Kronik İnflamasyonun Başlıca
Nedenlerinden Biri **Gıda Duyarlılığıdır!**

Gıda Duyarlılık Testi



synevo
LABORATUVARI

Avrupa'nın Sağlıklı Yaşam Laboratuvarı



Kronik başağrısı gıda duyarlılığının semptomlarından biridir!

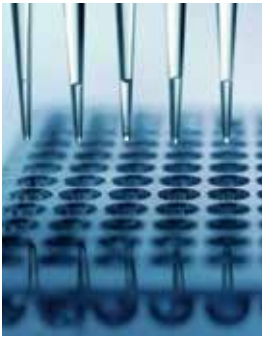
Gıda Duyarlılığı Nedir?



Bazı besin maddeleri vücuda alındığında, **bağışıklık sistemi** bunları **tolere edemeyerek** zamanla **inflamatuvar (iltihabi)** bir yanıt geliştirebilir.



Sebebini bilmediğiniz **gaz, şişkinlik, kabızlık, ishal, reflü gibi sindirim sistemine ait problemler, baş ağrısı, 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.



İnflamatuvar mediyatörlerin oluşturduğu insülin direnci nedeni ile kilo alımı ve/veya kilo vermede zorluk gibi problemler de sık rastlanan şikayetler arasındadır.

Şikayetler genelde gıda alımından 24 ila 48 saat sonra yani gecikmeli olarak ortaya çıktığı ve çeşitli bulgular ile kendini gösterdiği için gıda ile ilişkisini anlamak oldukça güçtür. Şikayetler karmaşıktır, pek çok sistemle ilgili olabilir. Bunlar arasında tipik gastrointestinal inflamatuvar semptomların (sızdıran bağırsakla ilişkili) yanı sıra ciltte egzama ile miyaljik veya artritik yakınmalarda artış da yer alabilir.





Gıda Duyarlılığı Nasıl Gelişir?

Toplumda gıda duyarlılığının %50 artış gösterdiği bilinmektedir. Bu durumdan besinler yolu ile aldığımız gıda katkı maddeleri, boya, toksin, metal ve kimyasallar sorumlu tutulmaktadır. Özellikle genetik yatkınlık ve stres bu durumu tetiklemektedir.

Bağırsakların, besinlerin sindirimi ve emilimi dışında önemli görevlerinden biri de vücudumuzun savunma sistemine olan katkısıdır. Vücudumuzu koruyan yerleşik bağışıklık sistem hücrelerinin yaklaşık %70-80'i bağırsaklarda bulunmaktadır.

Ayrıca bağırsaklar mikrobiyota denen ve koruyucu bağırsak bakterilerinden oluşan bir flora tabakası ile kaplıdır. Besinlerle aldığımız gıdalar sindirildiğinde yararlı olan besin maddeleri, vitamin ve mineraller bağırsaktan emilirken, yabancı maddeler, toksin ve mikroorganizmalar bağırsak bariyeri ve bağışıklık hücreleri tarafından dışarı atılır ve/veya yok edilir.

