

# Gıda alerjisi ve intoleransı

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## Gıda alerjileri ve intoleransları ile güvenli yaşamak

Gıda alerjileri ve gıda intoleransları kişiyi huzursuz edebilir, hayatını zorlaştırabilir ve en kötüsü de ölüme neden olabilir. Ancak, gıda alerjinizin veya intoleransınızın olması, hayatınızın mahvolması gerektiği anlamına gelmez. Gıda alerjileri ve intoleransları kontrol altına alınabilir.

Bu broşürde, yiyecekleri satın almanız, dışarıda yemek yemeniz ve daha fazla yardım alabileceğiniz yerler de dahil olmak üzere, gıda alerjileri ve intoleranslarının kontrol edilmesi konusunda bilgiler verilecektir.

## Gıda alerjileri ve intoleransları - giderek artan bir sorun

Gıda alerjisi, NSW'de yaklaşık olarak 20 çocuktan 1'inde ve 100 yetişkinden 1'inde görülmektedir. Bu da yaklaşık olarak 65 bin çocuk ve 96 bin yetişkin anlamına gelmektedir. Aslında, Avustralya dünyada alerji vakalarının görülme oranının en yüksek olduğu ülkelerden biridir ve bu alerji aileden gelen bir hastalık olma eğilimi göstermektedir.

Gıda intoleransı çok daha yaygındır. Yapılan araştırmalar, nüfusun yüzde 25'inin, kendilerinde bir tür gıda intoleransı olduğuna inandığını ortaya çıkarmıştır.

## Gıda alerjisi ile gıda intoleransı arasındaki fark

Hem gıda alerjisi ve hem gıda intoleransı, bir tür 'gıda hassasiyeti'dir ve her ikisi de kendinizi çok hasta hissetmenize neden olabilir. Gıda alerjinizin olması, bağışıklık sisteminizin belirli bir gıdaya karşı reaksiyon gösterdiği anlamına gelir. Gıda alerjisi, kaşıntı, döküntü ve şişme gibi ani belirtilerin ortaya çıkmasına yol açar. Bazen, bu reaksiyon o kadar ciddi düzeyde olur ki, sonuçta anafilaksi olarak bilinen hayati tehlikesi olan bir reaksiyon ortaya çıkabilir.

Ancak, gıda intoleransı bağışıklık sistemiyle ilgili değildir. Gıda intoleransı, belirli bir gıdaya karşı gösterilen ters reaksiyondur. Belirtiler kişiyi huzursuz edebilir ve hatta bazı durumlarda ağır olabilir; ancak belirtilerin genellikle hayati tehlikesi yoktur.

**Gıda Alerjisi** = bağışıklık sisteminin bir gıdaya karşı gösterdiği reaksiyon

**Gıda İntoleransı** = vücudun bir gıdayı sindirme yetisinin olmaması

## Gıda alerjiniz veya intoleransınız olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Gıda alerjiniz veya gıda intoleransınızın olduğunu düşünüyorsanız, uzman bir tıp doktoru tarafından uygun teşhisin konulması önemlidir. Önemli besinleri alamayabileceğinizden, herhangi bir tıbbi tavsiye almadan bazı gıda gruplarını beslenme düzeninizden çıkarmayın. Aile doktorunuzla (GP) konuşun - kendisi size tavsiyelerde bulunabilir ve destek sağlayabilir.

## Gıda alerjileri

Gıda alerjinizin olması, bağışıklık sisteminizin, çoğu insan için zararsız olan bir gıdaya karşı normal olmayan bir reaksiyon gösterdiği anlamına gelir. Bunun nedeni, vücudunuzun bir gıdanın içeriğinde bulunan proteine (alerjen) karşı antikorlar üretmesi, bununla bağlantılı olarak da bu gıdayı aldığınızda histamin ve diğer savunucu kimyasalların sisteminize yayılarak enflamasyona neden olmasıdır. Bu kimyasallar, solunum sisteminizi, mide ve bağırsaklarınızı, cildinizi veya kalp-damar sisteminizi etkileyebilecek reaksiyonları tetikler.

