



Gıda intoleransı testlerinde yeni bir çağa hoş geldiniz.



Toplumların hızla gelişmesi ve yaşam standartlarının yükselmesiyle birlikte, sadece kilo vermeyi mümkün hale getirmek ve/veya kolaylaştırmak değil, aynı zamanda sağlıklı beslenme de giderek daha fazla ilgi görmektedir. İnsanlar sadece beslenme dengesine dikkat etmekte kalmıyor, aynı zamanda yiyeceklerin vücutlarına faydalı olup olmadığına da daha fazla dikkat ediyor.

SEBZELER

Enginar, Roka, Avokado, Bambu filizi, Brokoli, Brüksel lahanası, Lahana, Kapari, Havuç, Karnabahar, Kereviz Soğanı, Kereviz Sapı, Pazı, Hindiba, Çin lahanası, Frenk soğanı, Salatalık, Patlıcan, Hindiba, Rezene (soğanı), Sarımsak, Yeşil lahana, Yaban turpu, Kivano (boynuzlu kavun), Alabaş, Kuzu marulu, Pırasa, Isırgan yaprağı, Zeytin, Soğan, Yaban havucu, Çin Lahanası, Patates, Balkabağı, Kabak Hokkaido, Radıçi, Turp, Kırmızı pancar, Kırmızı lahana, piramit karnabahar, Savoy lahanası, Arpacık soğan, Ispanak, Tatlı patates, Domates, Şalgam, Su teresi, Beyaz Kuşkonmaz, Beyaz lahana, Yabani sarımsak, Kabak

KURUYEMİŞLER

Badem, Brezilya fıstığı, Kaju, Hindistan Cevizi, Hindistan Cevizi sütü, Fındık, Kola fıstığı, Macadamia Fındığı, Pekan cevizi, Çam fıstığı, Fıstık, Tatlı kestane, Yer Bademi, Ceviz

YENİLENEBİLİR MANTARLAR

Çörek Mantarı, Chanterelle (Sarıköz Mantarı), Enoki Mantarı, Fransız boynuz mantarı, İstiridyemantarı, Beyaz Mantar

ET

Sığır eti, Erkek Domuz Eti, Tavuk , Ördek, Keçi, At, Kuzu, Devekuşu, Domuz Eti, Tavşan, Geyik, Hindi, Dana Eti, Geyik eti

YUMURTA & SÜT

Manda sütü, Ayran (Yayıkaltı Suyu), Deve sütü, Camembert Peyniri, Süzme peynir, İnek sütü, Yumurta akı, Yumurta sarısı, Emmental Peyniri, Keçi peyniri, Keçi sütü, Gouda Peyniri, Mozzarella, Parmesan, Bildircin yumurtası, Koyun peyniri, Koyun sütü

BAHARATLAR

Anason, Fesleğen, Defne yaprağı, Kimyon, Kakule, Acı biber, Biber (kırmızı), Tarçın, Karanfil, Kişniş, Kimyon, Köri, Dereotu, Çemen, Zencefil, Ardıç, Limon, Mercanköşk, Nane, Hardal, Küçük Hindistan Cevizi, Kekik, Biber, Maydanoz, Biber (siyah/beyaz/yeşil/kırmızı/sarı), Biberiye, Adaçayı, Tarhun

TAHİL & TOHUMLAR

Amarant, Arpa, Karabuğday, Nohut, Mısır, Makarna, Siyez, Emmer Buğdayı, Gluten, Kenevir tohumu, Ketan tohumu, Acı bakla, Malt (arpa), Darı, Yulaf, Polonya buğdayı, Haşhaş toh, Susam, Kavuzlu Buğday, Ayçiçeği, Buğday, Buğday kepeği, Buğday Gluten, Buğday çimi umu, Kabak çekirdeği, Kinoa, Kolza tohumu, Pirinç, Çavdar

