikkate alın:

> Genellikle hazır ürünlerde bulunan hidrojene yağlardan uzak durun!

> Kolza yağı veya ceviz yağı gibi yüksek kaliteli yemeklik yağlar kullanın!

> Yeterli miktarda Omega-3 yağ asidi aldığınızdan emin olun, örneğin ringa, uskumru, somon ve ton balığı gibi yağ oranı yüksek soğuk su balıkları tüketin!

> Gerekiyorsa et tüketiminizi azaltın!

Proteinler

Proteinler hayati önem taşır ve vücut tarafından kendi yapı taşları olan amino asitlerin birleştirilmesiyle oluşturulur. Bu işlem sırasında aminoasitler çeşitli kombinasyonlar halinde birleşerek daha büyük molekül zincirleri olan ve organizmamızda birçok farklı işlevi olan proteinleri oluşturur. Vücut bazı aminoasitleri üretebilir, bazılarını ise üretemez; bu nedenle bunların protein tüketimi yoluyla vücuda alınması gerekir. Ancak her protein aynı değildir: Proteinin biyolojik değeri, o proteinin vücut tarafından ne kadar verimli kullanılabileceğini de belirler. Hayvansal proteinler genellikle bitkisel proteinlere kıyasla daha yüksek bir değere sahiptir, ancak dengeli bir beslenme için yumurta ve patates veya süt ve tahıllar gibi hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarının birlikte tüketilmesi idealdir. Vücutta protein yapı taşları mevcut olmadığında, vücut bunları değerli endojen kaynaklarından elde etmek zorunda kalır ve örneğin kaslardaki proteinleri parçalar. Dengeli bir protein tüketimi için:

> Protein ihtiyacını yumurta, süt / süt ürünleri, yağsız et, balık, yumuşakçalar, kabuklular ve kabuklu deniz mahsulleri, baklagiller, kabuklu yemişler / tohumlar, tahıllar / tahıl ürünleri, yalancı tahıllar (örneğin horoz ibiği çiçeği, kinoa) gibi uygun protein kaynaklarını tüketerek karşılayın!

> Beslenmenizde hayvansal ve bitkisel gıdaları çeşitli şekillerde birleştirin!

> Özellikle vejetaryen / vegan besleniyorsanız, mümkün olduğunca çok çeşitli bitki bazlı protein kaynaklarını tüketmeye çalışın!





Karbonhidratlar ve lifler

Karbonhidratlar (sakkaritler), vücudun başlıca enerji kaynakları ve depoları olarak görev yapar eder. En küçük yapı taşına basit şekerler (monosakaritler) adı verilir. Karbonhidratlar, şeker yapı taşlarının sayısına bağlı olarak üç gruba ayrılır:

- Glikoz ve fruktoz gibi basit şekerler (monosakaritler)
- Laktoz ve sakaroz gibi çift şekerler (disakkaritler)
- Nişasta gibi çoklu şekerler (oligosakaritler veya polisakaritler)

Tek ve çift şekerler (örn. sofra şekeri veya glikoz), bağırsaktan çok hızlı bir şekilde kana karışarak ilgili hedef hücrelerde enerjiye dönüştürülür. Örneğin tam tane tahıllarda veya baklagillerde bulunan kompleks polisakkaritler, kan şekerinin daha yavaş yükselmesine neden olur ve tokluk hissinin uzun süreli olmasına katkıda bulunur. Bu nedenle yüksek kaliteli olarak sınıflandırılırlar ve yiyeceklerle alınan karbonhidratların büyük bir bölümünü oluşturmalıdırlar.

Lif grubundaki karbonhidratlar ise büyük oranda sindirilmeden kalın bağırsağa ulaşır. Bunlar, suda çözünür ve suda çözünmez olarak ikiye ayrılırlar. Yüksek lifli gıdaların düzenli olarak tüketilmesi bağırsak sağlığını destekler çünkü bir yandan suda çözünmeyen lifler (örneğin kepekli tahıllar, sebzeler, baklagiller) dışkı hacminde artışa ve dolayısıyla bağırsaklardan geçişin hızlanmasına katkıda bulunurken, diğer yandan suda çözünen lifler (örneğin kepekli tahıllar, yer elması, elma, karnıyarıkotu tohumu kabuğu) ise bağırsak bakterileri için besin görevi görür. Bu, bağırsaktaki bakteri çeşitliliğine ve bağırsak mukozasının sağlamlığına katkıda bulunur. Liflerde sağlığa olumlu etkisi olan başka özellikler olduğu da söylenir: Lif yönünden zengin bir beslenme kalp krizi, damar sertliği, Tip 2 diyabet ve kolon kanseri gibi hastalıkların riskinde azalma sağlayabilir.

Dengeli bir karbonhidrat ve lif alımı için aşağıdaki öneriler geçerlidir:

- Tercihen kompleks çoklu şeker / lif içeren gıdaları tüketin (örneğin beyaz un ürünleri yerine tam buğday unu, baklagiller, kabuklu yemişler / tohumlar, meyve ve sebzeler)!
- Endüstriyel olarak çok fazla işlenmiş gıdalardan kaçının, bunlar genellikle çok fazla basit şeker içerir!
- Tükettiğiniz lif miktarına uygun şekilde yeterli sıvı da alın! Aksi halde kabızlık riski oluşur.
- Gaz veya şişme gibi şikayetlerin oluşmasını önlemek için yüksek lifli bir diyete kademeli olarak geçin!

