



GIDA DUYARLILIK TESTİ

Gıda Duyarlılığı Nedir?

Gıda duyarlılığı, çeşitli gıdalara karşı gelişen antikorlarla (IgG veya IgA) birlikte oluşan antijen-antikor komplekslerinin dokularda birikmesi sonucunda meydana gelmektedir. Bu kompleksler iltihabi süreci başlatarak doku düzeyinde hasara neden olur.

Gıda bileşenlerinin yanı sıra, gıdaların içerisinde bulunan kimyasal ajanlar ve gıda katkı maddeleri de gıda duyarlılığına neden olabilmektedir:

- **Aminler:** Peynir içeriğinde bulunur. Baş ağrısı yapabilir.
- **Kafein:** Kahvede bulunur. Hazımsızlık yapabilir.
- **Nitrat:** İşlenmiş etlerde bulunur. Kaşıntı ve cilt kızarıklığına neden olabilir.
- **Monosodyum Glutamat (MSG):** Lezzet artırıcı olarak kullanılır. Baş ağrısı yapabilir.
- **Sülfat:** Şarap yapımında kullanılır. Ürtiker ve dermatit benzeri cilt rahatsızlıklarına neden olabilir.

Gıda Duyarlılığı, Gıda Alerjisi Değildir!

Gıda duyarlılığı ile gıda alerjisi benzer belirti ve bulgulara neden olabilmektedir. Bu yüzden bu iki kavram sıklıkla birbirine karıştırılır.

Gıda duyarlılığı ile gıda alerjisi arasındaki farklar:

Gıda Duyarlılığı	Gıda Alerjisi
Histamin yanıtı yok.	Histamin yanıtı var.
IgG veya IgA aracılı bağışıklık yanıtı	IgE aracılı bağışıklık yanıtı
Barsak rahatsızlıkları, öksürük, baş ağrısı...	Döküntü, kaşıntı, solunum güçlüğü...
Ölümcül olma riski yok.	Ölümcül olma riski var.
Saatler, günler içinde bulgu verir.	Dakikalar içinde bulgu verir.
Tüketimi arttıkça bulgular belirginleşir.	Düşük miktarlarda bile reaksiyon gelişebilir.
Daha yaygın görülür.	Daha az yaygındır.

Gıda Duyarlılığının Belirtileri Nelerdir?

Gıda duyarlılığı son derece yaygın görülmekte ve her beş kişiden birinde gıda duyarlılığına bağlı şikayetler hayat boyu sürmektedir.

Gıda duyarlılığının başlıca belirti ve bulguları şu şekildedir:

- Hazımsızlık, şişkinlik ve karın ağrısı,
- **Kabızlık veya ishal,**
- Bulantı ve kusma,
- **Migren türü baş ağrısı ve baş dönmesi,**
- Halsizlik ve kronik yorgunluk,
- **Kas ve eklem ağrıları,**
- Kilo alma veya verememe,
- **Öksürük ve hırıltı,**
- Burun akıntısı,
- **Kaşınma, ürtiker ve dermatit,**
- Akne,
- Pişik,
- **Huzursuz Bacak Sendromu,**
- Depresyon veya hiperaktivite,
- **İrritabl Barsak Sendromu**
- Geçirgen Barsak (Leaky Gut) Sendromu

Gıda Duyarlılığı Tanısı Nasıl Konulur?

En sık kullanılan yöntem, gıdalara karşı gösterilen reaksiyonları günlük olarak not etmektir. Bir diğer yöntem ise Eliminasyon Diyetidir. Reaksiyon gösterilen gıda, uzun bir süreliğine diyetten çıkarılınca şikayetler azalır ve yeniden tüketildiğinde aynı şikayetler tekrarlırsa, o gıdaya duyarlılık saptanmış olur. Ancak her iki yöntem de uzun süreli ve sonuçları belirsiz olan yöntemlerdir.