BALIK & DENİZ ÜRÜNLERİ

Abalon (Deniz Kulağı), Atlantik morinası, Atlantik ringa balığı, Atlantik redfish, Sazan, Havyar, Kırlangıç, Midye, Yengeç, Yılanbalığı, Avrupa hamsi, Avrupa sardalya, Avrupa pisi, Yaldızlı çipura, Mezgit, Hake, İstakoz, Uskumru, Maymunbalığı, Asil Kerevit , Kuzey turna balığı, Kuzey karides, Ahtapot, İstiridyemantarı, Somon, Deniz Tarağı, Sepya, Karides karışımı, Dil Balığı, Kalamar, Kılıç Balığı, Vatoz Balığı, Alabalık, Ton Balığı, Kalkan, Venüs deniz tarağı

BAKLAGİLLER

Yeşil fasulye, Mercimek, Maş fasulyesi, Bezelye, Fıstık, Soya, Şeker bezelye, Demirhindi, Beyaz fasulye

KAHVE & ÇAY

Papatya, Kakao, Kahve, Hibiskus, Yasemin, Moringa Çayı, Nane, Siyah Çay, Yeşil Çay

MEYVELER

Elma, Kayısı, Muz, Böğürtlen, Yaban Mersini, Kiraz, Kızılcık, Hurma, Mürver, İncir, Bektaşi Üzüümü, Üzüm, Greyfurt, Kivi, Limon, Lime, Liçi (Kral Meyvesi), Mango, Kavun, Dut, Nektarin, Portakal, Papaya, Tutku, meyve, Şeftali, Armut, Güvey Feneri (Altın Çilek), Ananas, Erik, Nar, Kuru Üzüm, Ahududu, Frenk üzümü, Çilek, Mandalina, Karpuz

YENİ GIDALAR (NOVEL FOOD)

Badem sütü, Aloe (Sarısabır, aloe vera), Aronya meyvesi, Baobab, Chia tohumu, Klorella, Karahindiba kökü, Ginkgo, Ginseng, Büyük dulavratotu kökü, Guarana, Ev kriket, Maca kökü, Un kurdu, Göçmen çekirge, Nori, Aspir yağ, Spirulina, Tapyoka nişastası, Wakame, Yacon kök

DİĞERLERİ

AgarAgar, Aspergillusniger, Ekmek mayası, Bira mayası, Mürver Çiçeği Balı, Şerbetçiotu, M-Transglutaminaz, et tutkalı, Şeker kamışı, Çapraz reaktif Karbonhidrat Belirleyicileri

FoodXplorer (FOX) Gıda İntolerans Testi

FoodXplorer (FOX) Gıda İntolerans Testi, doğru gıda seçimlerini yapmanıza yardımcı olarak daha kaliteli yaşamınıza ve daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Gıda intoleransından kaynaklı hastalıkların teşhisi ve önlenmesi için yol göstericidir;

- Diyet Planı ve Beslenme uyumu analizi
- İnflamatuar bağırsak hastalığı (İBH)
- Huzursuz bağırsak sendromu
- Depresyon ve Migren
- IgG aracılı Gıda İntoleransı

FoodXplorer (FOX), 286 adet gıda ekstraktına ve moleküler gıda antijenlerine karşı eşzamanlı spesifik IgG ölçümüne izin veren ELISA tabanlı bir multipleks yarı kantitatif invitro tanı testidir.

FoodXplorer, serum veya plazma ile kullanıma uygundur. Sadece 10 mikrolitre serum veya plazma ile 13 gıda grubundan mevcut 286 gıda antijeni nano-boncuk teknolojisi ile aynı anda tespit ederek raporlanmaktadır.

FOX, beslenme kurallarının netleştirilmesini ve uygun diyeti seçmek için kullanılır. Ayrıca FOX, immünolojik kaynaklı gıda intoleransı konusunda makul şüphe olması durumunda kullanılabilir. FOX sonuçlarına göre diyeteye başlamadan önce sonuçları bir doktor veya diyetisyenle tartışmak önemlidir. FOX testi profesyonel olarak eğitilmiş personel ve/veya tıp uzmanları tarafından yapılmaktadır.

Neden Gıda İntolerans Testi Yapılmalıdır?

