



ALERT•**FOOD**



Gıda İntoleransı Nedir?

**Gıda intoleransı
ömür boyu
sürmez.
Sakinmanız
gereken süre
geçtikten sonra
vücudunuz bu
gıdayı tolere
edebilir.**



Tükettiğimiz birçok gıda ve katkı maddesi sindirim sistemimiz tarafından tam olarak sindirilemediği için **yabancı madde** gibi algılanır. Bu yabancı maddelere karşı vücut **savunma sistemini çalıştırır** ve oluşan savunma hali, vücutta inflamasyonlar ve yan etkiler oluşturur. **Kişiden kişiye farklılık gösteren besinlere vücudun verdiği bu reaksiyon gıda intoleransı olarak isimlendirilir.**

Yaşam kalitenizi düşüren veya ciddi rahatsızlıkları tetikleyen gerçek sebep, gıdalara karşı olan intoleransınız olabilir. Yapılan çalışmalar sonucunda 50'den fazla hastalığın ana tetikleyicisi olduğu ispatlanmıştır. Belirtilerin çoğu diğer hastalıkları taklit ettiğinden, kişi için bu süreç sıkıntılıdır ve tanı koyma aşamasında zorluklar yaşanabilmektedir. Tanı koymanın tek ve kesin yolu spesifik IgG (**AllertFOOD sistemi**) testidir.

Gıda İntoleransı Nasıl Oluşur?



Besinler vücuda alındıktan sonra parçalanıp kana karışincaya kadar bir dizi sindirim evresinden geçer. Bağırsakta en küçük yapı taşlarına kadar(aminoasitler)parçalanan besinler emilim yoluyla kana aktarılır fakat bağırsak florasındaki bozukluklar, geçici bağırsak sendromları ve bazı enzim eksiklikleri besinlerin aminoasitlere kadar parçalanmasını engeller ve böylece besinler kana parçalanmadan geçer. Aminoasit olmayan bu besin parçalarını savunma sistemi **yabancı madde** gibi algılar ve savunma sistemini çalıştırır.



Gıda İntoleransının, Gıda Alerjisinden Farklılığı Nedir?



Gıda intoleransı ve gıda alerjisi ters gıda reaksiyonlarıdır. Ters gıda reaksiyonu vücuda alınan gıdaya karşı klinik olarak verilen normal olmayan yanıtları ifade eder. Gıda intoleransı bir, **alerjik olmayan alerji**' dir. Bu tanım 1991 yılında alerji uzmanı Kaplan tarafından yazılan makalede, intoleransın alerjik durumlarla ilişkilendirilmesinin imkansız olduğunu açıklarken kullanılmıştır. Bu nedenle anlaşılması gereken ilk nokta geleneksel alerjilerin ve gıda toleransının aynı şeyler olmadığıdır.

Alerji mi? İntolerans mı?

	Alerji	İntolerans
• Semptomlarım 1 saatten kısa sürede ortaya çıkıyor	✓	X
• Semptomlarıma hangi gıda(lar)nın neden olduğuna emin değilim	X	✓
• Dolaylı olarak tüketsem beni her zaman hasta ediyor	✓	X
• Hassasiyetim olan gıdadan çok az miktarda tüketebiliyorum	X	✓
• Yaşlandığımda rahatsızlıklarım daha kötüye gidecek gibi görünüyor	X	✓

Gıda İntoleransının, Gıda Alerjisinden Farklılığı Nedir?