Fitokimyasallar

"Fitokimyasallar" (ikincil bitkisel maddeler) terimi; kimyasal yapıları ve özellikleri bakımından farklı gruplara ayrılmış olan çok sayıda farklı bitki kökenli maddeyi ifade eder (▷ Tab. 13).

Mevcut bilgiler ışığında fitokimyasalların insan vücudu için hayati önem taşımadığı, ancak çok çeşitli etki mekanizmaları yoluyla çeşitli hastalıklara yakalanma riskini azaltabilecekleri varsayılmaktadır. Fitokimyasalların sağlık üzerindeki çeşitli etkileri kesin olarak araştırılmadığından, şu anda optimal alım seviyeleri ile ilgili herhangi bir tavsiyede bulunulması mümkün değildir. Fitokimyasalların yeterli miktarda alınmasını sağlamak için mümkün olduğunca çok meyve, sebze, baklagiller, tam tahıl ürünleri ile kabuklu yemiş ve tohumlardan oluşan çeşitli bir beslenme uygulamak mantıklı olacaktır.



Beslenme uzmanlarının ortak görüşüne göre, farklı meyve ve sebzelerden günde beş porsiyon (bir porsiyon ≈ bir avuç) tüketilmesi gerekir. Rengarenk çeşitleri beslenmenize katın!





Fitokimyasallar	Örnek gıdalar …	Sağlığa olası etkileri
Flavonoidler	Elma, armut, üzüm, kiraz, erik, çilek, soğan, kıvırcık kale lahanası, patlıcan, soya, siyah ve yeşil çay ve çok daha fazlası	Kardiyovasküler hastalıkların ve bazı kanserlerin riskini azaltmak, bağışıklık sistemini düzenlemek
Glukozinolatlar	Turp, bahçe turpu, tüm lahana çeşitleri, tere, hardal	Bazı kanserlerin riskini azaltmak, bağışıklık sistemini düzenlemek
Karotenoidler	Havuç, domates, dolmalık biber, yeşil sebzeler (örn. ıspanak, kıvırcık kale lahanası), greyfurt, kayısı, kavun, balkabağı	Kardiyovasküler hastalıkların, bazı kanserlerin ve yaşa bağlı göz hastalıklarının riskini azaltmak, bağışıklık sistemini düzenlemek
Monoterpenler	Nane, limon, frenk kimyonu	Kolesterolü düşürmek
Fenolik asitler	Kahve, çay, tam buğday ürünleri, beyaz şarap, kabuklu yemişler	Bazı kanserlerin riskini azaltmak
Fitoöstrojenler	Tahıllar ve baklagiller (örn. soya fasulyesi), keten tohumu	Kardiyovasküler hastalıkların, bazı kanserlerin riskini azaltmak, kemik yoğunluğunu artırmak, bağışıklık sistemini düzenlemek
Fitosteroller	Kabuklu yemişler ve bitki tohumları (örn. ayçiçeği çekirdeği, susam, soya), baklagiller	Kardiyovasküler hastalıkları riskini azaltmak, kolesterolü düşürmek
Saponinler	Baklagiller, soya, kuşkonmaz, yulaf, meyan kökü	Patojenlere karşı koruma (örn. bakteriler)
Sülfürler	Soğan, pırasa, sarımsak, frenk soğanı	Bazı kanserlerin riskini azaltmak, kolestrolü düşürmek, yüksek tansiyonu düşürmek

13 Fitokimyasalların özellikleri (Kaynak: www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung adresinden uyarlanmıştır (Tarih: 06.05.2021))

Vitaminler ve mineraller

Vitaminler, birçok metabolik reaksiyonda yer alan temel organik bileşiklerdir. Bunlar yağda çözünen ve suda çözünen vitaminler olarak ikiye ayrılır. Yağda çözünen vitaminlerin **biyoyararlılığını** arttırmak için, bu vitaminler bir miktar yağ ile birlikte alınmalıdır. Örneğin vücudunuzun havuçtaki beta-karotenden (provitamin A) en iyi şekilde faydalanabilmesini sağlamak için havuç salatanızı biraz fındık yağı veya bitkisel yağ ile tatlandırabilirsiniz.

Mineraller, hayati önem taşıyan ancak vücudun kendi üretemediği anorganik besin maddeleridir. Bunlar yığın elementler ve eser / iz elementler olarak ikiye ayrılır: Yığın elementler vücutta yüksek miktarlarda bulunurken, iz elementler sadece çok düşük konsantrasyonlarda gereklidir.

Vitaminler ve mineraller vücutta çok çeşitli hayati işlevleri yerine getirir. Ancak hiçbir gıda ihtiyacımız olan tüm vitaminleri ve mineralleri yeterli miktarlarda içermez; bu nedenle, özellikle de eliminasyon

Lütfen unutmayın:

Gıdalardaki **vitamin ve mineral içeriği**, gıdaların yetiştirilmesi, depolanması ve hazırlanması gibi süreçlerdeki dış faktörlerden önemli ölçüde etkilenir. Yani aynı gıdada bile farklı içerikler söz konusu olabilir. Örneğin yoğun ısıya maruz bırakma (kızartma, derin yağda kızartma veya kaynatma gibi) ve uzun süre suda bekletme gibi işlemlerden geçirilen gıdaların vitamin ve mineral değerleri önemli ölçüde azalır. Bu nedenle buharda pişirme veya buğulama gibi yumuşak hazırlama yöntemlerinin uygulanması ve gıdanın piştiği suyun soslarda veya çorbalarda kullanılması tavsiye edilir. Beslenmenizi mümkün olduğunca çiğ yiyeceklerle de (meyve ve sebzeler) destekleyin!