IgG reaksiyonlarını test etmek, hangi gıdaların soruna neden olduğunu belirlemenin en kolay yoludur, çünkü reaksiyonların gelişmesi çok yavaştır, diyeti gözlemleyerek reaksiyonları denemek ve anlamak neredeyse imkansızdır.

Gıda intoleransı nedir?

Gıda intoleransınız varsa, vücudunuzun belirli gıdalara veya gıda türlerine karşı onları sindirmenizi zorlaştıran anormal bir tepki gösterdiği anlamına gelir. Bunun olmasının birkaç nedeni vardır, ancak en yaygın olanı uygun sindirim için doğru enzimlerin olmamasıdır. Nüfusun yaklaşık %45'inin bir tür gıda intoleransından etkilenebileceği tahmin edilmektedir. Yaşamı tehdit etmese de, gıda intoleransları rahatsız edici olabilir ve tedavi edilmezse kronik tıbbi durumlara yol açabilir.

Gıda intoleransı veya gıda duyarlılığı testi, vücudunuzun yediğiniz belirli gıdalara nasıl tepki verdiğini ortaya çıkarır. Gıda intoleransı, yaşayabileceğiniz hoş olmayan semptomların nedeni olabilir. Gıda intoleransının belirtileri arasında irritabl bağırsak sendromu, şişkinlik, anksiyete, baş ağrısı/migren, yorgunluk, astım, eklem ağrısı, artrit, kilo sorunları, fibromiyalji ve kaşıntılı cilt sayılabilir. Bu testle ölçüldüğü üzere yüksek seviyelerde IgG antikorları (bağışıklık sisteminiz tarafından üretilen bir protein), bu gıdalara karşı intoleransınız olduğunu gösterir.

Gıda İntoleransının belirtileri nelerdir?

Siz veya sevdiğiniz biri düzenli olarak aşağıdaki belirtilerden muzdaripse, bu bir gıda intoleransı olabilir:

- GAZ
- ŞİŞME

- KABIZLIK VE İSHAL
- KAŞINAN CİLT
- KRONİK AĞRI VEYA BAŞ AĞRISI
- KRONİK YORGUNLUK
- UYKU BÖLÜNMELEİ
- ÖDEM

Gıda alerjisi ile gıda intoleransı arasındaki fark nedir?

Gıda intoleransı, gıda alerjisi ile aynı şey değildir. Alerjik reaksiyonlar Tip I aşırı duyarlılık olarak sınıflandırılır ve vücudunuzda gıda intoleransında yer alan IgG antikorlarından farklı olan IgE antikorları adı verilen bir maddeyi içerir.

Yüzeyde bir gıda alerjisi ve bir gıda intoleransı çok benzer görünür ve hissedilir, ancak her birinin nedenleri ve etkileri çok farklıdır. Gıda alerjileri, gıdayı yedikten sonra (örneğin yer fıstığı ve kabuklu deniz ürünleri) hemen reaksiyona girer. Semptomlar dudakların ve boğazın şişmesi, nefes alma güçlükleri, deri döküntüleri, şiddetli ağrı, kusma veya ishal içerebilir ve hatta "anafilaksi" adı verilen güçlü bir yanıt nedeniyle hayatı tehdit edici olabilir. Gıda intoleransı reaksiyonları Tip III aşırı duyarlılık olarak sınıflandırılır. Yiyecekleri tükettikten sonra saatler veya günler içinde ortaya çıkabilirler. Teşhisi bu kadar zorlaştıran da budur. Ancak, Food Explorer (FOX) Gıda İntolerans Testi yardımcı olabilir.