IgG ve IgE Bağlantılı Yanıtlar

INTOLERANS :Gecikmiş Saldırı (IgG-Bağlantılı)	ALERJİ: Hızlı Saldırı (IgE-Bağlantılı)
Birden fazla gıda dahil olabilir.	Nadir olarak 1-2 gıdadan fazlası dahil olur.
Semptomların ortaya çıkması için büyük miktarlarda yiyecek gerekir; tek bir yiyecek alımından sonra reaksiyonlar ortaya çıkmayabilir.	Çok az miktarda alınan gıda bile ciddi ve hayati tehlike arz eden reaksiyonları tetikleyebilir.
Reaktif yiyeceklerin vücuda alınmasından 2-24 saat sonra reaksiyonlar başlar; nadir olarak 72 saate kadar sürebilir.	Sakınılması gereken gıdaların tüketiminden 2 saat yada daha az bir zaman sonra reaksiyonlar başlar.
Klasik alerjik bölgeler de dahil olmak üzere, herhangi bir organ sistemi reaksiyonda yer alabilir.	Öncelikli etkiler: Deri, solunum ve sindirim sistemleri. Klasik prosesler: ürtiker, astım, egzama, bulantı, kusma, ishal ve anafilaksi.
Çok yaygındır (çocuklar ve yetişkinlerde). Gıda hassasiyetleri, 50'nin üzerinde sağlık problemlerinin nedeni, tetikleyicisi veya ilerleme etkenidir.	Yetişkinlerde nadiren görülür.
%20-30 arasında, bağımlılık derecesinde istek ve geri çekilme görülür.	Bağımlılık derecesinde istek asla görülmez.
Birden fazla yiyeceğin sebep olması ve semptomların geç başlaması dolayısıyla, soruna neden olan gıdalar nadiren anlaşılır.	Soruna neden olan gıdalar, hemen reaksiyona girdiğinden tanı çoğunlukla koyulabilir.
Hassasiyet içeren yiyecekler genellikle favori yiyeceklerdir.	Alerjik gıdalar nadiren gıda olarak tüketilir.
6 ay ya da daha az süren sakınma periyodundan sonra semptomlar yok olur.	Deri testi pozitif (type I) reaksiyon verir..
Sıklıkla IgE RAST negatif, IgG pozitifdir.	IgE ve deri testi pozitifdir (type I).
IgG gıda immunkompleksi ve hücrel reaksiyonlar yaygındır.	IgG görülmez.
Lenfositlerin, eozinofillerin ve trombositlerin hassaslaşması, lökotrienlerin salınımı yaygındır.	Mast hücreleri, histamin ve triptaz salınımı yapar..

Alerji: Tip1 bağışıklık reaksiyonu

- Hızlı saldırı genellikle 15 dakika içerisinde
- IgE hızlı ve inflamatuvar yanıt başlatmak için mast hücrelerine eklenir.
- Yaklaşık olarak popülasyonda % 2-5 civarında görülür.

İntolerans: Tip 3 bağışıklık reaksiyonu

- Gecikmiş saldırı saatlerden günlere kadar
- IgG yiyecek kan dolaşımına girdikten sonra yiyeceğe direkt olarak bağlanır ve dolaşımda immün kompleksler oluşturur.
- Popülasyonda % 45-60 olarak görülür.



- 21.yüzyılda yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki eskiden sebebi bilinmeyen ve tedavisi olmayan birçok hastalığın temelinde Gıda İntoleransı yatmaktadır.
- Gıda İntoleransı, şişmanlık, kilo verememe, migren, akne, nedeni bilinmeyen dem, gaz, şişkinlik, kronik yorgunluk, kabızlık, cilt problemleri, (rn. sivilceler, kaşıntı nörodermatit, kronik egzama vs.), romatizmal hastalıklar, astım, ishal, mide krampları, depresyon, uyku bozuklukları, baş ağrısı, solunum yolu hastalıkları, kronik farenjit, sürekli

nezle olma, ağızda yaralar, epigastrik ağrılar, crohn hastalığı, irritabl bağırsak sendromu, sık gribe yakalanma, kronik burun akıntısı, OSB (Otistik Spektrum Bozukluėu), sedef hastalığı, nörodermatit, ürtiker... gibi birçok hastalığa yol açabilir.