Vitamin ve mineral alımında kişisel faktörler de rol oynar (▷ Bölüm 5). Bir gıdanın vitamin ve mineral ihtiyacının karşılamasına ne kadar katkı yaptığı, içerdiği maddelerin **biyoyararlılığına** da bağlıdır. Bu terim, her bir maddenin vücut tarafından ne kadar iyi emilebildiğini ve kullanılabildiğini açıklamak için kullanılır. Çünkü aldığımız tüm gıdalardaki besin maddelerin % 100 'ünü kullanabilmemiz mümkün değildir. Biyoyararlılık; farklı gıda bileşenleri arasındaki etkileşimler, bağırsak sağlığı, beslenme durumu ve gıdanın hazırlanma yöntemi de dahil olmak üzere çok çeşitli faktörlerden etkilenir.



diyeti uygularken beslenmenizi mümkün olduğunca çeşitli hale getirmeniz gerekir, çünkü belirli yiyecekleri kestiğinizde oluşacak eksiklikleri başka gıdalarla telafi etmeniz gerekir.

Örnek: İnek sütüne karşı IgG reaktivitenizin artması nedeniyle, değerli bir kalsiyum kaynağı olan inek sütü ürünlerini beslenmenizden çıkardınız. Bu durumda horoz ibiği çiçeği, Brezilya fındığı ve kalsiyum bakımından zengin maden suyu gibi alternatifleri tüketmek uygun olacaktır.

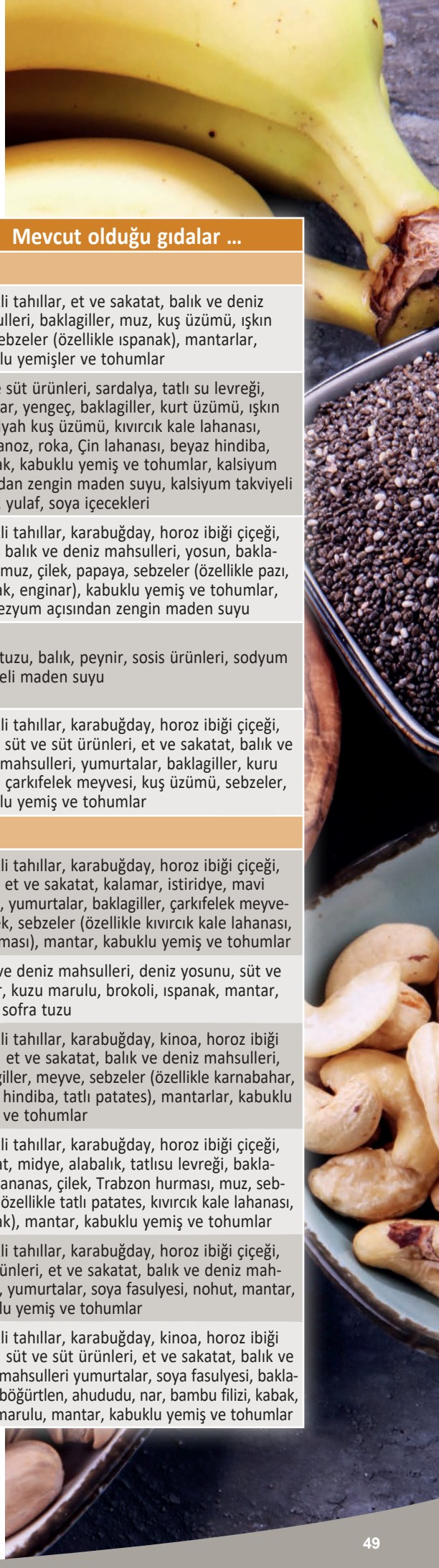
Birçok farklı vitamin ve mineral mevcuttur. Aşağıdaki bölümde vücudumuzun neden seçilmiş vitaminlere, yığın elementlere ve iz elementlere ihtiyaç duyduğunu ve bunların hangi gıdalarda mevcut olduğunu öğreneceksiniz. Aşağıdaki tablolar, beslenmenizi yeniden düzenlerken vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı karşılamak için amacınıza uygun gıda alternatiflerini seçmenize yardımcı olabilir (▷ Tab. 14 – 16).



