

Gıda Duyarlılık Testi Bilgi Formu

Bazı besin maddeleri vücuda alındığında, bağışıklık sistemi bunları tolere edemeyerek zamanla inflamatuvar (iltihabi) bir yanıt geliştirebilir. Bu yanıt gıda duyarlılık testi ile değerlendirilebilmektedir.

Gıda Duyarlılığı Belirtileri Neler Olabilir?

Sebebini bilmediğiniz **gaz, şişkinlik, kabızlık, ishal, migren, kronik yorgunluk, halsizlik, geçmeyen kas ağrıları, (fibromiyalji), romatizmal şikayetler, ciltte döküntü, kaşıntı ve egzama** gibi günümüzde sık rastlanan şikayetlerin ana nedeni gıda duyarlılığı olabilmektedir.

Gıda Duyarlılık Testleri ve İçerikleri Nelerdir?

Gıda duyarlılıklarını değerlendiren farklı test panellerimiz mevcuttur. Klinik ihtiyaçlarınıza, sağlık geçmişinize ve yeme, içme alışkanlıklarınıza en uygun testi seçmeniz önerilir.

- **54 Gıda Duyarlılık Testi;** Süt ürünleri, tahıllar, tavuk yumurtası, bazı sebze ve meyveler gibi çok yaygın **54 gıda** analiz edilir.
- **108 Gıda Duyarlılık Testi;** Et, sebze, meyve, tahıl türleri, süt ürünleri ve tavuk yumurtası gibi en önemli **108 gıda** analiz edilir.
- **286 Gıda Duyarlılık Testi;** Et, sebze, meyve, tahıl türleri, süt ürünleri ve yumurta gibi gıdalar yanında bunların alternatifi olan gıdalar da test edilir. Ayrıca çok sayıda baharat, çay, kahve, şarap, kıvam artırıcı madde ve koruyucu madde ile birlikte toplamda **286 gıda ve gıda katkı maddesi** analiz edilir.

Test Öncesi Dikkat edilmesi Gerekenler;

Testten önce **uzun süreli eliminasyon diyeti uygulanmıyor olması** önemlidir. Uzun süredir tamamen diyetten çıkarılmış besinler, bağışıklık yanıtı baskılandığı için testte yanlış negatif sonuç verebilir. Bu nedenle, tıbbi bir zorunluluk yoksa test öncesinde olağan beslenme düzeninin sürdürülmesi önerilir.

Ancak daha önce tüketildiğinde **ciddi alerjik reaksiyonlara (nefes darlığı, anafilaksi, yaygın kurdeşen vb.) yol açtığı bilinen ve hekim tarafından kesin olarak yasaklanmış gıdalar** söz konusuysa, bu besinlerin test öncesinde veya sonrasında yeniden tüketilmesi önerilmez. Bu tür gıdalar test sonucunda negatif saptansa dahi, klinik olarak diyetten uzak tutulmaya devam edilmelidir.

10 yaş altı çocuk hastalarımızda doktor istem kağıdı olması durumunda test çalışılması yapılabilmektedir. Doktor istem kağıdı görsel online test alımları esnasında sisteme yüklenmelidir.

İlaç kullanımı ile ilgili önemli bilgiler;

Bazı ilaçlar (**özellikle kortizon içeren ilaçlar, bağışıklık sistemini baskılayan tedaviler ve biyolojik ajanlar**) test sonuçlarını etkileyebilir.

Son 3 ay içinde düzenli veya aralıklı olarak kullandığınız tüm ilaçları (reçeteli / reçetesiz) laboratuvarınıza bildirmeniz gerekmektedir.

Doktorunuza danışmadan ilaçlarınızı kendi kendinize kesmeyiniz. İlaçların kesilmesi veya ertelenmesi kararı yalnızca hekim tarafından verilmelidir.

Örnek Türü ve Hazırlık;

Koldan alınan **az miktarda kan örneği** yeterlidir. Numune vermeden önce **en az 2 saat açlık** gerekmektedir.

Sonuçlanma süresi;

Numune alımı sonrası **5 gün** içerisinde sonuçlanmaktadır.

Sonuçların Raporlanması ve İletimi;

Test sonuçları, klinik bulgular ve doktor değerlendirmesi ile birlikte yorumlanmalıdır. Tek başına test sonucu tanı veya tedavi yerine geçmez; beslenme düzeninde yapılacak değişiklikler mutlaka hekim veya diyetisyen kontrolünde planlanmalıdır.