### Gıda alerjisinin belirtileri nelerdir?

- Düşük tansiyon, baş dönmesi, baygınlık veya bayılma
- Dudakların ve boğazın şişmesi, bulantı ve şişkinlik hissi, ishal ve kusma
- Boğazda ve dilde kuruma ve kaşıntı, öksürme, hırıltı ve nefes darlığı ve burunda akıntı veya tıkanma
- Deride kaşınma veya döküntü, kurdeşen ve aşırı duyarlılık, gözlerde kızarıklık ve kaşıntı

Bir kişide ciddi derecede gıda alerjisi olması, anafilaksi olarak adlandırılan ve hayati tehlikesi olan bir reaksiyonun oluşmasına neden olabilir. Anafilaksi, genellikle gıda alındıktan sonra birkaç dakika içinde, tüm vücudu etkiler. Anafilaktik şoklarda, genellikle kurdeşenin hızla yayılması, yüzde, dilde ve boğazda şişme, nefes almada zorluk, hırıltı, kusma ve bilinç kaybı gibi belirtiler görülür.

Adrenalin enjeksiyonu ile acil müdahalede bulunmak hayat kurtarabilir. **Anafilaksi riski taşıyan kişilerin, acil durumlarda kullanmak üzere, her zaman yanlarında bir EpiPen® taşıması gerekir.**

### En sık görülen gıda alerjenleri nelerdir?

#### En sık görülen sekiz gıda alerjeni aşağıda belirtilmektedir:

- Kabuklu deniz ürünleri
- Yumurtalar
- Balık
- Süt
- Yer fıstığı
- Soya fasulyesi
- Ağaç yemişleri
- Susam tohumu

Bu alerjenlerin yanı sıra, glutenin (buğday, çavdar, arpa, yulaf ve ürünlerinde bulunur) ve sülfidler (gıdalara katkı maddesi olarak eklenir), gıdaların üzerindeki etiketlerde belirtilmesi yasal gerekliliktir.

## Gıda intoleransları

Gıda intoleransınızın olması, belirli gıda bileşenlerine karşı vücudunuzda ters bir reaksiyon oluşacağı anlamına gelir. Ancak, bu durum bağışıklık sistemiyle ilintili değildir. Bu bağlamda aslında gıda alerjisinden çok farklıdır.

### Gıda intoleransının belirtileri nelerdir?

- Mide ve bağırsakların bozulması
- Şişme
- Baş ağrısı ve migren
- Hırıltı ve burunda akıntı
- Kurdeşen
- Genel olarak keyifsiz hissetme

### En sık görülen gıda intoleransları nelerdir?

İnsanların tolere edemeyeceği çok çeşitli gıda türleri vardır. Ancak, en yaygın olanlar süt ve laktoz (sütteki şeker), gluten, buğday, yiyeceklerde kullanılan koruyucu maddeler ve kafein gibi yiyeceklerde doğal olarak bulunan maddeleri kapsamaktadır.

**Laktoz intoleransı**, laktozun mideden kan dolaşımına uygun bir şekilde emilmesini sağlamak amacıyla kullanılan laktaz enziminin eksikliğinden kaynaklanır.

**Süt intoleransı**, iki yaşından küçük olan çocuklarda yaygın olarak görülür. Tedavi edilmezse, yetersiz beslenmeye neden olabilir.

**Gıda katkı maddesi intoleransı**, sadece az sayıda çocuğu ve yetişkini etkiler. Gıda intoleransı ile en çok bağlantısı olduğu görülen katkı maddeleri, tartrazin, sülfidler ve benzoatlar (koruyucu madde türleri) gibi yapay renklendiricilerdir.

**Sülfidler**, Gıda Kanununa göre paketlenmiş olan tüm ürünlerin üzerinde belirtilmesi gerekir. Sülfidler, koruyucu maddelerdir ve genellikle şarapta ve kuru meyvelerde bulunur. Sülfidler katkı madde numaraları 220-228'dir ve gıda içerik listesinde gösterilir. Sülfid reaksiyonları, hassasiyeti olan kişilerde astım, döküntü, iritabl bağırsak sendromu ve baş ağrısına neden olur.

## Çölyak hastalığı nedir?

**Çölyak hastalığı**, bağışıklık sisteminin beslenme ile alınan glutene (buğday, arpa ve çavdarda bulunan bir protein türü) karşı gösterdiği reaksiyon sonucunda ortaya çıkan bir ince bağırsak bozukluğudur. Gıda alerjisi değildir, ancak otoimmün bir hastalıktır. Çölyak hastalığında, bağırsak çeperi, antikolar tarafından değil (gıda alerjisi reaksiyonlarında olduğu gibi), bağışıklık sistemindeki akyuvar hücreleri tarafından hasara uğrar. Belirtileri arasında mide bulantısı, gaz, yorgunluk, kabızlık, büyümede yavaşlama ve ciltte sorunlar vardır.