Vitamin		Temel fayda sağladığı alanlar …	Mevcut olduğu gıdalar …
Yağda çözünür	A	Görme, hücre büyümesi / farklılaşması, deri / mukoza zarları, doğurganlık / üreme, bağışıklık sistemi	Tereyağı, peynir, sakatat, yılan balığı, ton balığı, yumurta, A vitamini takviyeli soya ürünleri
	Karoten (provitamin A)		Sarı, turuncu ve kırmızı meyve ve sebzeler (örn. havuç, tatlı patates, balkabağı, kantalup kavunu, Trabzon hurması, kurt üzümü), yeşil sebzeler (örn. ıspanak, kuzu marulu, pazı, kıvırcık kale lahanası)
	D	Kalsiyum ve fosfat emilimi, dişler / kemikler, kas fonksiyonları, hücre büyümesi / farklılaşması, bağışıklık sistemi	Yağlı balıklar, horoz mantarı, kuzu mantarı, D vitamini takviyeli süt ve soya ürünleri
	E	Hücre koruması / stabilitesi, bağışıklık sistemi	Bitkisel yağlar, buğday kepeği, çavdar, yılan balığı, kerevit, sardalya, zeytin, beyaz hindiba, ıspanak, ayçiçeği çekirdeği, badem, fındık
	K	Kan pıhtılaşması, kemikler	Bitkisel yağlar, soya fasulyesi, yeşil fasulye, bezelye, kivi, yumuşak meyveler, nar, sebzeler (özellikle pazı), çam fıstığı, kaju fıstığı, fındık
Suda çözünen	B1 (Tiamin)	Sinir sistemi, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi)	Kepekli tahıllar, karabuğday, kinoa, et ve sakatat, alabalık, tatlı su levreği, ton balığı, yılan balığı, soya fasulyesi, mercimek, bezelye, yer elması, bambu filizleri, kuşkonmaz, kabuklu yemiş ve tohumlar
	B2 (Riboflavin)	Hücre koruması, kan oluşumu, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi)	Kepekli tahıllar, karabuğday, kinoa, horoz ibiği çiçeği, süt ve süt ürünleri, et ve sakatat, kalamar, alabalık, uskumru, yumurta, soya fasulyesi, mercimek, kıvırcık kale lahanası, ıspanak, kuşkonmaz, mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
	B3 (Niasin)	Çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi, DNA onarımı), hücre koruması / bölünmesi, bağışıklık sistemi	Kepekli tahıllar, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, mercimek, bezelye, maydanoz, yer elması, kıvırcık kale lahanası, patates, mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
	B5 (Pantotenik asitler)	Çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi, kolesterol sentezi), sinir sistemi, deri / mukoza zarları	Tam buğday ürünleri, horoz ibiği çiçeği, karabuğday, et ve sakatat, alabalık, ıstakoz, ton balığı, yumurta, beyaz hindiba, karnabahar, brokoli, tatlı patates, roka, mantar, yer fıstığı, ayçiçeği çekirdeği, fındık
	B6 (Piridoksin)	Sinir sistemi, kan oluşumu, bağışıklık sistemi, kan damarlarının korunması, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. protein metabolizması)	Kepekli tahıllar, horoz ibiği çiçeği, karabuğday, et ve sakatat, balık, mercimek, soya fasulyesi, kivi, muz, kara mürver, sebze, kabuklu yemiş ve tohumlar
	B7 (Biyotin)	Hücre bölünmesi / büyümesi, deri / saç, sinir sistemi, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. glikoz sentezi)	Kepekli tahıllar, süt ürünleri, et ve sakatat, kalamar, ringa balığı, Norveç levreği, istiridye, yumurta, baklagiller, elma, muz, incir, ıspanak, beyaz hindiba, havuç, mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
	B9 (Folat)	Hücre bölünmesi / büyümesi, embriyonik gelişim, kan oluşumu, kan damarlarının korunması, DNA sentezi	Kepekli tahıllar, karabuğday, kinoa, yumuşak peynir, sakatat, mango, nar, papaya, baklagiller, sebzeler (özellikle ıspanak, beyaz hindiba, kırmızı pancar), kabuklu yemiş ve tohumlar, folat takviyeli sofra tuzu
	B12 (Kobalamin)	Hücre bölünmesi / büyümesi, kan oluşumu, sinir sistemi, kan damarlarının korunması, enerji metabolizması	Süt ve süt ürünleri, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, yumurtalar, B12 vitamini takviyeli soya ürünleri
	C	Kemikler, deri / bağ dokusu, bağışıklık sistemi, sinir sistemi, hücre koruması, demir emilimi, detoksifikasyon reaksiyonları	Meyveler, kivi, liçi, papaya, ananas, turunçgiller, maydanoz, dolmalık biber, yeşil yapraklı sebzeler, kabak, çeşitli lahana türleri (örn. kıvırcık kale lahanası, Brüksel lahanası), turp

Bu tabloda seçilmiş örnekler gösterilmiştir ve tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır. Tablo oluşturulurken biyoyararlılık veya bireysel besin madde ihtiyaçlarınız dikkate alınmamıştır. Bu nedenle beslenmenizdeki değişiklikleri her zaman doktorunuzla veya tedavi uzmanınızla görüşerek yapın.