Tüm gıda duyarlılık testlerimizde tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor hazırlanmaktadır. **108 Gıda Duyarlılık ve 286 Gıda Duyarlılık testlerimizde ayrıca kişisel beslenme rehberi de verilmektedir.** Sonuçlar, güvenli şekilde **e-posta adresinize** iletilmektedir.



TEST EDİLEN TÜM GIDALAR

TATLILAR

- Amarant (Horoz İbriği)
- Yulaf
- Kolza Tohumu
- Kenevir Tohumu
- Kinoa
- Çam Fıstığı
- Çavdar
- Buğday
- Buğday Kepeği
- Karabuğday
- Arpa
- Malt
- Acı Bakla Tohumu
- Pirinç
- Darı
- Buğday Gluteni Tri a Gliadin
- Buğday Çimi
- Gluten
- Kavılca Buğdayı
- Durum Buğdayı
- Siyez Buğdayı
- Polonya Buğdayı
- Kavuzlu Buğday
- Mısır

MEYVELER

- Kivi
- Ananas
- Papaya
- Misket Limonu
- Limon
- Karpuz
- Greyfurt
- Mandalina
- Portakal
- Hurma
- Altın Çilek
- Kayısı
- Kiraz
- Erik
- Şeftali
- Nektarin
- Nar
- Armut
- Kavun
- İncir
- Çilek
- Liçi (Kral Meyvesi)
- Elma
- Mango
- Dut
- Muz
- Çarkıfelek Meyvesi
- Bektashi Üzümü
- Frenk Üzümü
- Böğürtlen
- Ahududu
- Kara Mürver
- Yaban Mersini
- Kızılçık
- Üzüm
- Kuru Üzüm
- Narenciye Karışımı
- Üzüm Karışımı (Mavi Üzüm Asması, Beyaz Üzüm Asması, Kuru Üzüm)

YENİLEBİLİR MANTARLAR

- Kültür Mantarı
- Çörek (Boletus Mantarı, Porçini Mantarı) Mantarı
- Chanterelle (Sakız Mantarı)
- Enoki (Kış) Mantarı
- Kral Mantarı (Eringi Mantarı)
- İstiridye Mantarı
- Mantar Karışımı 1 (İstiridye Mantarı, Kültür Mantarı, Şitaki Mantarı, Horoz Mantarı)
- Mantar Karışımı 2 (Bay Bolete Mantarı, Çörek Mantarı)

BAKLİYAT

- Nohut
- Soya
- Mercimek
- Kuru Fasulye
- Yeşil Fasulye
- Bezelye
- Şeker Bezelye
- Demir Hindi
- Maş Fasulyesi
- Fasulye Karışımı (Yeşil Fasulye, Beyaz Fasulye, Meksika Fasulyesi)

KABUKLU YEMİŞLER VE TOHURLAR

- Kaju
- Brezilya Fındığı
- Pikan Cevizi
- Kestane
- Hindistan Cevizi
- Kola Fındığı
- Fındık
- Yer Bademi
- Ceviz
- Avustralya Fındığı (Makademya)
- Antep Fıstığı
- Badem
- Yer Fıstığı
- Keten Tohumu
- Haşhaş Tohumu
- Susam
- Ayçiçeği

BAHARAT

- Dereotu
- Tarhun
- Kırmızı Biber (Paprika)
- Cayenne Viveri (Kırmızı Biber)
- Chili Biber (Süs Biber)
- Frenk Kimyonu
- Tarçın
- Köri
- Kişniş
- Kimyon
- Zerdeçal
- Limon Otu
- Kakule
- Ardiç
- Defne Yaprağı
- Muskat (Küçük Hindistan Cevizi, Hint Cevizi)
- Nane
- Fesleğen (Reyhan)
- Mercanköşk
- Keklik Otu (Oregano Kekik)
- Maydanoz
- Anason
- Biber (Siyah/Beyaz/Kırmızı/Sarı)
- Biberiye
- Adaçayı
- Hardal
- Karanfil
- Kekik
- Çemen Otu
- Vanilya
- Zencefil
- Sarımsak
- Bayır Turpu
- Nane Karışımı (Bahçe Nanesi, Nane)
- Bahçe Kekiği
- Biber (Siyah/Beyaz)

ET

- Ördek
- Siğir Eti
- Dana Eti
- Karaca Eti
- Keçi Eti
- Geyik
- At
- Tavuk Eti
- Hindi
- Tavşan
- Kuzu
- Devekuşu
- Domuz Eti
- Yaban Domuzu

