

## GIDA İNTOLERANSI NEDENLERİ, SEMPTOMLARI VE TANISI



### GIDA İNTOLERANSI (BESİN DUYARLILIĞI) NEDİR?

**Gıda intoleransı**, belirli gıdaların sindirimiyle gerçekleşen hipersensitivite reaksiyonu olarak tanımlanmaktadır. IgE salınımı ile ilgili olmadığı gibi bir alerji hastalığı da değildir. Karmaşık şekilde seyreden besin etkileri ilk olarak günlük yaşamımızı etkiler. Bir grup “açıklanamaz” gibi görünen semptomlara yol açar. Bu semptomların nedenlerini saptamak çoğunlukla klinisyenler için güçlük yaratır, yakınmalar daha çok “zihinsel” olarak değerlendirilir.

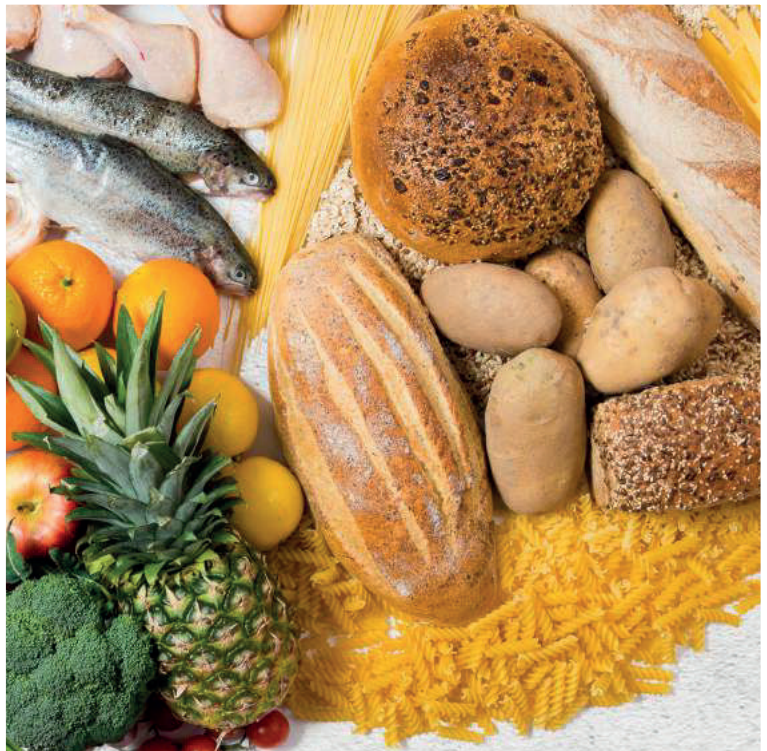
Gıda intoleransı, yenilen ya da içilen bir gıdaya karşı immun sistemin değil, sindirim sisteminin verdiği bir cevaptır. Gıda maddelerinin içerisinde o gıdayı oluşturan binlerce doğal madde ve bir miktar da dışarıdan eklenen gıda katkı maddeleri vardır. Bu maddeler bireyin sindirim sisteminde doğrudan doğruya irritasyona veya doku harabiyetine neden olabilir.

Yani, bu gıdaları tüketen bireylerin sindirim sistemlerine ait dokular bu maddelerin herhangi birinden zarar görebilir. Sindirim sırasında parçalanmış gıda maddelerinin parçalanma ürünleri dokulara zarar veren toksik maddelere dönüşebilir. Ya da tam tersi, gıda maddelerinin sindirim sırasında parçalanmaması da o molekülün birikmesine ve zarar vermesine yol açabilir.

Gıda intoleransı çoğunlukla gıda alerjisi ile karıştırılır. Ancak bu ikisinin birbirinden önemli farklılıkları vardır. Gıda intoleransı ile alerjinin bulgularını ve semptomlarını ayırmak birbirine benzerliğinden dolayı zor olabilir.