## Gıdaları satın alırken

### Gıda etiketleri üzerinde nelere dikkat etmeliyim?

Gıda alerjiniz veya intoleransınız varsa veya bu tür sorunları olan kişiler için alışveriş yapıyorsanız, satın aldığınız ambalajlı gıdaların üzerindeki etiketlere dikkatli bir şekilde bakmanız gerekir.

Avustralya'daki gıda etiketi kanunlarına göre en yaygın olarak görülen sekiz alerjenin (kabuklu deniz ürünleri, yumurtalar, balık, süt, yer fıstığı, soya fasulyesi, ağaç yemişleri, susam tohumu ve ürünleri), glüten ve ürünlerinin yanı sıra sülfid koruyucu maddelerin paket üzerinde belirtilmesi veya satıldığı yerde gösterilmesi zorunludur.

Bu alerjenlerin etiketler üzerinde görülmesi her zaman kolay değildir. Başka kelimeler de alerjen anlamına gelebilir. Örneğin, sütü bir ürün kazein olarak ifade edilmiş olabilir. Anafilaksi Avustralya (Anaphylaxis Australia), NSW Gıda Kurumu (NSW Food Authority) ve Avustralya Yeni Zelanda Gıda Standartları Kurumu (Food Standards Australia New Zealand -FSANZ) ile işbirliği içinde, süt, yer fıstığı, yumurta, balık, ağaç yemişleri, susam, soya veya kabuklu deniz ürünlerine alerjiniz olması durumunda kaçınmanız gereken gıda maddelerinin liste halinde belirtildiği bazı alerjen gıda maddeleri kartları hazırlamıştır.

**Bu kartların ücretsiz kopyalarını istemek için NSW Gıda Kurumu'nu (NSW Food Authority) 1300 553 406 numaralı telefondan veya Anafilaksi Avustralya'yı (Anaphylaxis Australia) 1300 728 000 numaralı telefondan arayabilirsiniz.**



### Gıda maddeleri listeleri

Gıda maddeleri listelerinde belirtilen alerjenleri aşağıdaki üç şekilde görebilirsiniz:

#### PARANTEZ İÇİNDE

buğday unu, şeker, margarin (süt içerir), tuz, tatlandırıcı (buğday nişastası içerir)

#### KALIN HARFLERLE

**buğday** unu, şeker, margarin (süt içerir), tuz, tatlandırıcı (**buğday** nişastası içerir)

#### AYRI BİR AÇIKLAMA İLE

buğday unu, şeker, margarin (süt içerir), tuz, tatlandırıcı (buğday nişastası içerir) buğday ve süt içerir

**Yaygın olarak görülmeyen bir alerjene karşı alerjiniz olsa da, ambalajlı gıdaların etiketleri üzerinde tüm gıda maddelerinin liste halinde belirtilmesi gerekir. Bu yüzden her zaman gıda içeriği listesini dikkatli bir şekilde kontrol edin.**

## İçerebilir...

Bazı gıda ürünlerinin etiketlerinde ürünün kasıtsız olarak insanların yaygın şekilde alerjisi olan gıdaları içerebileceğini gösteren bir uyarı olabilir. Örneğin 'çok az miktarda kuruyemiş içerebilir' veya 'tohum içerebilir'. Bu uyarı, gıda içeriğine kuruyemiş veya tohumlar kasıtlı olarak dahil edilmemiş olsa da, üreticinin gıda ürününün yanlışlıkla bunları az miktarda içerip içermediği konusunda emin olamadığı anlamına gelir. Bu uyarılarda belirtilen gıdalardan herhangi birine karşı alerjiniz varsa bu tür ürünlerden kaçınmanız gerekir.

**Öneri:** Bir ürün konusunda emin değilseniz, gıda üreticisini arayabilir ve içeriğindeki gıda maddeleri veya üretim işlemleri hakkında soru sorabilirsiniz.

**Bir ürünü alırken her zaman içeriğindeki gıda maddelerini kontrol etmeyi unutmayın - içindekiler bu ürünü en son aldığınız tarihten bu yana değişmiş olabilir!**

## Ambalajsız veya etiketli olmayan gıdalar için ne yapılmalıdır?

Ambalajsız veya etiketli olmayan gıdalar arasında, fırın, kasap, şarküteri veya salata barından alınan ve de açık şekilde tartılarak satılan gıdalar vardır. Aynı zamanda, restoranlarda, paket servislerde ve dışarıda yemek yenilen diğer yerlerdeki yemekler de bu gruba dahildir.