Aşırı Geçirgen Bağırsak Sendromu

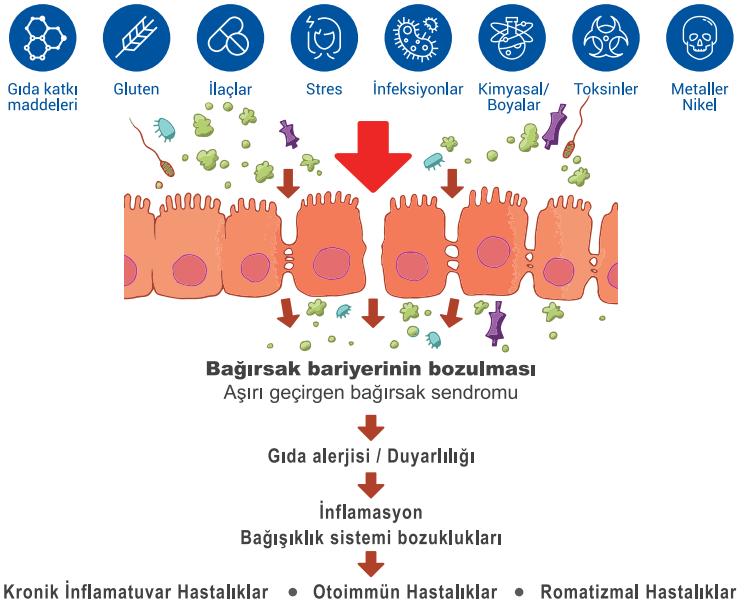
Gıdalar ile aldığımız çeşitli alerjen, metal, kimyasal ve mikroorganizmalar ile bilinçsiz antibiyotik kullanımı, mide ilaçları bağırsak bariyer bütünlüğünün bozulmasına sebep olur. Bağırsak bariyerinin aşırı geçirgen hale geldiği bu duruma "**Aşırı geçirgen bağırsak sendromu**" denir. Bağırsak geçirgenliğinin artışı, denatüre olmamış alerjen yapılar taşıyan gıda proteinlerinin bağırsak duvarını aşarak bağışıklık hücrelerinin aşırı reaksiyonuna ve duyarlaşmasına neden olur.

Bu besinlerin sıklıkla tüketilmesiyle bağırsakta gelişen iltihabi reaksiyon zamanla tüm vücudu etkileyerek, kronik inflamatuvar hastalıklar, otoimmün (bağışıklık sisteminin kendi sağlıklı hücrelerine saldırması) hastalıklar ve romatizmal hastalıklara neden olabilmektedir.

Gıda Duyarlılığının Sebepleri Nelerdir?

- Bağırsak bütünlüğünün bozulması (aşırı geçirgen bağırsak)
- Bazı gıdaların protein içeriğinin antijenik özellikte olması (örn: buğday proteini, gluten)
- Birçok farklı alerjik yiyeceğin aynı zamanda aşırı tüketimi
- Gıdaların tam sindirilememesi (mide ilaçları, antibiyotikler, enzim yetersizlikleri vb.)
- Gıda katkı maddeleri, boyalar, gıdalar ile alınan metaller, gübreleme nedeniyle besinlere bulaşmış kimyasallar, raf ömrünü uzatmak amaçlı gıdalara katılmış koruyucu maddeler
- Stres
- Alerjik genetik yapı

Günümüzde her beş kişiden biri gıda duyarlılığından şikayet etmektedir.



Alerji mi? İntolerans mı? Duyarlılık mı?

Pek çok kişi, belirli besinleri tükettikten sonra sindirim problemleri, cilt reaksiyonları, baş ağrıları veya kronik yorgunluk gibi semptomlar yaşayabiliyor. Ancak bu belirtilerin kaynağını doğru anlamak, etkili bir çözüm için oldukça önemlidir. Çoğu zaman, **gıda alerjisi, gıda duyarlılığı ve gıda intoleransı** terimleri birbiriyle karıştırılsa da aslında biyolojik mekanizmaları ve vücutta oluşturdukları etkiler açısından önemli farklılıklar gösterirler.

Gıda alerjileri, bağışıklık sisteminin bir gıdaya karşı aşırı tepki vermesiyle ortaya çıkar ve genellikle ani reaksiyonlara neden olur. **Gıda duyarlılığı,** yine bağışıklık sistemi aracılı ancak daha geç ortaya çıkan inflamatuvar tepkilerle ilişkilidir. **Gıda intoleransı** ise bağışıklık sisteminden bağımsız olarak, sindirim enzimlerinin eksikliği veya emilim bozuklukları nedeniyle gelişir.

IgG gıda alerjileri, genel olarak "**gıda duyarlılığı**" olarak adlandırılmaktadır. Gıda duyarlılığında IgE aracılı gıda alerjilerden farklı olarak **reaksiyonlar hemen ortaya çıkmaz.** Semptomlar tetikleyici gıdanın tüketilmesinden **3 ila 72 saat sonra ortaya** çıkabilir.