GIDA İNTOLERANSI MI?
FOX Food Explorer Testi

GIDA ALLERJİSİ Mİ?
ALEX Allergy Explorer Testi

IgE reaksiyonları sadece birkaç dakika içinde gerçekleşirken, IgG reaksiyonlarının gelişmesi saatler veya günler alır. Bu, test yapmadan hangi gıdaların soruna neden olduğunu ortaya çıkarmayı neredeyse imkansız hale getirir. Bir IgG reaksiyonunda, IgG antikorları kendilerini alerjene bağlar ve bir antikor-alerjen kompleksi oluşturur. Bu kompleksler normalde makrofaj adı verilen özel hücreler tarafından uzaklaştırılır. Bununla birlikte, çok sayıda bulunurlarsa ve alerjen hala tüketiliyorsa, makrofajlar buna ayak uyduramaz. Alerjen-antikor kompleksleri vücut dokularında toplanır ve birikir. Dokuya girdikten sonra, bu kompleksler, hastalığa katkıda bulunabilecek kimyasallara neden olan iltihaplanmayı serbest bırakır.

Vücut intoleransı olmayan gıdaları aldığında, bağışıklık sistemi tarafından üretilen spesifik IgG antikorları gıdadaki alerjenle birleşerek bağışıklık kompleksi oluşturup vücudun sindirim sistemi, solunum sistemi ve cildi içeren çeşitli reaksiyonlarına neden olur.

Gıda intoleransı, sağlığınıza ve yaşam kalitenizi olumsuz yönde etkileyebilir ve ciddiye alınması gerekir. Bu nedenle, istenmeyen semptomları ve sağlık sorunlarını önlemek amacıyla gıda intoleranslarını belirlemek için adımlar atmak önemlidir.

Gıdaya özgü IgG antikorlarının tespiti, hangi gıda intoleransının hastalığa neden olduğunu belirlemeye yardımcı olur. Sağlığa uygun olmayan gıdaları yemekten ve vücuda sürekli zarar vermektten kaçınarak sağlığı korumak için uygun beslenme yöntemini benimsemeye yardımcı olur. Kişileri açlık veya daha az intoleransı olan gıdaları kullanarak intoleransı olan gıdaları tüketmekten kaçınmaları konusunda yönlendirerek bir gıda kısıtlama planı geliştirilir.

Belirli bir gıda veya gıda katkı maddesine karşı intoleransınız olabileceğinizden şüpheleniyorsanız, test ve tedavi seçenekleri hakkında doktorunuz veya diyetisyeninizle konuşun.

IgG gıda reaksiyonları ile ilişkili durumlar:

Kilo alımı: Dokudaki antikor-alerjen kompleksleri iltihaplanmaya neden olarak sıvı tutulmasına ve kilo alımına neden olur. Enflamasyonla savaşmak için vücut, aynı zamanda iştah açıcı olan ghrelin adlı bir kimyasal salgılar. Bu nedenle, IgG gıda reaksiyonları iki şekilde kilo alımına neden olabilir: sıvı tutulması ve iştah artışı.

Sindirim bozuklukları:İrritabl bağırsak sendromu (IBS) gibi durumlar IgG gıda alerjileri ile bağlantılıdır. Çalışmalar, bir IgG reaksiyonu üreten gıdaların ortadan kaldırılmasının IBS semptomlarını hafifletebileceğini göstermiştir.

Duygudurum/dikkat eksikliği bozuklukları: Sinir sistemi dokularında antikor-alerjen komplekslerinin birikmesi, hiperaktivite, depresyon, anksiyete, konsantre olamama ve diğer duygudurum bozukluklarına katkıda bulunabilir. IgG gıda alerjenlerini ortadan kaldırmanın çocuklarda dikkati geliştirdiğine dair bazı kanıtlar vardır.

Diğer durumlar: Antikor-alerjen kompleksleri herhangi bir dokuda birikebilir ve zamanla semptomlara neden olabilir. Örneğin, akciğer dokusunda biriken kompleksler astıma veya diğer solunum problemlerine neden olabilir; cilt dokusunda egzama oluşabilir; kan damarlarında hipertansiyon ortaya çıkabilir; eklemlerde eklem ağrısı oluşabilir, vb.

Raporda neler var?

Food Explorer (FOX) intoleransı raporunuz, düşük seviyeden yüksek intoleransa kadar 287 farklı gıdaya karşı hassasiyet seviyenizi rapor eden kişiselleştirilmiş bir kayıttır. Her rapor, testlerinin sonuçlarına göre her bireye özelleştirilir ve bu sonuçları, anlaşılması kolay renk kodlu çizelgeler ve grafikler kullanarak sunar.