Bu tür gıdaların içeriğinde az miktarda alerjenin olması veya alerjenlerin bu tür ürünlerin içeriğine yanlışlıkla girmiş olması mümkündür (örneğin, bir yiyeceğin başka bir yiyeceğin yanında olması, bıçak veya kaşıkla temas veya alerjen içeren başka bir gıdaya temas etmiş olan bir torbaya sarılmış olması sonucunda). Ciddi derecede alerjiniz varsa, ambalajsız gıdalardan kaçınmanız daha güvenlidir.

**Öneri: NSW'deki tüm tüketicilerin, ambalajsız veya etiketsiz şekilde satılan gıdaların alerjen madde içeriği konusunda bilgi istemeye hukuken hakları olduğu unutulmamalıdır.**

## Bir gıdanın etiketi yanlışsa ne yapmam gerekir?

Bir gıdanın etiketinin yanlış olduğunu veya bir alerjenin ambalajlı gıda üzerinde uygun şekilde belirtilmediğini düşünüyorsanız, 1300 552 406 numaralı telefondan bizi arayabilirsiniz. NSW Gıda Kurumu'nun (NSW Food Authority), Gıda Kanunu (Food Act) ve Gıda Standartları Yönetmeliği'ne (Food Standards Code) göre etiketlerle ilgili şikayetler konusunda soruşturma yapma ve kanun ve yönetmeliği ihlal eden gıda işletmelerine karşı dava açma yetkisi vardır.



## Dışarıda yemek yemek

Bir restoran, kafe veya paket serviste yemek yemek, gıda alerjiniz veya intoleransınız varsa stresli bir deneyim olabilir. Yemek, herhangi bir kişi tarafından hazırlandığında, bu yemeğin alerjen içermeyeceğinden tam olarak emin olamazsınız. Ancak, dışarıda yemek yemeyi güvenli ve basit hale getirebilecek bazı kuralları uygulayabilirsiniz.

### Restorandaki görevliye söyleyin

- Bir restoranda yer ayırtırken, rezervasyonu yapan kişiye gıda alerjiniz veya intoleransınız olduğunu belirtin ve bu kişiden size alerjiniz olan gıdaları içermeyen bir yemek hazırlayıp hazırlamayacağını aşçıya sormasını isteyin.
- Restorana gittiğinizde, garsonun sizin gıda alerjiniz olduğunu bilmesini sağlayın.

### Yemekleri sorun

- Yemeğin adında veya açıklamasında alerjiniz olan yiyeceklerin olup olmadığını anlamak için menüyü dikkatli bir şekilde okuyun.
- Her zaman garsona sorun - çünkü gıda alerjenleri her zaman menülerde belirtilmez.
- Garsona, sipariş etmek istediğiniz yemeği söyleyin ve garsondan, ahçıya yemeğin sizin kaçınmanız gereken gıdayı içerip içermediğini sormasını isteyin. Mümkünse ahçı ile şahsen konuşun.
- **Personel, sorularınıza cevap veremiyorsa veya emin görünmüyorsa, başka bir yemeği sipariş vermek veya başka bir yerde yemek daha uygun olabilir.**



## Çapraz bulaşmayı sorun

Personele, çapraz bulaşmadan kaçınmak için yemeğinizin alerjen içeren yiyecekler için kullanılan mutfak eşyaları ve aletleri dışındaki eşyalar ve aletler kullanılarak hazırlanıp hazırlanmayacağını sorun. Örneğin, sizin yemeğiniz 'riskli' yiyeceklerin pişirilmiş olduğu yağda pişmemeli veya aynı bıçak ile kesilmemeli.

**Bir restoranda güvenli bir şekilde yemek yemenizin, bir sonraki seferde veya farklı bir restoranda aynı muameleye maruz kalacağınız anlamına geldiğini varsaymayın.**

## Self-servisli olan yerlerden kaçının

Ciddi derecede alerjiniz varsa, self-servisli bir yer veya büfede yemek yemekten kaçınmak en iyisidir. Az miktarda alerjen gıda içeriğinin yiyeceklere yanlışlıkla geçmesi kolaydır (örneğin, insanlar farklı yemekler için aynı kaşığı kullanırlar) bu yüzden, güvenli görünse de emin olamazsınız.