14 Vitaminler: Önemli işlevleri ve olası kaynakları



Mineral	Temel fayda sağladığı alanlar …	Mevcut olduğu gıdalar …
Yığın elementler		
Potasyum	Kan basıncını ve su dengesini düzenlemek, sinirlerde / kaslarda uyarıları iletmek, önemli hücre fonksiyonlarını ve metabolik süreçleri sürdürmek	Kepekli tahıllar, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, baklagiller, muz, kuş üzümü, ışkın otu, sebzeler (özellikle ıspanak), mantarlar, kabuklu yemişler ve tohumlar
Kalsiyum	Dişler / kemikler, kan pıhtılaşması, sinirlerde / kaslarda uyarıları iletmek, hücre bölünmesi / stabilitesi, sindirim, enerji metabolizması	Süt ve süt ürünleri, sardalya, tatlı su levreği, kalamar, yengeç, baklagiller, kurt üzümü, ışkın otu, siyah kuş üzümü, kıvırcık kale lahanası, maydanoz, roka, Çin lahanası, beyaz hindiba, ıspanak, kabuklu yemiş ve tohumlar, kalsiyum açısından zengin maden suyu, kalsiyum takviyeli pirinç, yulaf, soya içecekleri
Magnezyum	Dişler / kemikler, sinir sistemi, haberci maddeler, kas fonksiyonları / kalp aktivitesi, enerji metabolizması	Kepekli tahıllar, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, kinoa, balık ve deniz mahsulleri, yosun, baklagiller, muz, çilek, papaya, sebzeler (özellikle pazı, ıspanak, enginar), kabuklu yemiş ve tohumlar, magnezyum açısından zengin maden suyu
Sodyum	Kan basıncını ve su dengesini düzenlemek, sinirlerde / kaslarda uyarıları iletmek, önemli hücre fonksiyonlarını ve metabolik süreçleri sürdürmek	Sofra tuzu, balık, peynir, sosis ürünleri, sodyum takviyeli maden suyu
Fosfat	Dişler / kemikler, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi için), asit-baz dengesi	Kepekli tahıllar, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, kinoa, süt ve süt ürünleri, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, yumurtalar, baklagiller, kuru üzüm, çarkıfelek meyvesi, kuş üzümü, sebzeler, kabuklu yemiş ve tohumlar
İz elementler		
Demir	Kan oluşumu / oksijen taşınması, hücre koruması, sinir sistemi, bağışıklık sistemi, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi, protein biyosentezi için)	Kepekli tahıllar, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, kinoa, et ve sakatat, kalamar, istiridye, mavi midye, yumurtalar, baklagiller, çarkıfelek meyvesi, çilek, sebzeler (özellikle kıvırcık kale lahanası, yer elması), mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
İyot	Tiroit hormonlarının oluşumu	Balık ve deniz mahsulleri, deniz yosunu, süt ve peynir, kuzu marulu, brokoli, ıspanak, mantar, iyotlu sofra tuzu
Bakır	Hücre koruması, sinir sistemi, haberci maddeler, bağışıklık sistemi, kemikler / bağ dokusu, kan oluşumu, demir ve enerji metabolizması	Kepekli tahıllar, karabuğday, kinoa, horoz ibiği çiçeği, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, baklagiller, meyve, sebzeler (özellikle karnabahar, beyaz hindiba, tatlı patates), mantarlar, kabuklu yemiş ve tohumlar
Manganez	Kemikler / kıkırdak / bağ dokusu, hücre koruması, enerji metabolizması	Kepekli tahıllar, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, sakatat, midye, alabalık, tatlısu levreği, baklagiller, ananas, çilek, Trabzon hurması, muz, sebzeler (özellikle tatlı patates, kıvırcık kale lahanası, ıspanak), mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
Selenyum	Hücre koruması, tiroit hormonlarının düzenlenmesi, bağışıklık sistemi	Kepekli tahıllar, karabuğday, horoz ibiği çiçeği, süt ürünleri, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri, yumurtalar, soya fasulyesi, nohut, mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar
Çinko	Deri / saç / tırnaklar, hücre koruması / bölünmesi, bağışıklık sistemi, haberci maddeler, görme becerileri, çeşitli metabolik reaksiyonlar (örn. enerji üretimi için)	Kepekli tahıllar, karabuğday, kinoa, horoz ibiği çiçeği, süt ve süt ürünleri, et ve sakatat, balık ve deniz mahsulleri yumurtalar, soya fasulyesi, baklagiller, böğürtlen, ahududu, nar, bambu filizi, kabak, kuzu marulu, mantar, kabuklu yemiş ve tohumlar

Bu tabloda seçilmiş örnekler gösterilmiştir ve tablonun eksiksiz olduğuna ilişkin herhangi bir iddiada bulunulmamaktadır. Tablo oluşturulurken biyoyararlılık veya bireysel besin madde ihtiyaçlarınız dikkate alınmamıştır. Bu nedenle beslenmenizdeki değişiklikleri her zaman doktorunuzla veya tedavi uzmanınızla görüşerek yapın

15 Mineraller: Önemli işlevleri ve olası kaynakları

myfoodprofile beslenme ve rotasyon günlüğü ve semptom günlüğü

Hafta ___	Kahvaltı (içecekler dahil)	Öğle yemeği (içecekler dahil)	Akşam yemeği (içecekler dahil)	Ara atıştırmalıklar (içecekler dahil)	Şikayetlerin türü ve semptom puanı *
1. gün					
2. gün					
3. gün					
4. gün					
5. gün					
6. gün					
7. gün					

* *Ne tip şikayetlerinizin olduğunu belirtin ve bunların ne şiddette olduğunu bir semptom puanı belirterek değerlendirin: 1 = hafif, 2 = orta, 3 = kuvvetli, 4 = çok kuvvetli.*

myfoodprofile provokasyon diyeti günlüğü ve semptom günlüğü

Hafta ___	Tekrar dahil edilen gıda * Kahvaltı	Tekrar dahil edilen gıda * Öğle yemeği	Tekrar dahil edilen gıda * Akşam yemeği	Tekrar dahil edilen gıda * Ara atıştırmalıklar	Şikayetlerin türü ve semptom puanı **
1. gün					
2. gün					
3. gün					
4. gün					
5. gün					
6. gün					
7. gün					

* *İsterseniz beslenmenize tekrar dahil ettiğiniz gıdanın miktarını ve hazırlanma şeklini de belirtebilirsiniz, örn.: (ç) = çiğ, (p) = pişmiş, (f) = fermente.*

** *Ne tip şikayetlerinizin olduğunu belirtin ve bunların ne şiddette olduğunu bir semptom puanı belirterek değerlendirin: 1 = hafif, 2 = orta, 3 = kuvvetli, 4 = çok kuvvetli.*

8. Sıkça sorulan sorular

? Testi yaptırmadan uzun süre önce süt ve süt ürünlerini tüketmeyi bırakmıştım. Bu durum süt ve süt ürünleri ile ilgili sonuçlarımı etkilemiş olabilir mi?

