



ÇOCUK ALERJİ
İMMÜNOLOJİ VE
ASTIM DERNEĞİ

Besin Alerjisi ve Besin İntoleransı

Dr Tuba Karakurt



Ters Besin Reaksiyonu



Tanım

Bir besin yendikten sonra vücutta gelişen her olumsuz tepkiye “**ters besin reaksiyonu**” denir.

Misafirlerin “bana dokundu”, “yedikten sonra kötü oldum”, “midem bulandı”, “kaşıntım çıktı” gibi şikayetlerinin tamamı bu geniş başlık altında değerlendirilir.

Besin İntoleransı

Bağışıklık sistemi **DAHİL DEĞİL**.
Sindirim/metabolik kaynaklı tepkiler.
Genellikle hayati tehlike taşımaz.

Besin Alerjisi

Bağışıklık sistemi **DAHİLDİR**
Deri, solunum, kalp ve damar, sindirim sisteminde tepkiler görülür



Besin İntoleransı

Sorun Nerede?

Bağışıklık sisteminde değil,
vücutun o besini sindirme veya işleme
kapasitesindedir

- Yedikten birkaç saat sonra başlar
- Çoęunlukla sindirim sistemiyle sınırlı
- Hayati tehlike beklenmez



Besin İntoleransı — 3 Ana Grup

Enzim eksikliği

Sindirim sistemindek görev alan bazı maddeler (enzimler) nedeniyle gelişir

- **Laktoz intoleransı**
Sütlü tatlı sonrası şişkinlik, gaz, ishal
- **Sukroz-izomaltaz eksikliği**
Bazı şekerleri sindirememe
- **Çölyak Hastalığı**
Gluten içeren besinleri sindirememe
- **Pankreas yetersizliği**
Yağları sindirememe

Bazı maddelerin kimyasal yapıları ile etkilemesi

- **Tiramin**
Eski peynir, şarap: baş ağrısı, çarpıntı
- **Histamin benzeri**
Çilek, domates: kaşıntı
- **Kafein**
Çarpıntı, uykusuzluk

Besin Zehirlenmesi

- **Bayat balık**
Histamin zehirlenmesi
- **Bozulmuş midye**
Bakteriyel zehirlenme
- **Küflenmiş besin**
Mikotoksin etkisi

⚠ ÖNEMLİ

Aynı besini yiyen herkes etkilenir





Kahvaltıda Menemen

1. Tüketim: Misafir kahvaltıda menemen yer. Menemene tereyağı eklenmiştir

2. Geç Belirti : Öğleden sonra şişkinlik, gaz ve mide rahatsızlığı başlar

3. Sonuç: Hayati tehlike yoktur, ancak misafirin günü olumsuz etkilenir

Sonuç: İntolerans bildirimleri de ciddiye alınmalı, ancak alerji ile **KARIŞTIRILMAMALIDIR**



Besin Alerjisi

Bağışıklık sisteminin aslında zararsız bir besin proteinini
“*tehlikeli*” olarak algılayıp ona karşı savaş açması



Alerji sayılabilmesi için 3 řart:

Belirli bir besinle temas sonucu

Aynı besinle her seferinde TEKRAR

Bağışıklık sistemi tepkisi

ANAHTAR KAVRAM

“*Tekrarlayan*”

Misafir size “*řu besini her tükettiğimde, kötü oluyorum*” diyor ve o besinden kaçınıyorsa,

büyük olasılıkla bir alerjidir ve ciddiye alınmalıdır



Besin Alerjisinin Tipleri

Tüm besin alerjileri aynı hızda ve aynı şekilde ortaya çıkmaz. Üç ana tip vardır:

a) Hızlı Gelişen

S Ü R E
İlk 1 saat

Ö R N E K



yüzde

to

EN TEHLİKELİ — Anafilaksi

b) Geç gelişen

S Ü R E
1 saatten sonra

Ö R N E K L E R



anlı mukuslu gaita, büyük



sure uzun, neden-sonuç zor

c) Karışık (Miks)

S Ü R E
Hızlı + Geç birlikte

Ö R N E K L E R

Atonik eazama, e



Klinik tablo karmaşık



Kritik Nokta

Misafir yemeğini yedikten sonra genellikle dakikalar içinde gelişse de bir kaç saat sonra gelişebileceği unutulmamalıdır.