**Ciddi derecede alerjiniz varsa, yanınızda EpiPen® olmadan dışarıda yemek yemeyin.**



## NSW Gıda Kurumu size yardım etmek için nasıl çalışır?

NSW Gıda Kurumu, satın aldığınız gıdalla ilgili doğru bilgileri almanızı ve yediğiniz gıdaların güvenli olmasını sağlamak için çalışmaktadır.

Kurum, Gıda Kanunu (Food Act) ve Gıda Standartları Yönetmeliği'ni (Food Standards Code) uygulayarak NSW'deki tüm gıda işletmelerinin yiyeceklerinde en yaygın olarak bulunan alerjenler (kabuklu deniz ürünleri, yumurtalar, balık, süt, yer fıstığı, soya fasulyesi, ağaç yemişleri, susam tohumu), glüten ve sülfidler konusunda aşağıdaki yöntemleri kullanarak bilgi vermesini sağlamaktadır:

- **Etiketlerin üzerinde alerjenleri göstererek** (genellikle gıda içeriği listesinde)
- **Satılan gıdanın yanında alerjenler konusundaki bilgileri göstererek** (ambalajlı değilse)
- **Müşteri tarafından istenmesi halinde gıda alerjenleri konusunda bilgi vererek**

Bir işletmede bilgi verilmemesi veya gıdada belirtilmemiş olan bir alerjenin ya da size o alerjenin içerikte olmadığına özellikle belirtilmiş olması halinde söz konusu işletme kanun ve yönetmeliği ihlal ediyor olabilir. Bizi **1300 552 406** numaralı telefondan arayın ve durumu bildirin.

Kurum, şüpheli ihlaller konusunda araştırma yapacak, ihlallerin tespit edilmesi halinde ceza uygulayacak ve halk sağlığını korumak için gıdayı piyasadan kaldıracaktır.

# Gıda alerjisi ve intoleransında güvenlik

**Gıda alerjinizi ve intoleransınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olmak için uygulayabileceğiniz stratejiler arasında aşağıdakiler bulunmaktadır:**

- **Önceden plan yapın.**
- **Çevrenizdekileri eğitin.**
- **Gıda etiketlerini her zaman okuyun;** ürünü daha önceden güvenli bir şekilde yemiş olsanız da bunu yapın.
- **Etiket yoksa ve gıda içeriği konusunda açık bir bilgi göremiyorsanız, o yiyeceği yemeyin.**
- Dışarıya çıktığınızda **yanınızda güvenli atıştırmalık bir yiyecek bulundurun.** Aksi takdirde acıktığınızda etiketi olmayan bir yiyeceği satın alma riskiniz daha fazla olabilir.
- Gıda alerjiniz varsa, pipetleri, bardağı, çatal, kaşık, bıçak ve diğer mutfak eşyalarını **paylaşmayın.**
- Bir ürün konusunda emin değilseniz, gıda etiketleri hakkında soru sormak için **gıda üreticilerini arayın.**
- **Ev dışında yemek yerken çok daha dikkatli olun.** Belirli bir yiyeceğin yenmesi uygun olmasına rağmen, yiyeceğin hazırlandığı sırada çapraz bulaşma riskinin olup olmadığı konusunda sorular sorulmalıdır.
- **Alerjik reaksiyon oluşması durumunda EpiPen®'e ihtiyacınız oluyorsa, onu her zaman yanınızda bulundurun.** EpiPen® yoksa, yiyecek de yok.

Bu bilgiler, Anafilaksi Avustralya Gıda İçeriği Kartları (Anaphylaxis Australia Ingredient Cards) kullanılarak hazırlanmıştır. Kopyalarını istemek için 1300 552 406 numaralı telefondan NSW Gıda Kurumu'nu (NSW Food Authority) veya 1300 728 000 numaralı telefondan Anafilaksi Avustralya'yı (Anaphylaxis Australia) arayabilirsiniz.



Gıda alerjisi ve intoleransı konusunda daha fazla tavsiye almak için aşağıdaki adresleri ziyaret edebilirsiniz:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

**Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

**The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

Alerjik gıdaların etiketlenmesi ile ilgili kural kartlarını, Gıda İçeriği Listesi kartlarını ve Kurum tarafından hazırlanan diğer yayınların kopyalarını almak ya da bilgi ve tavsiye için aşağıdaki web sitesini ziyaret edebilir ya da telefonu arayabilirsiniz:

**Web Sitesi: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au) Tel: 1300 552 406**