Test sonuçlarınız, testi yaptırmadan önceki haftalarda uyguladığınız beslenme düzeninizden etkilenecektir. Bir gıdayı uzun süredir tüketmiyorsanız, kan numunenizde bu gıdaya karşı IgG antikorunun görülmemesi veya çok az miktarda görülmesi söz konusu olabilir. Bu nedenle, süte karşı çok düşük bir IgG antikor reaktivitesi saptanmış olsa bile süt ve süt ürünlerine karşı bir gıda hassasiyetinin mevcut olmadığı söylenemez.



? İlaç almak sonuçlarımı etkilemiş olabilir mi?

Örneğin glukokortikoidlerin de aralarında olduğu bağışıklık sistemini baskılayıcı etki gösteren bazı ilaçlar, gıdaya özgü IgG antikorları da dahil olmak üzere her türden antikor üretiminin azalmasına yol açar. Bu konuda herhangi bir sorunuz varsa veya daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız lütfen doktorunuza / tedavi uzmanınıza başvurun.



? Sonuçlarım inek sütü ve süt ürünlerine çok yüksek reaksiyon gösterdiğimi belirtiyor. Laktozsuz inek sütü ürünlerini tüketebilir miyim?

Laktozsuz süt ürünleri laktoz içermez, bu nedenle laktoz intoleransınız varsa bu ürünleri tüketilebilirsiniz. Ancak **myfoodprofile** testi ile bunun tespit edilebilmesi mümkün değildir. Bununla birlikte, sonuçlarınız inek sütünde bulunan proteinlere karşı artan bir IgG reaksiyonuna sahip olduğunuzu gösteriyorsa, başlangıç olarak vücudunuzun tolere edemediği inek sütü ürünlerinden (laktozsuz olanlar da dahil) kaçınmanız gerekir.

? Sonuçlarım, inek sütüne karşı IgG reaktivitemin çok yüksek olduğunu ancak koyun ve keçi sütüne karşı öyle olmadığını belirtiyor. Koyun ve keçi sütünden yapılmış ürünleri tüketebilir miyim?

İnek sütü, bağışıklık sisteminizin IgG antikorları üreterek tepki verebileceği birçok bileşen içerir. Bunların bazıları koyun ve keçi sütünde de mevcuttur. Kazein ve beta-laktoglobulin bunların arasındadır. Bu proteinlere karşı artan bir IgG reaktivitesi gösteriyorsanız, koyun ve keçi sütünden üretilen ürünlerini tüketmeyi de kesmeniz tavsiye edilir. Diğer yandan, kazeine veya beta-laktoglobuline karşı kuvvetli bir reaksiyonunuz mevcut değilse, inek sütü ürünlerine değerli bir alternatif olarak keçi ve koyun sütü ürünlerini tüketebilirsiniz.

? *Beslenmemi yeniden düzenlerken aynı zamanda antibiyotik de kullanmam gerekiyor. Nelere dikkat etmeliyim?*

Antibiyotikler, bağırsakta yer alan ve bağırsak bariyerinin düzgün çalışması için önemli olan faydalı bakterileri de yok edebilir. Bu bazı durumlarda bağırsak duvarındaki geçirgenliğin artmasıyla sonuçlanır ve bu da beslenmenizde yaptığınız değişikliklerin başarısını etkileyebilir. Bununla birlikte, bir bağırsak temizliği yaptırarak bağırsak floranızı tekrar dengeye getirme ve kalıcı başarı elde etme olasılığınız da mevcuttur. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız lütfen sizi takip eden doktorunuza / tedavi uzmanınıza başvurun.

? *Bana H_2 nefes testi yapılarak fruktoz emilim bozukluğu teşhisi konuldu. Peki myfoodprofile testimin sonuçlarında neden fruktoz açısından zengin meyve veya sebzelere karşı reaktivite seviyemde bir artış görünmüyor?*

Fruktoz emilimi bozukluğu (fruktoz malabsorpsiyonu), sindirim sürecinde fruktozun ince bağırsakta yeterince emilememesi durumunda ortaya çıkar. Fruktozun büyük bölümü oradan kalın bağırsağa ulaşır ve burada ishal veya (ağrılı) gaz sancıları gibi tipik semptomlara neden olur. Bu sindirim bozukluğu bağışıklık sistemiyle bağlantılı değildir, bu nedenle fruktoz emilim bozukluğunuz olsa bile belirli meyve ve sebzelere karşı IgG antikor reaktivite seviyeleriniz yükselmeyebilir. Belirli gıdaları tolere edemediğinizi kesin olarak biliyorsanız, **myfoodprofile** test sonucunuzdan bağımsız olarak bu gıdaları tüketmekten kaçının.