- Dünya Sağlık rgtne (WHO) göre dünya nüfusunun yarısında Gıda İntoleransı bulunuyor. **1 milyar kişide tanısı konmuş Gıda İntoleransı vardır ve WHO, bu rakamın 2015'te 2,5 milyara ulaşacağını öngörmektedir.** (WHO, JUNE 2006)

Tetiklediği Hastalıklar

• Mide-Bağırsak	44 %
• Dermatolojik	16 %
• Solunum	10 %
• Kas-İskelet	7 %

MİDE BAĞIRSAK

Semptomlar

- Karın ağrısı/ Mide krampları
- İştah kaybı
- Gaz
- Kabızlık
- İshal
- Kilo problemleri



Mide-Bağırsak Problemlerinde IgG nin Rolü

• Irritabl Bağırsak Hastalığı (IBD)

Eliminasyon diyetindeki hastalarda (İrritabl Bağırsak Sendromu) IBS semptom şiddetlerinin azalması, diyetel eliminasyonun IgG antikorunu yükseltecek gıdaların alınmamasına bağlı olduğunu göstermiştir.

Henüz, IBS tedavisi için herhangi bir ilaç ya da tedavi mevcut değildir.

- Chrohn Hastalığı
- Ülseratif Kolit
- Çölyak Hastalığı

References:

- GUT, 2004 Oct; 53: lead article
- Current Treatment Options Gastroenterology, 2004 Aug; 7(4): 307-316
- Current Opinion Gastroenterology, 2005 Nov; 21(6): 708-11
- Journal of American College of Nutrition, 2006 Dec; 25(6): 514-22
- Inflammatory Bowel Disease, 2007 Jan; 13(1): 91-6
- Clinical Experimental Allergy, 2007 Jun; 37(6): 805-7

Am J Gastroenterol 2010 Apr;105(4):933-9.

Am J Gastroenterol 2010; 105:833-841; doi:10.1038/ajg.2010.116

Gıda intoleransın artmasının nedenleri

- Toprak kalitesinin zayıflaması
- Kimyasal gübre ve böcek ilaçlarının kullanımı
- İşlenmiş gıdaların çok fazla tüketilmesi
- Gıdaların yapılarının değiştirilmesi
- Çevresel faktörler ve kimyasal kirlilik
- İlaç kullanımlarının özellikle ağrı kesiciler ve antibiyotiklerin artması
- Hayatımızdaki stres

“Nedenini bilmediđiniz
sağlık probleminiz aslında
en sevdiđiniz gıdadan
kaynaklanabilir,,

DERMATOLOJİK

Semptomlar

- Dermatit
- Akne
- İsilik
- Egzama
- Rosacea (Akne roze)
- Kaşıntı
- Urtiker
- Sedef Hastalığı

References:

- *Journal of Clinical Immunology*, 2008 Apr; 121(4): 1059-61
- *Acta Derm Venereol*, 2007; 87(4):345-9

SOLUNUM

Semptomlar

- Astım
- Rinit
- Solunum güçlüđu
- Sinuzit
- Kulak enfeksiyonları
- Hırıltılı solunum

References:

- *Journal of Allergy & Clinical Immunology*, 2002 Dec; 110(6): 937-8

KAS- İSKELET

Semptomlar

- Artrit
- Şişmiş eklemler
- Fibromiyalji
- Ağrı & Sancı

References:

- *GUT*; 2006 Sep; 55(9):1240-7
- *Postgard Medical Journal*, 2007 Feb; 83(976): 128-31
- *Rheumatology (Oxford)*, 2001 Oct; 40(10): 1175-9



“Bilimsel çalışmalar şu gerçeği açıkça ortaya koymuştur ki yediğimiz ve yararlı olduğunu zannettiğimiz bir gıda yıllarca bize büyük rahatsızlıklar yaşatmış olabilir.”



Yapılan Bir Bilimsel Çalışma Sonucu

6879 kişiden oluşan bir çalışma grubuna Spesifik IgG testi uygulanmıştır. Bu çalışma 160 farklı gıdanın Spesifik IgG antikorları ile reaktivitelerini incelemek amaçlı yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda yüksek reaktif gıda antijenlerine karşı oluşan IgG yanıtları **%30 pozitiflik göstermiş olup**, bu sonuçla Spesifik IgG antikorlarının seviye tespitinin gıda hassasiyetine karşı tespit edici bir test olarak kullanılacağına karar verilmiştir.