Bilimsel olarak kanıtlanmış olan esas yöntem ise gıda maddeleri içeriğine karşı gelişen IgG yanıtını araştırmaktır. **Ahenk Laboratuvarı'nda** uygulanan Gıda Duyarlılık Testinde, saflaştırılarak standardize edilmiş çeşitli gıda antijenlerine karşı gelişen spesifik IgG yanıtı, Immunblot test yöntemi ile kantitatif olarak saptanmaktadır.

Reaksiyon Şiddetinin Sınıflandırılması

Test edilen her gıda bileşenine karşı verilen bireysel reaksiyon şiddeti, 0 ile 4 derece arasında sınıflandırılarak ifade edilmektedir. Bu dereceler yeme alışkanlıkları, stres seviyesi, sağlık ve beslenme durumu, hormon düzeyleri, mevsim değişimi veya bağışıklık sistemini etkileyen diğer etkenlerin değişmesiyle farklılaşabilirler.

Sınıf 0: Negatif sonuç veren gıda bileşenini ifade etmektedir. Bu gıdaya karşı herhangi bir reaksiyon gelişmediğini ve güvenle tüketilebileceğini gösterir.

Sınıf 1: Düşük antikor düzeyi bulunur. Hafif derecede reaksiyonlara işaret etmektedir. Kişi tarafından bu gıdalar tüketildiğinde belirtiler açısından iyi bir gözlem yapılmalıdır.

Sınıf 2: Orta derecede reaksiyonlara işaret etmektedir ve bu gıdaların tüketimine belli bir süre ara verilmelidir.

Sınıf 3 ve 4: Şiddetli ve belirgin reaksiyonlara işaret etmektedir ve bu gıdaların tüketimine uzun bir süre ara verilmelidir.

Gıda Duyarlılığı Tedavisinde İzlenecek Yöntemler

Duyarlılık saptanan gıdanın diyetten uzaklaştırılması olarak bilinen **Eliminasyon Diyeti**, belirti ve bulguların giderilmesinde en iyi tedavi yöntemidir. Bu yöntemde, besin eksikliklerinden kaçınmak için alternatif gıdaların diyetle eklenmesi gerekir. Örneğin; laktoza karşı duyarlılığı olan bebek ve çocuklara inek sütü yerine soya sütü verilebilir.

Eliminasyon Diyetinin ilk haftalarında belirti ve bulguların bir kısmı görülmeye devam edebilir, hatta bunlar başlangıçta çok şiddetli olabilir. Bazı hastalar duman ve kokulara karşı hassaslaşabilirler. Bu durumda böyle ortamlardan kaçınılması önerilir. Diyet tamamlandığında bu hassasiyet daha az sorun teşkil edecektir.

Eliminasyon Diyeti uygulamasının başlangıcından birkaç hafta sonra Gıda Duyarlılık Testinin tekrarlanması önerilir. Test raporlarının karşılaştırılması ile uygulanan diyetin etkinliği değerlendirilir.

Eliminasyon diyetine sıkı şekilde bağlı kalındığında klinik olarak 2 ila 4 hafta arasında iyileşmeler görülmektedir. Mukozanın inflamatuvar değişikliklerinde ve aşırı tetiklenen bağışıklık yanıtında azalma saptanır.

Açıklanamayan, klasik tanı yöntemleri ile saptanamayan ve kronik hastalık olarak tanımlanan çeşitli sindirim sistemi yakınmalarında, Gıda Duyarlılık Testi gereksiz tetkik ve yanlış tedavileri önleyerek hastaların doğru tanı ve tedavilere yönlendirilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, kişilerin metabolizmasına uygun gıdalar üzerine kurulu bir beslenme programı belirlenmesine yardımcı olacaktır. Diyetin kişinin duyarlılıklarına göre yeniden düzenlenmesi, kilo problemlerinin çözümüne de katkı sağlayacaktır.

Gıda Duyarlılık Testi İçerikleri

Test içeriği açısından farklı seçenekler söz konusudur.

