

BESİN ALERJİLERİ

İnsan vücudu, her gün çevresinde bulunan çok sayıda madde ile isteyerek veya istemeden karşılaşmaktadır. Bir kısmını yenilebilir ve içilebilir besinler olarak adlandırdığımız bu maddeler çeşitli yollardan (ağız, burun, gözler, akciğerler) vücudumuza girmektedir.

Besin alerjileri bebeklik, çocukluk döneminden ve hatta anne karnından başlayarak insan hayatını etkilemektedirler. Besin alerjileri sadece besinin tüketimi ile değil dokunma ve hatta kokusunun solunması ile de ortaya çıkabilmektedir.

Besinler çoğunlukla birden fazla maddenin karışımı şeklinde olduklarından besindeki hangi maddenin alerjiye yol açtığını anlamak kolay değildir.



Bazı kimyasal ve fiziksel özellikleri besinlerin alerjen olmasına neden olur ve vücutta çeşitli değişiklikler meydana gelir. Bunlar;

Kılcal damarların daralması



KIZARMA

Damarların geçirgenliğinin artması



KABARTI ŞİŞME

Solunum yollarındaki veya bağırsaklardaki düz kaslarda kasılma



SOLUNUM ZORLUĞU ve AĞRI

Derideki sinir uçlarında uyarılma



KAŞINTI ve AĞRI

Bir besinin alerjiye yol açtığını kabul etmek için o besinin her alınışında alerjik belirtilerin bir veya birkaçının olması gerekmektedir.

HANGİ BESİNLER ALERJİYE NEDEN OLABİLİR?

İnsanlarda sıklıkla alerjiye neden olabilecek besinler şunlardır:

- İnek sütü
- Yumurta (özellikle çocuklarda yumurta beyazı)
- Balık ve diğer deniz ürünleri (Sardalya, uskumru, ton balığı, istakoz, karides, yengeç, midye, ıstiridyeler, kalamar vb.)
- Meyveler (çocuklarda çilek, kavun, karpuz, portakal, kiraz, vişne, kayısı, şeftali)
- Sebzeler (Kabak, domates, kereviz, kuşkonmaz vb.)
- Kurubaklagiller
- Baharatlar ve çeşni vericiler
- Çikolata
- Bal
- Bazı içecekler (renkendirici kullanılan içecekler, çay, kahve, kaka, kolalı içecekler)
- Kabuklu ve yağlı kuruyemişler (fındık, fıstık gibi)



ÖNERİLER

- Alerjisi olan bireylerin beslenmesine çok küçük yaşlardan itibaren dikkat edilmeli ve bu belirtiler gözleendiğinde mutlaka sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir.
- Bazı besin alerjilerinde ailesel geçmişin önemli rolü vardır. Bu durum göz önünde bulundurularak alerji yapma riski olan besinler tüketildiğinde dikkatli olunmalıdır.
- Alerji yapan besin bireyin diyetinden çıkarılmalı, belirli bir süre sonra tekrar denenmelidir. Besin aynı reaksiyonları gösteriyorsa tüketilmemesine dikkat edilmelidir.
- Bireylerin alerjileri dolayısıyla diyetlerinden çıkardıkları besinlerin yetersiz ve dengesiz beslenme durumuna yol açmaması sağlanmalı; bunun için aynı grupta yer alan diğer besinler daha sık kullanılmalıdır.



**HERHANGİ BİR BESİNİ
TÜKETTİKTEN SONRA; CİLTTE
KAŞINTI, KIZARIKLİK, ŞİŞME
VEYA SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ GİBİ
HERHANGİ BİR DUYARLILIK
HİSSEDİLDİĞİNDE HEMEN BİR
SAĐLIK KURULUŞUNA
MÜRACAAT EDİLMELİDİR.**

onurmatbaacilik.td. sfi. 0.312.394.08.90



T.C. SAĐLIK BAKANLIĐI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 20

BESİN ALERJİLERİ