Gıda İntoleransı Nedir?

Bağışıklık sistemiyle doğrudan ilişkili olmayan gıda intoleransları genellikle enzim eksiklikleri veya emilim bozukluklarından kaynaklanır. Karbonhidratların tam olarak sindirilememesi ya da emilim problemleri nedeniyle ortaya çıkar.

Gıda intoleransının gastrointestinal belirtileri genellikle birkaç saat içinde ortaya çıkar. En sık görülen gıda intoleransları şunlardır:

• **Laktoz intoleransı:** Laktaz enziminin eksikliği nedeniyle laktoz sindirilemez.

• **Fruktoz malabsorpsiyonu:** Fruktozun ince bağırsakta yeterince emilememesi.

• **Fruktoz intoleransı:** Genetik enzim eksikliği nedeniyle fruktozun metabolize edilememesi.

• **Histamin intoleransı:** Genelde histamini yıkan enzim olan diaminoksidaz (DAO) yetersizliğinden kaynaklanır. Histamini parçalayamayan bireylerde mide-bağırsak semptomları ve cilt reaksiyonları ortaya çıkabilir.

• **Fitosterol emilim bozukluğu:** Bitkisel sterollerin bağırsakta emiliminde sorun yaşanması.

Bu durumlarda bağışıklık sistemi devreye girmez, çünkü gıdanın içeriği bağışıklık sistemi tarafından tolere edilir. Ancak sindirim sistemi, sindirilemeyen bileşenler nedeniyle olumsuz etkilenir.



Gıda Alerjisi Nedir?

Toplumda "alerji" denince akla, daha çok çocukluk çağında görülen Tip I alerji denilen IgE antikor aracılı alerjiler gelmektedir. Tipik belirtiler; hapşırma, kaşıntı, döküntü, nezle gibi bulgulardır. Çocukluk çağında sıkça görülmektedir. Sorumlu gıdalar ise genellikle; süt, yumurta, soya, yer fıstığı ve balıklardır.

Bulgular gıda ile temastan hemen sonra ortaya çıkar. Ani gelişen boğaz sişkinliği, solunum güçlüğü ve hatta ölüm ile de sonuçlanabilmektedir. Anafilaksi (hayati tehlike barındıran alerjik reaksiyon) nedeniyle Tip I alerji çok tehlikeli boyutlara ulaşabilmektedir. Teşhis genellikle prick deri testi veya kanda yapılan alerjen spesifik IgE antikor testi ile konur.

Özellikle aşağıdaki durumlarda Gıda Duyarlılık Testi önerilir.

1. Tip 1 alerjisi (IgE) dışlanmışsa

2. Belirtiler en az birkaç saat sonra ortaya çıkıyor ve günlerce sürüyorsa

3. Tıp I alerjiye uymayan histamin intoleransı gibi enzim eksiklikleri bulunmamışsa klinik bulgular, egzematöz cilt değişiklikleri, miyalji veya artritik şikayetler varsa önceden, hasta öyküsüne bağlı olarak, çölyak hastalığı, laktoz intoleransı veya histamin intoleransı gibi alerjik olmayan intoleranslar dışlanmalıdır.







Gıda Duyarlılık Testi Nasıl Uygulanır?

Vücudunuzun hangi gıdalara karşı hassasiyet geliştirdiğini öğrenmek için uygulanan gıda duyarlılık testi, birkaç basit adımda tamamlanır:

1. Test Seçimi

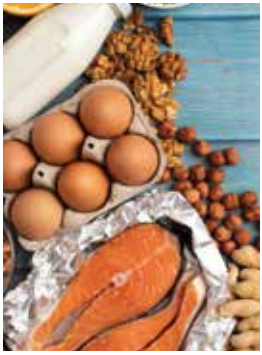
Klinik ihtiyaçlarınıza, sağlık geçmişinize ve beslenmenize en uygun test belirlenir.