Raporunuz ayrıca, belirli gıda intoleranslarınızı nasıl yönetebileceğiniz konusunda takip edilmesi kolay bilgiler içerecektir. Örneğin, size şu konularda tavsiyelerde bulunacaktır:

Yediğinizi Değiştirmek

Mevcut beslenmenizden belirli yiyecekleri nasıl dđnüşümlü kullanacağınızı ve elimine edeceğiniz hakkında bilgi.

Sorun Olabilecek Gıdalar

İntoleransınızın olduğunuz maddeler içerebilecek diğer yiyecekleri özetler.

Renk kodlu sonuçlar



İntolerans testi raporunuzda ilgili gıda için IgG değeri $> 20 \mu\text{g/ml}$ (çok yüksek) olan maddeler kırmızı olarak sınıflandırılmaktadır. Kırmızı ile işaretlenmiş sonuçlar, belirtilerimize neden olma olasılığı en yüksek olanlardır. En yüksek reaktivite seviyelerini gösteren öğelerdir. Eliminasyon diyetinize başlarken bunları hariç tutarak başlamanızı öneririz. Bu gıdaları en az 3 ay diyetinize almamanızı öneririz.



Turuncu olarak işaretlenen gıdalar, ilgili gıda için IgG düzeyinin $10 - 19,99 \mu\text{g/ml}$ (orta düzey) olduğu gıdalardır, daha az reaksiyon gösteren ancak yine de intolerans semptomlarına neden olabilecek kadar yüksek gıdalardır. Bunları biraz daha düşük 'riskli' yiyecekler olarak düşünebilirsiniz. Örneğin, vücudunuzun küçük miktarlarda baş edebileceği, ancak daha büyük miktarlarda sorun yaşayabileceğiniz türdendir.



Yeşil olarak işaretli gıdalar, ilgili gıda için IgG düzeyinin $0 - 9,99 \mu\text{g/ml}$ (Düşük) olduğu gıdalardır. Bu gıdaları tüketmenizde gıda intoleransı açısından sakınca yoktur.

"Daha önce alerji teşhisi kondu..."

Daha önce alerji teşhisi konduysa, ancak test sonuçlarınızda yiyeceğe karşı herhangi bir hassasiyet gösterilmiyorsa, tekrar yemeye BAŞLAMAYIN. Gıda hassasiyetleri ve alerjilerin bir ve aynı olduğu genellikle karıştırılır. Hala alerjiniz vardır. Gıda alerji testi ile gıda intolerans testi birbirlerinden farklı testlerdir.

Besin alerjisine sahip olabilirsiniz, ancak aynı yiyeceğe karşı herhangi bir intolerans belirtisi göstermeyebilirsiniz veya bunun tersi de mümkündür. Gıda hassasiyetleri ve gıda alerjileri tamamen farklı durumlardır. Alerjiler genellikle yaşam süresince devam eder, hassasiyetler ise zamanla gelip geçebilir. Genellikle bir gıda maddesinden bir süre kaçınmak, intoleransı iyileştirmek veya hatta ortadan kaldırmak için yeterli olabilir.

Gıdaları Elimine Etme:

Eğer çok sayıda yüksek sonucunuz varsa, sorun yaratan gıdaları bulmakta zorlanabilirsiniz. Tüm yüksek olanları diyetinizden çıkararak başlayabilirsiniz. Daha kolay bulabilmek için;

a.En yüksek antikor konsantrasyonlu 4 veya 5 gıdadan kaçınarak başlayabilirsiniz.

b.Kalan diğer yüksek risk grubundaki daha düşük antikor konsantrasyonlu gıdaları azaltmak ve /veya dönüşümlü olarak kullanın.

Gıdaların dönüşümlü kullanımında 4 günde bir defadan fazla tüketmeyin. Örneğin, buğdayı ele alırsak, 1. gün buğday ekmeği, 2. gün yulafli kekler, 3. gün mısır ekmeği, 4. gün çavdar ekmeği, 5. gün makarna gibi devam edebilirsiniz.