? *Gıda alerjilerini tespit etmek için kullanılan kan testi ile gıda hassasiyetlerini tespit etmek için kullanılan kan testi arasındaki fark nedir?*

Gıda alerjisi ve gıda hassasiyeti, farklı antikor sınıflarının aracılık ettiği farklı mekanizmalara dayanmaktadır. Bu nedenle klasik bir alerji kan testinde (Tip I alerjilerden sorumlu) IgE sınıfı antikorları tespit edilirken, **myfoodprofile** testinde ise (gıda hassasiyeti, Tip III alerji olarak da bilinen) IgG sınıfı antikorlar tespit edilir. Bu nedenle bir alerji testi ile gıda hassasiyetleri için yapılan bir test birbiriyle karşılaştırılamaz. Sonuç olarak **myfoodprofile** testi yapılarak Tip I alerjiler ile ilgili herhangi bir çıkarıma varılamaz. Gıda alerjiniz olduğunu biliyorsanız,**myfoodprofile** test sonucunuz ne olursa olsun sizi rahatsız eden gıdalardan kaçınmaya devam etmeniz önemlidir.

? *myfoodprofile testi çocuklar için de uygun mu?*

Şu an için bir IgG gıda hassasiyeti testinin yaptırılması ile ilgili asgari yaş sınırı getirilen bir yönetmelik bulunmamaktadır. Bununla birlikte, bir bebeğin bağışıklık sistemi hala gelişmeye devam ettiğinden iki yaşın altındaki çocuklarda **myfoodprofile** testinin yapılmaması önerilir.

? *Glütensiz beslenme ile buğdaysız beslenme arasında fark var mı?*

Glüten buğdayın ana protein fraksiyonudur, ancak buğdaysız beslenme ile glütensiz beslenme aynı anlama gelmez. Buğdaya karşı hassasiyetiniz varsa, buğdaydaki diğer proteinlere karşı da reaksiyon gösterebilir ve bunlara karşı daha fazla antikor üretebilirsiniz. Bu nedenle, glütensiz ürünlerde bile bazı durumlarda sizin için sorun yaratabilecek buğday proteinleri bulunabilir. Tam tersi şekliyle, buğday içermeyen ürünlerde de yine glüten bulunabilir. Bu nedenle glüten hassasiyetiniz varsa buğdayın yanı sıra glüten içeren diğer tahıllardan da (örneğin kavuzlu buğday, siyez bulguru, arpa, olgunlaşmamış kavuzlu buğday, çavdar, kavılca buğdayı, Horasan buğdayı) kaçınmanız gerekir.

? *Glütene karşı reaktivite seviyem artmış olmasına rağmen neden buğdaya karşı reaksiyon göstermiyorum?*

Glüten ve buğday gibi glüten içeren tahıllar **myfoodprofile** testinde ayrı ayrı test edilir. Testte kullanılan glüten özü saf glüten iken, kullanılan tahıl özlerinde glütenin yanı sıra tahıl tanesindeki başka bileşenler de bulunmaktadır. Sonuç olarak tahıl özündeki glüten oranı, saf glütendekinden daha düşük olduğu için farklı reaksiyon seviyelerinin görülmesi söz konusu olabilir. Glütene karşı daha kuvvetli bir reaksiyon gösteriyorsanız **myfoodprofile** testinizde buğdaya ve / veya glüten içeren diğer tahıllara karşı artan bir reaktivite göstermediğiniz sonucu çıkmış olsa bile, glüten içeren **tüm** tahıllardan kaçınmanız önerilir.



? *Glütene karşı kuvvetli bir reaksiyon gösteriyorum. Üzerinde "Eser miktarda glüten içerebilir" ifadesi olan gıdaları tüketebilir miyim?*

Çölyak hastalığınız yoksa bu tür ürünleri tüketebilirsiniz. Bu ürünlerde sizi rahatsız edecek seviyede antikor tepkisi oluşmasına neden olacak kadar glüten bulunması olası değildir.

? *myfoodprofile sonuçlarımda glütene karşı kuvvetli bir reaksiyon gösterdiğim belirtiliyor. Bu çölyak hastalığım olduğu anlamına mı geliyor?*

myfoodprofile testi ile glütene karşı oluşan IgG antikorları tespit edilir. Pozitif çıkan test sonuçları bir gıda hassasiyetinin mevcut olduğunu gösterir. Çölyak hastalarında ise kanda sadece glütene karşı IgG antikorları değil, aynı zamanda **myfoodprofile** testi ile tespit edilemeyecek başka spesifik antikorlar da görülür. Bu nedenle bu test sonucuyla çölyak hastalığına sahip olduğunuz söylenemez. Çölyak hastalığınız olduğundan şüpheleniyorsanız lütfen doktorunuza başvurun.

? *Belirli gıdaları uzun süre tüketemeyeceğime göre şimdi nelere dikkat etmem gerekiyor?*

Belirli gıdalardan uzun süre kaçınmanız gerekiyorsa, besin madde ihtiyaçlarınızı başka kaynaklarla karşıladığınızdan emin olmanız gerekir. Örneğin süt kalsiyum bakımından zengindir. Ancak baklagiller, kabuklu yemişler ve yeşil yapraklı sebzeler gibi diğer gı-

dalar da önemli miktarda kalsiyum içerir. Her zaman mevcut gıdaların ne kadar çeşitli olduğunun farkında olun ve mümkün olduğunca çeşitli yemekler yemeye çalışın.