2. Test Hazırlığı

Gıda duyarlılığı testi için damardan alınan **kan örneği** yeterlidir. Testten önce 2 saat aç kalmanız önerilir. Bazı ilaçlar, (özellikle kortizon içeren ilaçlar, bağışıklık sistemini baskılayan tedaviler ve biyolojik ajanlar) test sonuçlarını etkileyebilir; bu tür ilaç kullanımlarında numune vermeden önce laboratuvarımızla iletişime geçmeniz önerilir. Antihistaminik ilaçlar (alerji ilaçları) testin yapılmasına engel değildir.

Gıda duyarlılık testinden önce eliminasyon (belirli gıdaların diyetten çıkarıldığı durumda ve bazı gıdaları bilinçli olarak tüketmeyen bireylerde) uygulanması durumunda bu gıdalara karşı oluşan bağışıklık yanıtı testte düşük ya da saptanamaz seviyede çıkabilir. Test çalışması ile ilgili gereken detaylı bilgiler laboratuvarımızdan alınabilir.



3. Kan Örneği Alımı

Kısa sürede küçük bir miktar kan alınır.

4. Laboratuvar Analizi

Alınan örnek, uzman laboratuvarlarımızda gelişmiş yöntemlerle analiz edilir.

5. Sonuç ve Raporlama

Sonuçlar uzman hekimlerimiz tarafından kişiye özel hazırladığımız detaylı rapor kitapçığı size teslim edilir. Rapor 3 gün içerisinde hazırlanmaktadır.

Synevo Gıda Duyarlılık Testleri

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

54 Gıda Duyarlılık Testi'nde **süt ürünleri, tahıllar** ve **tavuk yumurtası** gibi çok yaygın **54 gıda** analiz edilir. Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor sunulur.

108 Gıda Duyarlılık Testi'nde **et, sebze, meyve**, **tahıl türleri, süt ürünleri** ve **tavuk yumurtası** gibi en önemli **108 gıda** analiz edilir. Tetkik sonunda, tüm sonuçları toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir raporla birlikte rotasyon diyetinizle ilgili kişisel tavsiyelerin de yer aldığı kişisel beslenme rehberiniz de sunulur.

286 Gıda Duyarlılık Testi'nde **286 gıda ve gıda katkı maddesi** analiz edilir. Hem tipik **et, sebze, meyve, tahıl türleri, süt ürünleri ve yumurta gibi gıdalar,** hem de bunların alternatifi olan gıdalar test edilir. Bu test kapsamında ayrıca yörelere özgü gıdalar ile çok sayıda baharat, çay, kahve, şarap, kıvam artırıcı madde ve koruyucu madde de analiz edilir. Bu kapsamda bir rapor sonucu size rotasyonlu beslenme düzeninde çok çeşitli alternatif gıdalardan yararlanma olanağı verecektir. Tetkik sonunda, tam sonuçları toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir raporla birlikte size diyet değişikliğinizde yol gösterecek kişisel beslenme rehberiniz de sunulur.

54 Gıda Duyarlılık Testi

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor

108 Gıda Duyarlılık Testi

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor
- Kişisel beslenme rehberi

286 Gıda Duyarlılık Testi

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor
- Kişisel beslenme rehberi



Gıda Duyarlılığı Tespit Edilirse Ne Yapılmalı?

Pozitif bir sonuç kişinin tükettiği bazı besinlere karşı bağışıklık sisteminin tepki verdiğini gösterir. Bu durumda yapılması gereken duyarlılaşma tespit edilmiş gıda (alerjen) ile ilgili klinik bulgu gelişip gelişmediğinin doğrulanmasıdır.

Eliminasyon Evresi:

Bu evrede söz konusu gıdanın en az 6 hafta diyetten çıkarılması önerilir. Bu süre içinde test sonucunda normal tespit edilmiş gıdaları tüketebilirsiniz. Süreçte hastanın şikayetlerinde ve klinik bulgularda iyileşme takip edilir. Bu sayede inflamatuvar süreçler azaltılabilir veya tümüyle kesilebilir.