Bazı insanlar gıdayı bıraktıktan sonraki birkaç gün de kötü hissedebilirler. Bununla beraber önemli gıdaları bırakmak zor olabilir, azmetmeniz gereklidir.

Reaksiyona neden olan gıdaları reaksiyon göstermeyen gıdalarla değiştirin. Yeni yiyecekler denemeniz yeme isteğinizi azaltarak keyif almanıza yardımcı olacaktır.

İnsanların büyük çoğunluğu antikor reaksiyonu gösterdikleri bir gıdayı kestiklerinde, 1 ila 3 ay içinde semptomlarda rahatlama duyarlar.

Beslenmenizi değiştirmeden önce

Beslenme ve sağlık el ele gider ve diyet rejiminizi değiştirmeden önce uyulması gereken bazı standart kurallar vardır.

- Eğer tıbbi bir durumunuz varsa, hamileyseniz veya ilaç kullanıyorsanız, bu önerilen diyet değişikliğini bir doktor, beslenme uzmanı veya diyetisyen gibi profesyonel bir sağlık uzmanıyla görüşmelisiniz.
- Yemeklerinizi mümkün olduğunca önceden planlayın ve organize edin. Reaktif olmayan gıdaların kullanıldığı yemek tariflerini toplayın ve alışverişe bu şekilde çıkın. Böylece ne yiyeceğinizi düşünmek zorunda olmazsınız.
- Yiyebileceğiniz yiyecek çeşitlerini bilin. Birkaç gıdaya intoleransınız olabilir, fakat özgürce tüketebileceğiniz daha birçok gıda var. Yiyemeyeceğinize takılı kalmak yerine yiyebileceğiniz tüm güzel şeylere odaklanın.
- Beslenmenizden bir yiyeceği çıkarırken, aynı besin grubundan fakat reaksiyon göstermeyen başka bir besinle yer değiştirmeye çalışın.
- Gıda intolerans testinde reaksiyon göstermese bile sizi etkilediğine dair bir kanıtınız varsa böyle gıdadan kaçınmaya devam edin.
- Hangi gıda ürünlerinin sizin reaktif gıdaları içerdiğini öğrenin. Birçok hazır gıda ve soslar ürünle ilişkilendiremeyeceğiniz çeşitte malzemeler içerebilir, etiketleri daima kontrol ettiğinizden emin olun.
- Sağlıklı, besleyici ve çeşitli bir diyet sürdürmek çok önemlidir. Çeşitli yiyecekler yediğinizde çeşitli besinler alırsınız ve intoleransrisknin azaltırsınız.

Diyetinizi ve Semptomlarınızı İzleme

Yaklaşık 3 ay süresince problemlı gıdaları elimine ettikten ve semptomlarınızı azaltdıktan sonra elimine ettiğiniz gıdaları geri eklemeye başlayabilirsiniz. İlerlemenizi izlemenize yardımcı olması için gıdalarınızı ve semptomlarınızı kayıt edebileğiniz bir defter tutabilirsiniz.

Gıdaları Yeniden Tanıtmak

Yeniden tanıtmak, her seferinde bir yiyecek ekleyerek 2 haftalık periyotlarda semptomlarınızı izleyerek kademeli şekilde olmalıdır. Eğer belirtileriniz tekrarlırsa, o yiyecekten daha uzun bir süre uzak kalmak isteyebilirsiniz. Eğer önceki semptomlarınız oluşmadıysa yiyeceği ara sıra tüketmeye devam edebilirsiniz ve başka bir yiyeceği yeniden tanıtmayı deneyebilirsiniz.

İpuçları:

- Yiyecekleri yeniden sunarken sabırlı olun.
- Aşırıya kaçımayın. Gelecekteki sorunlardan kaçınmak için yiyecekleri ara sıra yiyin.
- İlk önce en düşük antikor konsantrasyonuna sahip gıdayı yeniden verin ve en yüksek konsantrasyona kadar çalışın.
- Diyetinizden bazı yiyecekleri süresiz olarak çıkarmanız gerekebilir.

