

“Hayır Teşekkürler, Alerjim Var!”

Gıda Alerjisi

Alerjileri nedeniyle bazı gıdalardan uzak duran epeyce insan var çevremizde. Anketler, yetişkinlerin üçte birinin gıda alerjisi olduğuna inandığını gösteriyor. Ama bunların bir kısmı temeli olmayan, yersiz kaygılar kuşkusuz.

Gıda alerjisi, normalde zararsız bir besin ya da besin içeriğine bağışıklık sisteminin verdiği olumsuz tepkidir. Organizmanın, besinlere daha başka olumsuz tepkiler vermesi de söz konusudur; ancak, tepkinin nedeni bağışıklık sistemi ise, buna “gıda alerjisi” ya da “gıdaya aşırı duyarlık” adı verilir.

Alerjinin, genellikle kalıtsal bir hastalık olduğu düşünülüyor. Alerjik kişilerde, bağışıklık sisteminde özel bir tür antikör olan immunoglobülin E (IgE) üretimi çok fazladır. Bu kişiler belli besinleri yediklerinde, bağışıklık sistemleri gıda alerjenleri tarafından uyarılarak IgE'nin o besine spesifik hale gelmesine neden olur. Milyonlarca IgE antikoru kanda dolaşmaya başlar ve basofil adı verilen kan hücrelerine bağlanarak vücut hücrelerine girer ve burada mast hücrelerine bağlanırlar. Basofiller ve mast hücreleri, bağışıklık sisteminin özelleşmiş hücreleridir ve alerjik tepkilerin ortaya çıkmasında anahtar rol oynarlar.

Alerjik tepkiler, herhangi bir yiyeceğe karşı görülebilse de, alerjiye neden olan başlıca gıdalar süt, yumurta, balık, kabuklu

deniz hayvanları, soya, buğday, fıstık ve ceviz gibi diğer kuru yemilerdir.

Alerjiye tepkiler, söz konusu yiyeceği yedikten sonra genellikle birkaç dakika ile birkaç saat içinde görülür. Ancak, çok duyarlı kişilerde yiyeceğe yalnızca dokunmak ya da koklamak, tepkilerin başlaması için yeterlidir.

Gıda alerjisinin en çok görülen semptomları, sindirim sisteminde ortaya çıkar. Öncelikle dudaklar, ağız ve/veya boğaz şişmeye ya da kaşınmaya başlar. Gıda mideye ulaştığında da, bulantı, kusma, mide krampları ve ishal görülebilir.

Bir kişide, belli bir yiyeceği yedikten sonra daima aynı tepkiler görülüyorsa, gıda alerjisi tanısı koymak pek zor değil. Ne var ki, gıda ile ilgili rahatsızlıkların farklı nedenleri olabileceğinden, semptomların gıda alerjisinin mi yoksa başka bir tıbbi rahatsızlığın mı sonucu olduğunu anlamak için mutlaka bir sağlık uzmanına danışmak gerekir. Gıda alerjisi tanısı konduktan sonra, yapılabilecek tek şey, o yiyecekten uzak durmak; yani alerji yapan gıda ya da gıdaları içermeyen bir beslenme programı hazırlamaktır. Ama bunun için de, kişinin yiyemeyeceği gıdanın yerini tutacak başka bir gıda bulmak gerekiyor. Söz konusu olan çerez gibi önemsiz gıdalarsa, bir alternatif bulmaya gerek kalmaz. Burada, kişinin yapması gereken en önemli şeylerden



biri de, satın aldığı yiyeceğin etiketine bir göz atarak içeriğini öğrenmek.

Bir ya da iki yıl boyunca diyetle harfiyen uyan büyük çocuk ve yetişkinlerde, söz konusu besine karşı alerjinin ortadan kalktığı gözlenmiş. Ne var ki, fıstık, ceviz, balık ve kabuklu deniz hayvanları gibi besinlere karşı olan alerjiler ömür boyu sürer.

Bir de, bağışıklık sisteminin değil, metabolik tepkilerin gözlemlendiği besin zehirlenmeleri var. Bayat ya da bozuk besinin tüketilmesi sonucu, besinin bir kısmının sindirilmemesi nedeniyle, bulantı, kusma, gaz ve ishal gibi semptomlar ortaya çıkar ve bunlar kimi zaman gıda alerjisi ile karıştırılır.

Peki, gıda katkı maddeleri alerjiye neden oluyor mu? Gıda katkı maddeleri çeşitli nedenlerle yıllardır kullanılıyor. Yapılan araştırmalar, katkı maddelerinin neden olduğu az sayıda alerjik tepkiye rastlandığını gösteriyor. Örneğin, şeker gibi besinlerde renk verici olarak kullanılan sarı No: 5 adlı maddenin 10 000 kişiden birinde kurdeşene neden olabildiği saptanmış. (Bu boyanın kullanılmasına, ürünün etiketinde belirtilmesi kaydıyla izin verilmiştir.) Öte yandan güvenli bir katkı maddesi kabul edilen sülfiter astımlı kişilerde ender de olsa nefes tıkanmasına ya da ölümcül şoklara yol açabiliyor. Bu nedenle ABD Gıda ve İlaç İdaresi, 1986 yılında taze sebze ve meyvelerde (patates dışında) sülfite kullanımını yasakladı. Sonuç olarak, yetkili kurumlar bu konuda gereken özeni göstermeye çalışıyorlar. Gerisi ise üreticiye ve tüketiciye kalıyor.