Alertfood sistemi Amerika'nın önde gelen firmalarından biri olan Biomerica'nın geliştirmiş ve üretmiş olduğu gıda spesifik IgG tarama sistemidir. In-vitro tanıda 40 yılı aşan üretim tecrübesi ile Biomerica firması dünya coğrafyasında ki farklı beslenme alışkanlıklarına göre farklı gıda spesifik IgG panelleri

oluşturmuştur. Alertfood sistemi, Uzakdoğu, Rusya, Akdeniz, Fransız, yaygın ve gıda katkı maddeleri gibi birçok farklı gıda spesifik IgG panellerinden oluşmaktadır. Alertfood Testi Akdeniz beslenme kültürüne göre 270 farklı gıdadan oluşan gıda spesifik IgG testidir.

DENİZ ÜRÜNLERİ

- Ahtapot
- Alabalık
- Atlantik Morina
- Barlam balığı
- Deniz Kulağı
- Deniz tarağı
- Dil Balığı
- Hamsi
- Istakoz
- İstiridye
- Jumbo Karides
- Kalamar
- Kalkan
- Karides
- Kerevit
- Mezgit Balığı
- Midye
- Morina balığı
- Mürekkep Balığı
- Orkinos
- Pisi balığı
- Ringa Balığı
- Sardalya balığı
- Somon Balığı
- Sübye
- Tirsi balığı
- Ton Balığı

BAKLAGİLLER

- Bakla
- Barbunya
- Börülce
- Horoz Fasulye
- Kahverengi Mercimek
- Kırmızı Mercimek
- Kuru Bezelye
- Kuru fasulye
- Lima Fasulyesi
- Nohut
- Sarı Mercimek
- Soya Fasulyesi
- Yeşil mercimek

MEYVELER

- Ananas
- Armut
- Avakado
- Ayva
- Ateş Dikeni
- Alıç
- Ağaç Kavunu
- Böğürtlen
- Bektaşı üzümü
- Çilek
- Elma
- Erik
- Frambuaz
- Frenk üzümü
- Greyfurt
- Kavun
- Kiraz
- Kızılcık
- Kuşburnu
- Kayısı
- Koruk
- Kamkat
- Limon
- Lisbon Limonu
- Malta Eriği
- Mürdüm Eriği
- Misket Limonu
- Meyer Limonu
- Muz
- Mandalina
- Nektarin
- Portakal
- Pomelo
- Şeftali
- Turunç
- Tartrapt
- Üzüm
- Üvez
- Vişne

BAHARATLAR ve OTLAR

- Acı Biber
- Anason
- Bergamut
- Cayenne Biberi
- Chili Biberi
- Dereotu
- Frenk maydanozu
- Hardal
- Hint hardalı
- Karaturp hardalı
- Kimyon
- Kişniş
- Kuş üzümü
- Maydanoz
- Melekotu
- Mercanköşk
- Paprika
- Rezene
- Sarımsak
- Tarçın
- Yeni bahar

ET ÜRÜNLERİ

- Dana eti
- Domuz eti
- Hindi eti
- Koyun eti
- Kuzu eti
- Sığır eti
- Tavşan eti
- Tavuk eti



SEBZELER

- Acur
- Arpacık Soğanı
- Bal Kabağı
- Beyaz Soğan
- Bezelye
- Biber
- Brokoli
- Carliston Biber
- Cherry Domates
- Çalı Fasulyesi
- Çamkabara Mantarı
- Çayır Mantarı
- Çin Lahanası
- Çin Marulu
- Dolmalık Biber
- Domates
- Enginar
- Fasulye
- Frenk Soğanı
- Girit Kabağı
- Havuç
- Iceberg
- Ispanak
- İstiridye Mantarı
- Kabak
- Kalamata
- Kara Lahana
- Karnabahar
- Kayın Mantarı
- Kereviz
- Kestane Kabağı
- Kırmızı Biber
- Kırmızı Kivircik Marul
- Kırmızı Lahana
- Kırmızı Pancar
- Kırmızı Soğan
- Kış Lahanası
- Kivircik Marul
- Kuşkonmaz
- Kuzu mantarı
- Lahana
- Mantar
- Marul
- Mor Domates