Yeni İntoleranslardan Kaçınmak

Diyetinizi değiştirdikçe ve yeni yiyecekler tanıtırken, yeni yiyeceklere karşı intolerans geliştirmeniz mümkündür.

Bazı yararlı ipuçları:

Bir yemeği çok düzenli yemekten kaçının. Yiyecekleri birkaç günde bir yemek için döndürün. Tüm önemli vitamin ve mineralleri alabilmeniz için çeşitli yiyecekler yediğinizden emin olun.

Not: Belirtilerinize farklı bir tıbbi bozukluk neden olabilir. Semptomların diğer olası nedenleri hakkında doktorunuzla konuşun.

Eylem planınızı yapmak için bu sayfaları kullanın.

Gıda/ Tavsiye edilen eylem	Eylemi gerçekleştirmek için adımlar (kaçınılması gereken yiyecekler, nasıl)	Beslenme endişesi (eksik besinler)	Beslenme endişesinin nasıl ele alınacağı (değişimde yerine konan gıdalar vb.)	Dikkat edilecek şeyler(çalıştığını veya çalışmadığını gösteren işaretler: ortaya çıkabilecek sorunlar)
Gıda İsmi: Uygulama: <input type="checkbox"/> Hiçbirşey yapma <input type="checkbox"/> Azalt <input type="checkbox"/> Kaldır <input type="checkbox"/> Dönüşüm <input type="checkbox"/>				
Gıda İsmi: <input type="checkbox"/> Uygulama: <input type="checkbox"/> Hiçbirşey yapma <input type="checkbox"/> Azalt <input type="checkbox"/> Kaldır <input type="checkbox"/> Dönüşüm <input type="checkbox"/>				

Gıda Takipçin

Yiyecekleri diyetinizden çıkardıysanız, onları tolere edip edemeyeceğinizi görmek için diyet uzmanınızla birlikte bunları birer birer tekrar eklemeye karar verebilirsiniz. Muhtemelen başka bir gıdayı tekrar başlamadan önce semptomlarınızı 2 hafta boyunca izleyebilmek en iyi yoldur. Yiyeceklere verdiğiniz yanıtları izlemek için aşağıdaki yiyecek izleyici tabloyu kullanın. Her birini yeniden tanıtırken, ne sıklıkta yediğinizi ve varsa, yemenin neden olabileceği hangi semptomları yaşadığınızı kaydedin. Yemeğin sizi nasıl etkilediğini değerlendirmek için yeterli zamanınız olduğunda, yemeğin iyi olup olmadığına veya tekrar durdurulması gerektiğine karar verebilirsiniz.

Aksiyon Planınız

Gıda	Başlangıç tarihi	Hazırlama	Ne sıklıkla yendiği	Semptomları (şiddet ve sıklığı)	Yemek için tamam mı?	Bitiş Tarihi (eğer bırakıldıysa)
		<input type="checkbox"/> Pişmiş <input type="checkbox"/> Çiğ	<input type="checkbox"/> Günlük <input type="checkbox"/> Günde 2 kez <input type="checkbox"/> Günde 3 kez		<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN GIDALAR

Hoşgörüsüz olduğunuz yiyecekler birçok farklı şeyin içeriği olabilir. Siz ve sağlık uzmanınız, hoşgörüsüz olduğunuz gıdaların bir kısmını veya tamamını diyetinizden çıkarmak istediğinize karar verirseniz, dikkat etmeniz gereken gıdalar bunlardır.