### Gıda intoleransı ile gıda alerjisinin birbirinden ayrımı:

- Gıda alerjileri immun sistemi tetikler, gıda intoleransının böyle bir etkisi yoktur. Bazı kişiler belirli gıdaları yedikten sonra hazımsızlık problemlerinden yakınırlar. Ancak bu kişilerde immun sistem reaktivasyonu olmaz, histamin yanıtı gelişmez.
- Gıda alerjisinde, vücut bazı besinlerde bulunan alerjenlerle savaşmak için spesifik IgE antikorları üretir. Besinin sonraki tüketiminde, immun sistemde histamin salınımıyla bir immun yanıt başlar. Gıda intoleransı olan kişilerde ise belirli gıdalara karşı IgG4 yanıtının arttığı saptanmaktadır.
- Gıda alerjisi reaksiyonları çok çeşitli ve belirgindir. Çoğunlukla döküntü, kaşıntı ya da solunum sistemi problemleri görülür. Bazen ölümcül reaksiyonlar dahi gelişebilir. Gıda intoleransı olan kişilerde semptomlar çoğu zaman belirsiz ve aynı zamanda çok çeşitlidir. Bireyler genellikle kendilerini hasta gibi hissetmekten, şişkinlikten ve sürekli yorgun olmaktan söz ederler. Yakınmalar migrenden öksürüğe, gaz sancısından mide ağrısına kadar değişkenlik gösterir.
- Gıda alerjisinde bulgular rahatsız edici gıda içeriğinin alınmasından sonra saatler içinde ortaya çıkar. Saatlerce ya da günlerce sürebilir. Bazı vakalarda semptomların gelişmesi 48 saati bulabilir. Gıda intoleransında ortaya çıkan semptomlar, alerjik reaksiyonlara göre daha uzun sürede belirginleşir. Gıda intoleransından IgG4 aracılı gecikmiş Tip IV bağışık yanıt sorumludur.
- IgG immunglobulin sınıfı, G1, G2, G3 ve G4 olmak üzere 4 alt sınıftan meydana gelir. İlk üç alt sınıfa mensup antikorlar opsonizasyonda rol alıp, kompleman aktivasyonunu başlatırken, diğerlerine kıyasla plazma düzeyi çok daha düşük olan IgG4 opsonizasyonda rol oynamaz ve kompleman sistemini aktive etmez. IgG4 etkisini ancak çok yüksek düzeylerde gösterir. Düşük düzeylerde herhangi bir etkisi görülmezken, RAST sınıflandırmasında 6 seviyesindeki yüksek plazma düzeylerinde histamin yanıtına yol açmakta ve böylece psödoalerjik semptomların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle gıda intoleransı testlerinde duyarlılık çok yüksek IgG4 düzeylerini saptayacak şekilde ayarlanmıştır.
- Alerjik reaksiyonlarda, çok düşük dozlarda alınan gıdalara karşı bile reaksiyon gelişebilir. Oysaki gıda intoleransında az miktarlarda alınan gıdalarda çok belirgin etkiler görülmez. İntolerans gelişimi gıdanın miktarı arttıkça yakınmaların şiddeti artar.
- Bazı kişilerin çok sayıda gıdaya intoleransı olduğundan aslında gıda intoleransına dayalı yakınmalar hekimler tarafından kronik hastalık gibi değerlendirilebilir.
- Gıda intoleransı, gıda allerjisinden çok daha fazla sayıda kişiyi etkilemektedir.





**Gıda intoleransının sık rastlanan semptomları şunlardır:**

- Şişkinlik
- Migren
- Baş ağrısı
- Öksürük
- Burun akıntısı
- Keyifsizlik
- Yorgunluk
- Sinirlilik
- Bulantı
- Mide ağrısı
- İshal
- Ürtiker



**Gıda İntoleransının Nedenleri:**

**1. Enzim eksikliği**

Enzimler gıdaları tam olarak sindirmek için gereklidir. Eğer bazı enzimler eksikse ya da enzim aktiviteleri yetersizse uygun sindirim yapılamayabilir. Vücuda zararlı etkiler ortaya çıkabilir.

Örneğin laktoz intoleransı olan kişilerde yeterli laktaz enzimi yoktur. Süt ürünlerinin içeriğinde bulunan laktozun tam olarak absorpsiyonu mümkün olmaz. Küçük porsiyonlarla alındığında başlangıçta fark edilmeyen rahatsızlıklar, kullanımı devam ettikçe spazm, karın ağrısı, gaz ve diyareye sebep olabilir.

## 2. Kimyasal nedenler

Bazı gıda ve içeceklerdeki belirli kimyasallar intoleransa sebep olabilir. Peynir içeriğindeki aminler, kahvedeki kafein gibi... Bazı kişiler bu kimyasallara daha hassastır.

## 3. Gıda zehirlenmesi-toksinler

Bazı gıdalar doğal olarak içerdiği kimyasallar yüzünden toksik etki yaratarak, bulantı, kusma ve diyare yapabilirler. Örneğin iyi pişirilmemiş fasulye aflatoksin içeriği sebebiyle sindirim problemleri yaratabilir.