SEBZELER

- Mor Karnabahar
- Pancar
- Patates
- Patlıcan
- Pazi
- Pırasa
- Portobella Mantarı
- Romanesco Brokoli
- Sakız Kabağı
- Salatalık
- Sarı Armut Domates
- Sarı Bezelye
- Sarı Biber
- Savoy Ispanağı
- Savoy Lahanası
- Soğan
- Su Kabağı
- Şalgam
- Şeker kamışı
- Tatlı Patates
- Taze Fasulye
- Taze Sarımsak
- Taze Soğan
- Testi Kabağı
- Üçburun Biber
- Wasabi Bezelyesi
- Yer Elması
- Yeşil Biber
- Yeşil Lahana
- Yeşil Zeytin
- Zeytin

TAHILLAR

- Arpa
- Buğday
- Buğday kepeği
- Bulgur
- Çavdar
- Durum Buğdayı
- Gluten
- Mısır
- Pirinç
- Yulaf

SÜT ÜRÜNLERİ

- Amerikan peyniri
- Çedar Peyniri
- İnek Sütü
- İsviçre peyniri
- İşlenmiş peynir
- Kefir
- Kımız
- Koyun Sütü
- Lor Peyniri
- Mozzarella Peyniri
- Nacho Peyniri
- Permasan peyniri
- Peyniraltı Suyu
- Provolon peynir
- Rokfor peyniri
- Süzme Peynir
- Tereyağı
- Yağsız Süt
- Yoğurt



ALERT•FOOD Test 270 Gıda Listesi

ALERT•FOOD Test Gıda Katkıları



MAYALI GIDALAR

- Bira Mayası
- Ekmek Mayası
- Gıda Küfleri
- Malt

İÇECEKLER

- Akdiken (cehri)
- Bira
- Boza
- Çay (siyah)
- Ener-G Barley Mix
- Kahve
- Kakao
- Kola
- Sinameki Çayı
- Şarap
- Tarçın Çayı
- Vitamin C içeren İçecek
- Yeşil Çay

YUMURTA

- Bildircin Yumurtası
- Kaz Yumurtası
- Yumurta Akı
- Yumurta Sarısı

GIDA KATKI MADDELERİ

- Karboksimetil selüloz (E466)
- Karragenan (E407-E407a)
- Maltodekstrin
- Arap Zamkı (E414)
- Guar Zamkı (E412)
- Ksantan Zamkı (E415)
- Pektin (E440)
- Peynir Altısuu
- Jelatin (E441)
- Mavi Gıda Boyası 1 (E133)
- Sentetik İyodin İçeren Kırmızı Gıda Boyası (E127)
- Sentetik Azo İçeren Kırmızı Gıda Boyası (E129)
- FD&C Yellow #5 Tartrazin (E102)
- FD&C Yellow #6 (E110)



TOHUMLAR

- Ayçiçeği Tohumu
- Badem
- Ceviz
- Hardal Tohumu
- Kahve Çekirdeği
- Keçiboynuzu
- Kereviz Tohumu
- Kola Nut
- Peka Cevizi
- Süpürge darısı
- Yer Fıstığı

ŞEKERLİ GIDALAR

- Bal
- Beyaz Çikolata
- Çikolata
- Esmer Şeker
- Pekmez
- Pudra Şekeri
- Siyah Çikolata

DİĞERLERİ

- Arı Nektarı
- Avokado Yağı
- Ayçiçeği yağı
- Badem Sütü
- Bal Mumu
- Elma Sirkesi
- Fıstık yağı
- Kabartma Tozu
- Kafein
- Kornişon turşu
- Krema
- Kuru Üzüm
- Mayonez
- Mısır İrmigi
- Mısır Yağı
- Süt Tozu
- Zeytin Yağı