? *Neden daha önce hiç yemediğim gıdalara karşı tepki verdiğim sonucu çıktı?*

Farklı gıdalardaki bazı proteinler (antijenler) yapı olarak çok benzerdir. Bu durum, vücut tarafından üretilen antikorların yalnızca savaşacakları antijenleri değil, aynı zamanda diğer gıdalarla gelen antijenleri de tanımasıyla sonuçlanabilir. Böyle bir çapraz reaksiyon durumunda, test sonuçlarınızda daha önce hiç yemediğiniz gıdalara karşı artan reaksiyon gösterdiğiniz görülebilir. Ancak bu duruma neden olan gıda bileşenlerini daha önce farkında olmadan tüketmiş de olabilirsiniz. Örneğin besin takviyelerinde ve kozmetik ürünlerde sizin için sorun oluşturabilecek gıda antijenleri bulunabilir.



? *Beslenme düzenimi değiştirdim. Şikayetlerimde neden bir iyileşme hissetmiyorum?*

Beslenmenizdeki değişikliklerin henüz etki göstermemiş olmasının çeşitli nedenleri olabilir. Soruna neden olan gıda bileşenlerini farkında olmadan tüketmeye devam ediyor olabilirsiniz. Gıdaların üzerindeki tüm içerik listelerini dikkatlice okuyun ve evinizdeki kozmetik ürünleri ve besin takviyelerini de inceleyin. Bunlarda da sizi rahatsız eden gıda bileşenlerini bulunabilir. Yeme alışkanlıklarınızı daha sıkı düzenlemeler yapmanız gerekiyor olabilir (▷ Bölüm 3). Şikayetleriniz gıda hassasiyetinden değil, benzer şikayetlere neden olabilecek başka hastalıklardan da kaynaklanıyor olabilir. Böyle bir durumdan şüpheleniyorsanız lütfen doktorunuza başvurun.



? *Gıdaları ısıya tabi tutarsam daha iyi tolere edebilir miyim?*

Yeterince ısıtılmaları halinde proteinlerin yapısı değişir. Sonuç olarak da bazı gıdaların daha iyi tolere edilebilmesi söz konusu olabilir. Ancak bu tüm gıdalar için geçerli değildir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız lütfen doktorunuza / tedavi uzmanınıza başvurun.

? *myfoodprofile testimde vanilyaya reaksiyonum çıktıysa vanilinden kaçınmam gerekir mi?*

myfoodprofile testinde, vanilyanın ana aroma maddesi olan vanilinin yanı sıra birçok başka bileşen de içeren doğal vanilyadan elde edilen bir özüt kullanılmaktadır. Bu nedenle test sonucundan hangi vanilya bileşenine karşı artan bir IgG reaktivitesine sahip olduğunuzla ilgili bir çıkarım yapılamaz. Vanilin sentetik olarak üretilebilir ve bu nedenle vanilya hassasiyeti olan kişiler için gerçek vanilya yerine kullanılabilecek uygun bir alternatiftir.

? *Beslenme düzenimi değiştirirken alkol alabilir miyim?*

Beslenme düzeninizi değiştirirken, bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebilecek olması nedeniyle alkol tüketiminden mümkün olduğunca kaçınmanız gerekir.



? *Birçok gıdaya karşı çok kuvvetli şekilde artan IgG reaktiviteleri gösteriyorum. Ne yapmalıyım?*

Bu durumda beslenmenize çok özen göstermeniz ve doktorunuzdan / tedavi uzmanınızdan kapsamlı tavsiyeler almanız son derece önemlidir. Gıdalarda hangi besin maddelerin olduğunu öğrenin ve başlangıçta beslenme düzeninizden belirli bir süre çıkaracağınız gıdalar için hangi alternatifleri kullanabileceğiniz konusunda bilinçlenin. Gıdaların ne kadar çeşitli olduğunu keşfedin ve kendinize bir beslenme planı oluşturun. Ancak tüketebileceğiniz gıda seçeneklerinin çok sınırlı olduğunu düşünüyorsanız, beslenme düzeninizden öncelikle haftada en az iki kez tüketti-

ğiniz ve sizde kuvvetli bir reaksiyona neden olan gıdaları çıkarmakla başlayabilirsiniz. Çoğu zaman şikayetlere neden olma olasılığı en yüksek olan gıdalar düzenli olarak tüketilen gıdalardır.

? *Uzak durmam gereken bir gıdayı tükettim. Eliminasyon evresine baştan mı başlamam gerekiyor?*

Yememeniz gereken bir gıdayı yanlışlıkla tüketirseniz endişelenmeyin. Bu durumda, eliminasyon diyetinizi istikrarlı bir şekilde sürdürdüğünüz bir süre geçene kadar şikayetlerinizin kendini yeniden göstermesi söz konusu olabilir. Ancak eliminasyon evresini baştan başlatmanıza gerek yoktur.

? *Morina balığına karşı reaksiyon gösteriyorum - diğer balık türleri benim için uygun bir alternatif olur mu?*

Tüm balık türleri gibi morina balığında da parvalbumin adı verilen kas proteini mevcuttur; bu proteine karşı kuvvetli bir çapraz reaktivite olması, balık hassasiyeti olan kişilerin diğer balık türlerini de tolere edememesine neden olabilir. Bu nedenle, hangi balık türlerini herhangi bir şikayet yaşamadan tüketebildiğinizi semptom günlüğünüze ve beslenme günlüğünüze kaydedin ve beslenmenizi çeşitlendirmek için kabuklular ve yumuşakçalar gibi alternatifleri de göz önünde bulundurun.

