

## Besin alerjisine en çok çocuklar yakalanıyor

**Besin alerjisi her yaşta görülse de daha çok çocukları etkiliyor. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde yumurta alerjisi yoğunlukta... Prof. Dr. Y. Birol Saygı, gıda etiketlerinde 14 ortak alerjenin listelendiğini belirterek, "Gıda alerjisi olan tüketiciler için etiketleri okumaları alerjik riske maruz kalmamaları için önemli bir olgudur" diyor.**

Türkiye'de çocuklarda en çok görülen sağlık sorunlarından olan besin alerjisi, yaşanan coğrafi bölgeye göre farklılık gösteriyor. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde yumurta alerjisi yoğunlukta... Çocukların vücudu yetişkinlerden daha çok besinlere karşı reaksiyon veriyor. Besin alerjisi, 3 yaşın altındaki çocukların yüzde 6 ila 8'ini ve yetişkinlerin ise yüzde 3'ünü etkiliyor. Tedavi olmayan bazı çocukların büyüdükçe gıda alerjileri artıyor. Hatta alerji çok hızlı gelişerek ölümcül olabiliyor.

### **"2 yaşına kadar risk yüksek"**

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Türkiye'de tüm yaş grupları dikkate alındığında, en sık çocuklarda besin alerjisi görülmektedir. Yaş grubuna göre ise 0-2 yaş içerisinde en sık süt, 2-5 yaşlarında süt, yumurta, kabuklu deniz ürünleri, kuru yemişler, balık ve undan kaynaklanan besin alerjisi görülmektedir. Çocuk büyüdükçe deniz ürünleri ve kuru yemişler önem kazanmaktadır" diyor.

### **Genetikle geçer mi?**

Prof. Dr. Birol Saygı, pirinç, et, susam gibi daha nadir besinlere karşı da besin alerjisi gelişebileceğini belirtiyor. "Besin alerjisi olan çocuklarda gözlemlenen bulgular, iştahsızlık, kusma, dışkı değişiklikleri, egzama, astım ve büyüme geriliğidir" diyen Saygı, sözlerini şöyle

sürdürüyor: “Besin alerjisinin coğrafi özellikler taşımasının sebebi, kişilerin beslenme alışkanlıklarının farklı olması ve besinin işlenme, pişirilme şekline bağlı olarak farklı tüketilmesidir. Bütün besinler alerji yapabilir. Alerjik reaksiyonları en çok tetikleyen yiyecekler arasında balık, kabuklu deniz hayvanları, yer fıstığı ve ceviz bulunur. Çocuklar için sorunlu yiyecekler; yumurta, süt, yer fıstığı, ağaç fındık, soya ve buğday içeren besinlerdir. Besin alerjisi semptomları bebeklerde ve çocuklarda en sık görülür, ancak herhangi bir yaşta da ortaya çıkabilir. Alerjiler ailelerde yayılma eğiliminde olsa da çocukların genetik olarak gıda alerjisine yakalanıp yakalanmayacağını, kardeşlerin de benzer bir durumda olup olmayacağını tahmin etmek imkansız. Örneğin bazı araştırmalar, yer fıstığı alerjisi olan bir çocuğun küçük kardeşlerinin de alerjik olacağını göstermektedir.”

### **Alerjen içermeyen gıdalar var!**

Prof. Dr. Y. Birol Saygı'nın verdiği bilgiye göre, alerjen içermeyen gıdalar pazarı da büyüyor. Gıda üreticileri gıda alerjilerinin ilk etapta önlenmesi için hareket ediyorlar. Tüketicilerin de alerjik reaksiyonları önlemek için bilinçlenmeye başladığını söyleyen Saygı, “Sadece birkaç yıl öncesine kadar sağlık yetkilileri, ebeveynlere çocuklarının diyetlerinde yumurta, süt ve yer fıstığı gibi potansiyel alerjenlerin kullanılmasını azaltmalarını tavsiye etmekteydiler. Ancak, son araştırmalar, bu tür gıdaların küçük miktarlarda çok erken yaşlardan itibaren dahil edilmesinin güçlü bir koruyucu etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Örneğin, fıstık ezmesinin erken yaşlarda ve sık tüketilmesinin, yer fıstığının toplam kaçınma ile karşılaştırıldığında fıstık alerjisi riskinin büyük ölçüde azalmasına yol açtığı bulgulamıştır” şeklinde konuşuyor.