Provokasyon Evresi:

Semptomlarınız önemli ölçüde azaldıktan sonra provokasyon diyetine geçer ve bir önceki evrede uzak durduğunuz gıdaları kademeli olarak (haftada 1 kez) teker teker beslenme programına dahil etmeye başlarsınız.

Bu evre size **"tetikleyici gıdalarınızı"** tanıma olanağı sağlar.
Gıda günlüğü tutarak belirtileri yakından izlemeniz önerilir.

Bir gıdanın şikayetlerinize yol açan gıda olup olmadığına karar verebilmek için her seferinde sadece bir yeni gıda tekrar menüye dahil edilmelidir. Klinik bulgular tekrar başlar ise söz konusu gıda tamamen kesilmeli ve bağışıklık hücreleri bu gıdayı kabul edene kadar kullanılmamalıdır.

Rotasyon ve Stabilizasyon Evresi:

Bu evrede aynı gıdaların her gün tüketilmesi yerine, belirli aralıklarla dönüşümlü şekilde beslenme düzenine dahil edilmesi öneri lir. Amaç vücudun aynı besinlere sürekli maruz kalmasını azaltarak bağışıklık sistemi üzerindeki yükü hafifletmek ve olası duyarlılık reaksiyonlarının oluşma riskini azaltmaya yardımcı olmaktır. Bu yaklaşım eliminasyon sonrası daha kontrollü ve sürdürülebilir bir beslenme düzeni oluşturulmasını destekler.

Bulgular Gıda Duyarlılık Testi ile Eşleşmiyorsa Ne Yapılmalı?

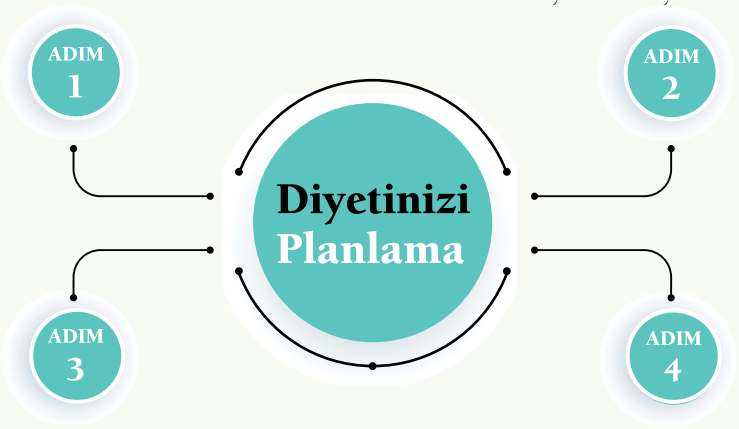
Bulguların devam etmesi durumunda (şişkinlik, aşırı gaz, kramp, mide ağrısı, ishal, kabızlık vb.) diğer intolerans nedenleri olan aşırı geçirgen bağırsak sendromu, bağırsak flora içeriğinin bozulması, laktoz intoleransı, fruktoz intoleransı, metal duyarlılıkları, kimyasal madde duyarlılıkları, histamin intoleransı ve Tip1 gıda alerjileri sorgulanmalıdır. Konu ile ilgili laboratuvar hekimlerimizden bilgi alabilirsiniz.



Diyetinizi Planlama

Gıda duyarlılıklarının belirlenmesi

Diyetinizi daha etkili bir şekilde planlamanıza yardımcı olmak için, gıda duyarlılığı pozitif olan bazı yiyeceklerle ilgili daha detaylı bilgi bu rehberin sonraki sayfalarında verilmiştir.



Eliminasyon Evresi - Çıkarma Aşaması

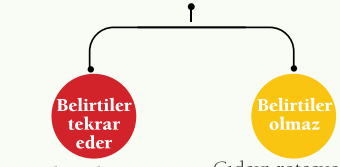
a. Duyarlılığı yüksek gıdaları 3-6 ay boyunca diyetinizden çıkarın.

b. Sınırdaki gıdaların tüketimini 6 hafta boyunca kısıtlayın.

