

EN SIK GÖRÜLEN BESİN ALERJENLERİ NELERDİR?

Dr. Aslı Berivan Topçak
Prof.Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi
Çocuk Alerji ve İmmunoloji Kliniđi



ÇOCUK ALERJİ
İMMÜNOLOJİ VE
ASTİM DERNEĞİ

BESİN ALERJENLERİ NEDEN ÖNEMLİ ?

Hayati Tehlike

Besin alerjileri anafilaksi gibi hayatı tehdit eden reaksiyonlara yol açabilir. Hızlı müdahale edilmezse ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Misafir Güvenliđi

Alerjen bilgisi eksikliği misafir sağlığını tehlikeye atabilir.

EN SIK KARŞILAŞILAN 9 ALERJEN



İnek Sütü



Yumurta



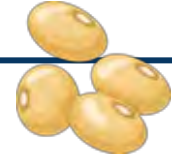
Yer Fıstığı



Ağaç Yemişleri



Buğday



Soya



Balık



Deniz Ürünleri



Susam

KARŞILAŞMA NOKTALARI

Açık büfe → Bulaş riski

Soslar / marinasyonlar → Gizli alerjen içerir

Tatlılar → Süt, yumurta, fındık sık bulunur

Paketli ürünler → Yanlış etiket okuma riski



SÜT İÇEREN BESİNLER



Süt Proteinleri

Kazein, kazein hidrolizati, kazeinatlar, Laktabümin, laktoglobulin, laktoferrin, whey proteini.

Süt Ürünleri

Buttermilk (yayık ayranı), peynir, lor peyniri, krema, süt kaymağı.

Fermente ve işlenmiş ürünler

Yoğurt, muhallebi, puding, ekşi krema vb.

Dikkat: Margarin, işlenmiş etler, çikolatalar ve fırın ürünleri gizli süt kaynağı olabilir.

YUMURTA İÇEREN BESİNLER



Yumurta Proteinleri

Yumurta (toz, kurutulmuş, beyazı, sarısı dahil tüm formlar)

Eggnog

Lizozim

Mayonez

Beze

Albumin, Ovalbumin , Ovomuroid , Ovomucin ,Ovovitellin

Surimi

Vitellin

Taze makarnaların çoğu yumurta içerir!

BUĞDAY İÇEREN BESİNLER



Ekmek Çeşitleri

Bulgur

Durum Buğdayı

Kuskus

İrmik

Siyez-Horasan gibi çeşitli buğday ve unları

Un çeşitleri

Kahvaltılık Gevrek

YER FISTIĞI VE AĞAÇ YEMİŞLERİ İÇEREN BESİNLER



Yer Fıstığı İçeren Besinler

Sođuk sıkım / preslenmiŐ / ekstrüde
yer fıstığı yağı
Ground nuts (öđütölmüŐ fıstık)
Fıstık ezmesi
Fıstık unu
Fıstık protein hidrolizatı

Ağaç YemiŐi İçeren Besinler

Dođal kuruyemiŐler(badem, ceviz vb.)
KuruyemiŐ ezmeleri
KuruyemiŐ unu
KuruyemiŐ içi
Bitkisel sütler (badem sütü vb.)
KuruyemiŐ yađları
KuruyemiŐ pastası

Dikkat: Soslar, asya mutfağı gizli alerjen kaynağı olabilir.

DENİZ ÜRÜNÜ VE BALIK İÇEREN BESİNLER



BALIK

Hamsi
Levrek
Yayın balığı
Morina
Dil balığı
Orfoz
Mezgit
Somon vb.

DENİZ ÜRÜNLERİ

Kabuklular: Karides, Yengeç, Istakoz, Kerevit.
Yumuşakçalar: Midye, İstiridye, Kalamar,
Ahtapot, Tarak.

Dikkat: Sezar sos ve barbekü sosları hamsi içerebilir!

SOYA VE SUSAM İÇEREN BESİNLER



SOYA

Edamame

Miso

Tofu

Tamari

TVP (Tekstüre bitkisel protein)

SUSAM

Tahin

Helva

Susam unu

Susam yağı

Susam ezmesi

Susam tuzu

Susam tohumu

Sesamol

Dikkat: Soslar ve fırın ürünleri en sık karşılaşılan gizli noktalardır.

ETİKET OKUMA –Türk Gıda Kodeksi

Türkiye’de gıda işletmeleri, alerjenleri etikette açıkça belirtmek ve tüketiciyi doğru bilgilendirmekle yasal olarak yükümlüdür.

Alerjenlerin gösterilmesi;

1. **Parantez İçi Gösterim:** "Lesitin (soya)", "Un (buğday)" gibi parantez içi alerjen belirtimleri.
1. **"İçerir" İfadesi:** İçerir "Buğday, süt ve soya" ifadesi alerjen varlığını belirtir.



- Türkiye'de toplu tüketim yerlerinde alerjen, alkol ve domuz kaynaklı bileşenlerin menü ve etiketlerde görünür olması zorunludur. Yazı dizgisi ile vurgulama (punto, stil, arka plan) kullanılmalıdır.

✓ Menü ve Etiketlerde Alerjen Bildirimi

✓ QR Kod, Dijital Ekran ve Broşürlerle Bilgilendirme

Yemek Adı														
	Kereviz	Gluten içeren tahıllar	Kabuklular	Yumurta	Balık	Bakla	Süt	Yumuşakçalar	Hardal	Sert kabuklu meyveler	Yer fıstığı	Susam	Soya	Sülfür Dioksit
Ton Balıklı Salata	✓			✓	✓				✓					
Balıklı Makarna		✓		✓	✓									



GIDA ALERJİNİZ VAR MI?

EN ÖNEMLİ 14 ALERJEN!!!

1



Gluten içeren tahıllar ve bunların ürünleri

GIDA ALERJİNİZ VARSA
SIPARIŞ VERMEDEN ÖNCE
BİLGİ İSTEYİNİZ!!!

2



Kabuklular (Crustacea) ve bunların ürünleri

3



Yumurta ve yumurta ürünleri

4



Süt ve süt ürünleri

5



Balık ve balık ürünleri

6



Hardal ve hardal ürünleri

7



Yerfıstığı ve yerfıstığı ürünleri

8



Soya fasulyesi ve soya fasulyesi ürünleri

9



Kereviz ve kereviz ürünleri

10



Acı bakla ve acı bakla ürünleri

11



Sert kabuklu meyveler ve bunların ürünleri

12



Kükürt dioksit ve sülfür

13



Yumuşakçalar ve ürünleri

14



Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri



**ÇOCUK ALERJİ
İMMÜNOLOJİ VE
ASTİM DERNEĞİ**