SÜT ÜRÜNLERİ

- Yayıc Ayrani (Yayıc Altı Suyu)
- Camembert Peyniri
- Emmental Peyniri
- Gouda
- Süzme Peynir
- İnek Sütü
- Mozzarella
- Parmesan
- Alfa-Laktalbumin
- Beta-Laktoglobulin
- Kazein
- Manda Sütü
- Deve Sütü
- Keçi Peyniri
- Keçi Sütü
- Bildirici Yumurtası
- Yumurta Akı
- Yumurta Sarısı
- Koyun Peyniri
- Koyun Sütü
- Yoğurt
- Koyun Sütü / Peyniri
- Keçi Sütü / Peyniri

SEBZELER

- Arpacık Soğanı
- Soğan
- Pırasa
- Frenk Soğanı
- Yabani Sarımsak
- Kereviz Kökü
- Kereviz Sapı
- Yaban Turpu
- Beyaz Kuşkonmaz
- Bambu Filizi
- Pazı
- Kırmızı Pancar
- Lahana
- Karnabahar
- Beyaz Lahana
- Brüksel Lahanası
- Alabaş
- Brokoli
- Piramit Karnabahar
- Kırmızı Lahana
- Yeşil Lahana
- Savoy Lahanası (Kıvrak Lahana)
- Şalgam
- Pok Choi
- Çin Lahanası
- Kapari
- Hindiba
- Radıç (Kırmızı Hindiba)
- Beyaz Hindiba
- Balkabağı
- Hokkaido Kabağı
- Kivano (Boynuzlu Kavun)
- Sakız Kabağı
- Salatalık
- Enginar
- Havuç
- Roka
- Rezene (Kök)
- Tatlı Patates
- Su Teresi
- Zeytin
- Yabani Havuç
- Avokado
- Turp
- Patlıcan
- Patates
- Domates
- Ispanak
- İsrirgan Otu Yaprağı
- Kuzu Marulu
- Soğan Karışımı (Soğan, Arpacık Soğanı)
- Pırasa Karışımı (Pırasa, Frenk Soğanı)
- Marul Karışımı (Marul, Göbek Marul)
- Lahana Karışımı
- Kabak
- Dolmalık Biber

DENİZ ÜRÜNLERİ

- Havyar
 - Yılan Balığı
 - Yengeç
 - Atlantik Ringa Balığı
 - Sazan
 - Kuzey Turna Balığı
 - Deniz Kulağı (Alabon)
 - Istakoz
 - Kalamar
 - Maymunbalığı
 - Mezgit
 - Barlam Balığı
 - Ahtapot
 - Alabalık
 - İstiridye
 - Deniz Tarağı
 - Yıldızlı Pisi Balığı
 - Vatoz Balığı
 - Avrupa Sardalyası
 - Kalkan Balığı
 - Uskumru
 - Atlantik Levreği (Kırmızı Levrek)
 - Mürekkep Balığı
 - Dil Balığı
 - Tuna (Ton) Balığı
 - Kılıç Balığı
 - Çipura
 - Somon
 - Avrupa Kerevit
 - Kum Midyesi
 - Avrupa Hamsi
 - Atlantik Morinası
 - Karides Karışımı
 - Midye
 - Kuzey Karides
 - Ustura Midye
 - Venüs İstiridye
 - Venüs Midye
- ## MUHTELİF
- Agar Agar (Su Yosunu Jelatini)
 - Bal
 - Aspergillus niger (Siyah Küf Mantarı)
 - Şerbetçi Otu
 - Ekmek Mayası
 - Şeker Kamışı
 - Bira Mayası
 - Kara Mürver Çiçeği
 - M-Transglutaminaz, Et Tutkalı
 - Maya Karışımı (Ekmek mayası, bira mayası)
- ## KAHVE / ÇAY
- Siyah Çay
 - Yeşil Çay
 - Kahve
 - Hibiscus (Amber Çiçeği)
 - Yasemin
 - Papatya
 - Bahçe Nanesi (Tıbbi Nane)
 - Moringa
 - Kakao

YENİ NESİL GIDALAR

- Aspir Yağı
- Klorella (Yosun)
- Gingko (Mabet Ağacı)
- Maca Kökü
- Göçmen Çekirge
- Ginseng
- Guarana
- Badem Sütü
- Nori (Yosun)
- Chia Tohumu
- Yacon Kökü
- Spirulina Yosunu
- Çırcır Böceği
- Baobab Meyvesi
- Aloe Vera (Sansabır)
- Dulavrat Otu Kökü
- Aronya
- Karahindiba Kökü
- Un Kurdu
- Wakame (yosun)
- Tapyoka Nişastası

■ 54 Gıda Duyarlılığı İçerisinde Olanlar

■ 108 Gıda Duyarlılığı İçerisinde Olanlar

■ 286 Gıda Duyarlılığı İçerisinde Olanlar