### **“Etiketleri dikkatli okuyun”**

Gıdaya alerjisi olan tüketicilerin gıda etiketlerini dikkatle okumalarını tavsiye eden Profesör Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Gıda etiketlerinde yer fıstığı, ağaç fıstığı, soya fasulyesi, hardal, yumurta, lupin, süt, balık, gluten, kereviz, susam, kükürt dioksit, yumuşakçalar ve kabuklular içeren tahıllar olmak üzere 14 ortak alerjeni listelemektedirler. Önemli bir konuda alerjenleri içermeyen ürünler için en iyi uygulama, çapraz kontaminasyonu önlemek ve tüketicilerin gıdanın reçetesinde mevcut olup olmadıklarını bilmelerini sağlamaktır. Gıda alerjik tüketicileri için etiketleri okumaları alerjik riske maruz kalmamaları için önemli bir olgudur.”

### **En tehlikelisi anafilaksi!**

Gıda alerjisi, vücudumuzun bağışıklık sistemi tarafından tetiklenen bir gıdaya verilen anormal bir tepki... Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre, en şiddetli alerjik reaksiyon anafilaksi... Tetik gıdaya maruz kaldıktan birkaç dakika sonra ortaya çıkabilen anafilaksi, ölümcül olabiliyor. Vücudumuzun bağışıklık sisteminin sağlığa zararlı enfeksiyonlar ve diğer tehlikelerle mücadele ederek bizi sağlıklı tuttuğunu söyleyen Prof. Dr. Birol Saygı, “Bağışıklık sisteminiz bir gıdaya veya gıdadaki bir maddeye aşırı tepki verdiğinde, bunu bir tehlike olarak tanımlayıp, koruyucu bir tepkiyi tetiklediğinde gıda alerjisi reaksiyonu oluşur. Gıda alerjilerinin en tehlikeli türü olan anafilaksi görüldüğünde solunumunuzu bozabilecek, kan basıncınızda çarpıcı bir düşüşe neden olabilecek ve kalp atış hızınızı etkileyebilecek yaşamsal tehditler ortaya çıkıyor. Anafilaksi görüldüğünde derhal bir epinefrin (adrenalin) enjeksiyonu ile tedavi edilmesi gereklidir” diye konuşuyor.

### **Anafilaksinin belirtileri neler?**

Peki hayati tehlike arz eden anafilaksinin belirtileri neler? Bu soruya Prof. Dr. Birol Saygı şöyle yanıt veriyor: “Alerjik reaksiyon belirtileri cilt, mide-bağırsak sistemi, kalp-damar sistem ve solunum yollarını içerebilir. Kusma ve/veya mide krampları, kurdeşen, nefes darlığı, hırıltı, tekrarlayan öksürük, kısık boğaz, yutma sorunu, dilin şişmesi, konuşma veya nefes alma becerisini etkileyen belirtiler, zayıf nabız, derinin soluk veya mavi renklenmesi, baş dönmesi veya bayılma hissi gibi yollardan bir veya daha fazlası belirti vererek yukarıda belirtilen ana sistemler altında yüzeyeleşir. Nefes alma ve vücudu şoka sokma potansiyeli olan ve hayati tehlike arz eden bir reaksiyon olan anafilakside reaksiyonlar eşzamanlı olarak -örneğin, kızarıklık eşliğinde karın ağrısı gibi- vücudun farklı bölgelerini etkileyebilir.”