	Geniş Kapsamlı			
	Dar Kapsamlı			
1	Arpa	Kiraz	Keçi boynuzu	Misket limonu
2	Gluten	Üzüm (beyaz/mor)	Kanola	Liçi
3	Yulaf	Kivi	Ördek	Mango
4	Çavdar	Limon	Keçi	Papaya
5	Kılçıksız buğday	Nektarin	Kaz	Nar
6	Buğday	Portakal	Deve kuşu	Ahududu
7	Kara buğday	Ananas	Bıldırcın	Kuşburnu
8	Keten tohumu	Çilek	Tavşan	Kantalup kavunu
9	Mısır	Karpuz	Karaca	Kuru üzüm
10	Darı	Armut	Beç tavuğu	Anason
11	Pirinç	Erik	At	Defne yaprağı
12	Siğır	Greyfurt	Kefir	Papatya
13	Tavuk	Şeftali	Beta-Lactoglobulin	Kapari
14	Kuzu	Hurma	Tereyağı	Frenk soğanı
15	Domuz	Fesleğen	Camembert peyniri	Karanfil
16	Hindi	Karabiber	Kazein	Kişniş otu
17	İnek sütü	Tarçın	Emmental peyniri	Kimyon
18	Yumurta sarısı	Sarımsak	Çökelek	Dereotu
19	Yumurta beyazı	Hardal tohumu	Mozarella	Zencefil
20	Keçi peyniri	Küçük hindistan cevizi	İşlenmiş peynir	Mercanköşk
21	Keçi sütü	Kekik	Lor peyniri	Safran
22	Koyun sütü	Maydanoz	Bambu filizi	Ada çayı
23	Koyun peyniri	Nane	Brüksel lahanası	Acı kırmızı biber
24	Yoğurt	Haşhaş tohumu	Karnabahar	Köri
25	Patlıcan	Biberiye	Pazı	Tarhun
26	Pancar	Dağ Kekliği	Çin lahanası	Şerbetçi otu
27	Dolmalık biber	Vanilya	Rezene	Nane
28	Brokoli	Badem	Su kabağı	Brezilya fındığı
29	Havuç	Kaju	Yer elması	Macadamia fındığı
30	Kereviz	Kakao çekirdeği	Kıvrıkcık lahana	Çam fıstığı
31	Acı kırmızı biber, çili	Fındık	Turp	Kestane
32	Salatalık	Yer fıstığı	Kara lahana	Kola cevizi
33	Yaban turpu	Antep fıstığı	Tatlı patates	Sazan
34	Pırasa	Susam	Asma yaprağı	Kalamar
35	Zeytin	Ayçekirdeği	Beyaz lahana	Yılan balığı
36	Soğan	Ceviz	Arpacık soğanı	Çipura
37	Patates	Hindistan cevizi	Meyan kökü	Mezgit
38	Kırmızı lahana	Mantar karışımı 1	Sultani bezelye	Turna balığı
39	Domates	Mantar karışımı 2	Bakla	Kalkan balığı
40	Salgam	Kerevit	Nohut	Ringa balığı
41	Kabak	Somon	Maş fasulyesi	Istakoz
42	Enginar	Ton balığı	Meksika fasulyesi	Uskumru
43	Kuşkonmaz	Midye	Hindiba	Ahtapot
44	İspanak	Büyük karides	Göbek salata	İstiridye
45	Yeşil fasulye	Hamsi	Roka	Sardalya
46	Bezelye	Kılıç balığı	Avokado	Sebastes balığı
47	Soya fasulyesi	Alabalık	Böğürtlen	Levrek
48	Mercimek	Dil balığı	Yaban mersini	Havyar
49	Kuru fasulye	Morina balığı	Kızılçık	Yengeç
50	Yeşil salata	Bira mayası	Frenk üzümü (kırmızı)	Agar-agar
51	Kuzu marulu	Hamur mayası	Frenk üzümü (siyah)	Aloe vera
52	Elma	Bal	İncir	Yeşil çay
53	Kayısı	Kahve	Bektaş üzümü	Kabartma tozu
54	Muz	Siyah çay	Kavun	Aspir yağı