1.Süt (İnek)

Ortak Kaynaklar			
Pişmiş ürünler (Ekmek, kek, hamur işleri, vb.)	Tereyağı	Peynir	Krema
Süzme Peynir	Krema	Krem Peynir	Süt ürünleri
Dondurma	Sütlü çikolata	Salata sosları	soslar
Çorbalar			

2.Kazein

Ortak Kaynaklar			
Süzme Peynir	Süt	Süt ürünleri	Protein Tozları
Rikotta Peyniri	Ekşi Krema	Yoğurt	

3.Süt (Koyun)

Ortak Kaynaklar		
Tereyağı	Peynir	Soslar
Çorbalar	Yoğurt	

4.Süt (Keçi)

Ortak Kaynaklar		
Peynir	Keçi Peyniri	Keçi Brie Peyniri
Yoğurt		

5. Agar Agar

Ortak Kaynaklar		
Agar Gevreği	Agar tozu	Suşi

6. Kuru fasülye

Ortak Kaynaklar		
ana yemekler	salatalar	garnitürler
çorbalar		

7.Kola Fıstığı

Ortak Kaynaklar		
Alkolsüz içecekler		

8. Mantar

Ortak Kaynaklar		
ana yemekler	garnitürler	çorbalar
Güveç		

9. Kaju Fıstığı

Ortak Kaynaklar		
Pişmiş ürünler (Ekmek, kek, hamur işleri, bv.)	meyve ve fındık (Kuruyemiş) barları	ana yemekler
Fındık (Kuruyemiş) ezmesi	Fındık (Kuruyemiş) karışımları	Trail mix

10. Fıstık

Ortak Kaynaklar		
meyve ve kuruyemiş barları	Fındık (kuruyemiş) ezmesi	Fındık (Kuruyemiş) karışımları
Trail mix		

11. Meksika Fasülyesi

Ortak Kaynaklar		
ana yemekler	salatalar	garnitürler
Çorbalar		

12.Yumurta Akı

Ortak Kaynaklar			
Pişmiş ürünler (Ekmek, kek, hamur işleri, vb.)	Beze	Erişte	Omlet
Krep	Makarna	Salata sosları	

13. Yengeç

Ortak Kaynaklar			
Marsilya usulü safranlı balık çorbası	Çin yemeği	yengeç kekleri	Dip soslar
Salatalar	çorbalar	Suşi	

14. Buğday

Ortak Kaynaklar			
Pişmiş ürünler (Ekmek, kek, hamur işleri, vb.)	maltodekstrin	makarna	paketlenmiş gıdalar
ekmekler tahıllar	besin takviyeleri		

15. Kalkan Balığı

Ortak Kaynaklar			
bisküvi	Marsilya usulü safranlı balık çorbası	çorbalar	ana yemekler
Balık türüsü			

16.Amaranth (Horoz İbiği)

Ortak Kaynaklar			
ekmekler	Pilav	Garnitürler	

17. Badem

Ortak Kaynaklar		
Pişmiş ürünler (Ekmek, kek, hamur işleri, bv.)	meyve ve kuruyemiş barları	ana yemekler
Fındık (Kuruyemiş) ezmesi	Fındık (kuruyemiş) karışımları	Trail mix
Garnitürler	Salata	

Referanslar

https://www.healthline.com/nutrition/common-food-intolerances#TOC_TITLE_HDR_12

AlimentPharmacolTher. 2015 May;41(9):807-20. doi: 10.1111/apt.13155. Epub 2015 Mar 6.

Child AdolescPsychiatrClin N Am. 2014 Oct; 23(4): 937–953.Publishedonline 2014 Aug 10. doi: 10.1016/j.chc.2014.05.010

J AlzheimersDis. 2010;20 Suppl 1:S3-15. doi: 10.3233/JAD-2010-1379.

ClinExpGastroenterol. 2012; 5: 113–121. Published online 2012 Jul 5. doi: 10.2147/CEG.S32368

CurrentOpinion in ClinicalNutritionandMetabolicCare: September 2014 - Volume 17 - Issue 5 - p 442-447

<https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/>

Medicallyreviewedby MarcMeth, MD, FACAAI, FAAAI — Writtenby YvetteBrazier —Updated on December 10, 2020

Lomer, M. C. E. (1 February 2015). "Review article: the aetiology, diagnosis, mechanisms and clinical evidence for food intolerance". Alimentary Pharmacology & Therapeutics. 41 (3): 262–275. doi:10.1111/apt.13041. ISSN 1365-2036. PMID 25471897.

The Clinical Application Value of Multiple Combination Food Intolerance Testing. S Lin et al. 2018; Iranian Journal of Public Health