Provokasyon Evresi
Gıdaların yeniden diyete alınması

a. Semptomlarınız önemli ölçüde azaldıktan sonra, eliminasyon evresinde tüketmediğimiz gıdaları kademeli olarak (haftada bir kez) teker teker beslenme programına yeniden dahil etmeye başlarsınız. Bu evre, şikayetlerinize neden olan gıdaları belirlemenize yardımcı olur. Diyetten çıkarılan gıdaları hafta bir kez bir gıda olacak şekilde tekrar öğünlerinize ekleyin.

b. Gıda günlüğü tutarak belirtileri yakından izleyin.



Gıdayı diyetten çıkarın ve ara sıra deneyerek tolerans gelişip gelişmediğini gözlemleyin.

Gıdayı rotasyonla tüketmeye devam edebilirsiniz.

Rotasyon Evresi
Gıdaların sırayla tüketimi - yeni duyarlılık gelişimini önlemek

Haftada en fazla 2 kez olmak üzere gıdanın birçok çeşidini tüketin.

ÖNERİ

Destek Tedavi
Bağırsak mikrobiyomunun onarımı ve yenilenmesi

Hastanın çok sayıda gıdaya duyarlılığı varsa bağırsak geçirgenliği için Zonulin (dışkı) testi önerilir. İleri tanıda bağırsak flora testleri yapılabilir. Bu dönemde liften zengin beslenme tavsiye edilir.

UYARI !

Gıda duyarlılıkları, bağışıklık sistemi aracılı olmayan reaksiyonlara bağlı gelişen gıda intoleransları (laktoz intoleransı ve histamin intoleransı gibi) ile karışabilir.

TEST EDİLEN TÜM GIDALAR

TAHILLAR VE TOHUMLAR
- Amarant (Horoz İbiği)
- 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
- Keten Tohumu
- Haşhaş Tohumu
- Susam
- Ayçiçeği Çekirdeği
- Kabak Çekirdeği

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
- Bektaşi Üzümü
- Frenk Üzümü
- Böğürtlen
- Ahududu
- Kara Mürver
- Yaban Mersini
- Kızılcık
- Üzüm
- Kuru Üzüm
- Narenciye Karışımı (Limon, Portakal)
- 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 Karışımı1 (İstiridye Mantarı, Kültür Mantarı, Şitaki Mantarı, Horoz Mantarı)
- Mantar Karışımı 2 (Bay Bolete Mantarı, Çörek Mantarı)

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

KURUYEMİŞLER
- Kaju
- Brezilya Fındığı
- Pikan Cevizi
- Kestane
- Hindistan Cevizi
- Kola Fındığı
- Fındık
- Yer Bademi
- Ceviz
- Avusturalya Fındığı (Makademya)
- Antep Fıstığı
- Badem
- Hindistan Cevizi Sütü

BAHARAT
- Dereotu
- Tarhun
- Kırmızı Biber (Paprika)
- Cayenne Biberi (Kırmızı Biber)
- Chili Biber (Süs Biber)
- Frenk Kimyonu
- Tarçın
- Köri
- Kişniş
- Kimyon
- Zerdeçal
- Limon Otu
- Kakule
- Ardıç
- 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
- Bayır Turpu
- Nane Karışımı (Bahçe Nanesi, Nane)
- Bahçe Kekiği
- Biber (Siyah/Beyaz)

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

CCD
- İnsan Laktoferrin

SÜT & YUMURTA
- Yayık Ayranı (Yayık 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
- Bıldırcın 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
- Kereviz(Kökü/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 (Kıvırcık Lahana)
- Şalgam
- Pok Choi
- Çin Lahanası
- Kapari
- Hindiba
- Radiçi (Kırmızı Hindiba)
- Beyaz Hindiba
- Balkabağı
- Hokkaido Kabağı
- Kıvano (Boynuzlu Kavun)
- Sakız Kabağı
- Salatalık
- Enginar
- Havuç
- Roka
- Rezene (Kök)
- Tatlı Patates
- Su Teresi
- Zeytin
- Yabani Havuç
- Avokado
- Turp
- Patlıcan
- Patates
- Domates
- Ispanak
- Isırgan Otu Yaprağı
- Kuzu Marulu
- Soğan Karışımı (Soğan, Arpacık Soğanı)
- Pırasa Karışımı (Pırasa, Frenk Soğanı)
- Marul Karışımı (Marul, Göbek Marul)
- Lahana Karışımı
- Kabak
- Dolmalık Biber
- Sarımsak