**Alert food tip 3 alerji testi
altın standartta bir testtir.**

- En son bilimsel çalışmalarla güvenilirliği ve tekrarlanabilirliği onaylanmış tek test.
- Dünyada sağlık otoritelerinin güvenilirliğini en üst düzeyde kabul ettiği FDA onaylı tek test.
- 270 farklı gıda ve 14 gıda katkı maddesi olan tek test.
- Gıda katkı maddelerini içeren tek test.
- Tekrarlanabilirliği kanıtlanmış tek test.
- Dünya genelinde **üç milyon** dan fazla kişiye uygulanmış tek test.
- Dünya coğrafyasında farklı beslenme alışkanlıklarına göre hazırlanmış panelleri ile tek test.
- Ülkemiz beslenme alışkanlığına göre **(Akdeniz beslenme kültürüne göre)** hazırlanmış tek test.

Üretim ve Kalite Belgeleri



- Kalite Sertifikalı & Bağımsız denetim onaylı
- CE, ISO 13485 & FDA sertifikalı



Dünyaca Ünlü Sağlık Otoritelerinin Testimize Bakışı

- Bilimsel dergilerde yapılan araştırma yayınlarında gıdaya karşı oluşan IgE kaynaklı olmayan ters reaksiyonların tek analizi Spesifik IgG testi (Tip 3 Alerji) ile yapılabileceği vurgulanmaktadır.
- Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü, Ulusal Alerji ve Enfeksiyon hastalıkları Enstitüsünün 2010 yılında yayınladığı yönergeye göre IgE (klasik alerji) bağlantılı olmayan gıda alerjilerinin tanısı için Spesifik IgG (Tip 3 alerji) testi kullanılması önerilmektedir.



Tüm dünyada otorite olarak kabul edilen hekim referansları

Joshua A. Boyce, M.D.

Division of Rheumatology, Immunology
and Allergy
Brigham and Women's Hospital
Department of Medicine
Harvard Medical School
Boston, MA

Amal Assa'ad, M.D.

Division of Allergy and Immunology
Cincinnati Children's Hospital Medical
Center
University of Cincinnati
Cincinnati, OH

A. Wesley Burks, M.D.

Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
Duke University Medical Center
Durham, NC

Stacie M. Jones, M.D.

Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
University of Arkansas for Medical
Sciences
Arkansas Children's Hospital
Little Rock, AR

Hugh A. Sampson, M.D.

Elliot and Roslyn Jaffe Food Allergy
Institute
Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
Mount Sinai School of Medicine
New York, NY

Robert A. Wood, M.D.

Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
The Johns Hopkins University School of
Medicine
Baltimore, MD

Marshall Plaut, M.D.

Division of Allergy, Immunology, and
Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious
Diseases
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Susan F. Cooper, M.Sc.

Division of Allergy, Immunology, and
Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious
Diseases

National Institutes of Health
Bethesda, MD

Matthew J. Fenton, Ph.D.

Division of Allergy, Immunology, and
Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious
Diseases
National Institutes of Health
Bethesda, MD

NIAID-Sponsored Expert Panel

S. Hasan Arshad, M.B.B.S.,

M.R.C.P., D.M., F.R.C.P.

School of Medicine
University of Southampton
Southampton, UK
The David Hide Asthma and Allergy
Research Centre
St. Mary's Hospital
Newport, Isle of Wight, UK
Southampton University Hospital NHS
Trust
Southampton, UK





ALA SAĞLIK HİZMETLERİ TİCARET A.Ş.
Hamidiye Mah. Girne Cad. Çelik Özer İş Merk.
No:49-2 Kat:2 Kağıthane İSTANBUL
Tel: +90 212 444 8 887 Faks: +90 212 294 95 34
info@alertfoodtr.com / www.alertfoodtr.com