Alınan Besin Miktarı Önemli mi?

X YANILGI

“Ufacık bir parça bir şey olmaz”

✓ TIBBİ GERÇEK

Eser miktar bile ŞİDDETLİ reaksiyon başlatabilir.

Alerjik proteinler, mikroskobik moleküllerdir → gözle görülmeyen miktarlar bile tepki başlatabilir.

Fıstık alerjisi

Fıstıklı smoothie içilmiş bardak iyi yıkanmadan su içildiğinde bile reaksiyon yaşayabilir

Süt alerjisi (çocuk)

Sütlü kek kesilen bıçakla kesilmiş meyveyi yediğinde dudak şişmesi olabilir

Yumurta alerjisi

Omlet yapılan tava temizlenmeden hazırlanan sebze sotesinden etkilenebilir





Çapraz Bulaş



Alerjenler suya, çorbaya, sosa, hatta tencerede biriken **buhara bile geçebilir**

Tabakta görünmüyor olması *güvenli* olduğu anlamına **GELMEZ**



Aynı tezgâh / aynı bıçak

Fındıklı tatlının yanında hazırlanan sade tatlı, aynı tezgahta hazırlandıysa artık güvenli sayılmaz



Aynı yağ

Karides pişirilen yağda kızartılan patates, deniz ürünü alerjisi olan misafir için risk taşır



Aynı kaşık

Sütlü tatlı karıştırılan kaşıkla servis edilen salata, süt alerjili misafir için tehlikeli olabilir

Alerji ve İntolerans Arasındaki Farklar

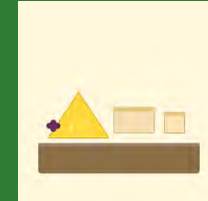
Bu iki durum sıklıkla karıştırılır, ancak aralarındaki fark hayati önem taşır:

Özellik	Besin Alerjisi	Besin İntoleransı
Mekanizma	Bağışıklık sistemi tepkisi	Besinin içeriğindeki enzim, kimyasal, ya da zehirlenme
Miktar	ÇOK AZ MİİKTARDA BİLE OLABİLİR	Yüksek dozda bile olmayabilir
Hayati tehlike	VAR (anafilaksi riski)	Genellikle yok
Belirti şiddeti	Ani, şiddetli, çoklu organ	Hafif-orta, sindirim
Çapraz bulaş ile reaksiyon riski	VAR	Yok
Tekrarlama	Her temasta tekrar	Doza göre değişir



ALERJİ

= HAYATI TEHDİT EDİCİ



İNTOLERANS

= HAYATI TEHLİKE YOK

Hayati Tehlike

ANAFİLAKSİ



Dakikalar içinde hayati tehlike oluşturabilen ağır alerjik reaksiyon

Bu bulguları tanıyabilmek ve hızlı hareket edebilmek misafirin hayatını kurtarabilir

Yoğun eleştirilerin ardından Disney, mağdurun ailesinin 2019'da Disney+ hizmetinin bir aylık ücretsiz deneme sürümüne kaydolarken kabul ettiği şartların, sonrasında bağlayıcı tahkim gerektirdiği gerekçesiyle haksız ölüm davasını reddetme talebini geri çekti.

Manhattan'daki NYU Langone Tıp Merkezi'nde doktor olarak çalışan 42 yaşındaki [Kanokporn Tangsuan](#) , 5 Ekim'de Disney Springs tatil köyündeki [Raglan Road Irish Pub and Restaurant](#)'ta yemek yedikten sonra [ölümcül anafilaksi geçirdi](#). Personele ciddi gıda alerjileri olduğunu açıkça belirtmiş ve kısıtlamalarının güvenli bir şekilde karşılanabileceği konusunda [güvence almıştı](#). Anafilaktik reaksiyon geçirdikten kısa bir süre sonra hayatını kaybetti.

SON SÖZ...

Bir misafirin

“bende fındık alerjisi var”

demesi sıradan bir bildirim değildir

Bu bir SAĞLIK UYARISIDIR ve ciddiyle ele alınmalıdır





Teşekkürler...