DENİZ ÜRÜNLERİ
- Havyar
- Yılan Balığı
- Yengeç
- Atlantik Ringa Balığı
- Sazan
- Kuzey Turna Balığı
- Deniz Kulağı (Alabon)
- İstakoz
- Kalamar
- Maymun Balığı
- Mezgit
- Barlam Balığı
- Ahtapot
- Alabalık
- İstiridye
- Deniz Tarağı
- Yaldızlı 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 Kereviti
- Kum Midyesi
- Avrupa Hamsisi
- 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
- Cırcır Böceği
- Baobab Meyvesi
- Aloe Vera (Sarısabır)
- 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

Şubelerimiz *- Sizi Bekliyoruz...*

İstanbul

Synevo Etiler Nispetiye Cad No:37, Akat Mah. Etiler - Beşiktaş (Akmerkez Karşısı Kervan Apartmanı)

Synevo Nişantaşı Teşvikiye Mah. Güzelbahçe Sk. Yonca Apt. No:25 K:1 D:6 Nişantaşı - Şişli (Amerikan Hastanesi Karşısı)

Synevo Şişli Kaptanpaşa Mah. Piyalepaşa Bulvarı, Ortadoğu Plaza No:73 K:4 Okmeydanı - Şişli (Şişli Memorial Hastanesi Yanı)

Synevo Bakırköy Kartaltepe Mah. İncirli Cad. No:89/2 Bakırköy

Synevo Ataşehir 1 Küçükbakkalköy Mah. Şenlik Sk No:7/1 Ataşehir (Ataşehir Florence Nightingale Hst. Yanı - Ataşehir Memorial Hst. Arkası)

Synevo Ataşehir 2 Atatürk Mah. Ataşehir Bulvarı Ata 4 Blok, T1 Çarşı No:12-13 1. Kat Ataşehir (Yeni Acıbadem Ataşehir Hastanesi Karşısı)

Synevo Feneryolu Bağdat Cad. Dilman Apt. No:147 D.2, Feneryolu-Kadıköy (Med Amerikan Hast. Çaprazı)

Synevo Kartal Cevizli Mah. Cevizli D-100 Güney Yanyol Cad. No:2 Kuriş Kule İç Kapı No: 29 Cevizli - Kartal (Kuriş Kule Girişi, Lütfi Kırdar Eğitim Araştırma Hastanesi Yanı)

Ankara

Synevo Çukurambar Ufuk Üniversitesi Cad. Farilya İş Merkezi No: 8 Dükkan:11 Çankaya

İzmir

Synevo Alsancak Kültür Mah. Talatpaşa Bulvarı Berin Blok No:70A Konak

Bursa

GVN Tıp Laboratuvarı İhsaniye Mah. Ahmet Vefik Paşa Cad. Kuruluş Apartmanı No:3-A Nilüfer

Muğla

Synevo Bodrum Konacık Mah. Atatürk Bulvarı, No:49 Bodrum

Medicover Görüntüleme Konacık Mah. Atatürk Bulvarı, No:49 Bodrum

Antalya

Synevo Antalya Demircikara Mah. Dr. Burhanettin Onat Cad. Şanlılar Sitesi, 73/A Muratpaşa

Alanya

Synevo Alanya Kadıpaşa Mahallesi Stad Caddesi No: 24/B Royal Towers

Adana

Synevo Adana Çınarlı Mahallesi 61027 Sk. Sunar Nuri Çomu İş Merkezi B Blok No:16E Seyhan

synevo LABORATUVARI

0850 420 20 20

www.synevo.com.tr

Tüm Gayretlerimiz Sağlığınız İçin !

Online Randevu