## 4. Histamin içeren gıdalar

Balık gibi bazı gıdalar uygun koşullarda saklanmadığı takdirde, çürümeye bağlı olarak histamin birikimine neden olabilir. Pek çok insan doğal olarak gelişen bu histamin birikimine özellikle duyarlıdır. Bu kişilerde raş, abdominal ağrı, diyare, bulantı ve kusma gelişebilir. Bazen semptomlar anafilaksiye kadar ilerleyebilir.

## 5. Salisilat içeren gıdalar

Pek çok gıdada salisilat bulunmaktadır. Salisilat derivatları özellikle bitkilerde bakteri, mantar, parazit ve diğer hastalıklara karşı korunmak için doğal olarak bulunur. Bazı gıdalara da koruyucu katkılarından dolayı eklenir. Pek çok insan salisilat içeren gıdaları herhangi bir yan etki olmadan tüketebilmektedir. Salisilat intoleransı olan kişilerde yüksek dozlarda bu tür gıdalar alındığında çeşitli yakınmalar gelişebilir.

## 6. Gıda katkı maddeleri

Gıdalardaki katkı maddesi içerikleri giderek arttığından, katkı maddesi intoleransı son 30 yılda dikkat çekici bir problem haline dönüşmektedir. Katkı maddeleri gıdaların lezzetini artırır, görüntüsünü güzelleştirir ve raf ömrünü uzatır. Gıda endüstrisinde binlerce katkı maddesi kullanılmaktadır.

**Nitratlar:** Kaşıntı ve ciltte raş sebebi olabilir. İşlenmiş etler genellikle çok miktarda nitrat içerir.

**MSG (Monosodyum glutamat):** Lezzet artırıcı olarak kullanılır. Baş ağrısı yaptığı bilinmektedir.

**Sülfidler:** Gıda koruyucu ve güçlendirici olarak kullanılır. Çoğunlukla şaraplarda kullanılır.



### Gıda intoleransı tanısı nasıl konulur?

En sık kullanılan yöntem gıdalara karşı gösterilen reaksiyonları günlük olarak not etmektir.

Bir diğer yöntem “Eliminasyon Diyeti”dir. Bir kişinin hassasiyet yarattığını düşündüğü bir gıdayı uzun süre tüketmediğinde şikayetleri azalıyor, yeniden tükettiğinde aynı şikayetleri tekrarlıyorsa, bu veriler üzerinden o gıdaya hassasiyeti olduğu saptanabilir. Ancak bu yöntemler uzun süreli ve sonuçları belirsiz olan yöntemlerdir.

Bir başka yöntem de gıda maddeleri içeriğine karşı gelişen IgG4 yanıtını araştırmaktır. Biruni Laboratuvarı’nda gıda intoleransı tanısına katkıda bulunmak amacıyla 280 çeşit gıda içeriğine karşı gelişen IgG4 yanıtı enzim immunoassay (EIA) yöntemi ile kantitatif olarak saptanmaktadır. İntolerans saptanan gıdanın diyetten uzaklaştırılması, semptomların giderilmesinde en iyi tedavi yöntemidir ve IgG4 düzeyi de diyetin düzenlenmesini takiben düşmektedir. Artmış serum spesifik IgG4 düzeyleri; çölyak, dermatit, atopik egzema, artmış bağırsak geçirgenliği ve inflamatuvar bağırsak hastalıklarında da (IBD) bildirilmiştir.

### Beslenme nasıl ayarlanır?

Bağırsıklık sisteminin kendilerine karşı reaksiyon verdiği gıda bileşenleri her yeni karşılaşmada yeni antikor yapımını uyarırlar. Bu durum sadece hissedilir şikayetlere neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda genel stres anlamında tüm organizma için de yük oluşturur. Bunların sonucunda savunma mekanizmalarının devreye girmesiyle bağırsak mukozasında artmış geçirgenliği oluşturan değişiklikler meydana gelir.

Bu stres oluşturan faktörlerin bertaraf edilmesi, başka bir deyişle tolere edilemeyen besin öğelerinden vazgeçilmesi veya bunların sınırlı alımı tedavi başarısının anahtarıdır. İlgili antijene ne şiddette bir reaksiyon verildiği beslenmenin rejimini biçimlendirecektir.

Test edilen her besin bileşenine verilen bireysel reaksiyon şiddeti 1 ile 6 derece arasında sınıflandırılarak ifade edilmektedir. Bu sınıflandırmaya göre bulgular, grafiklendirilerek raporlanmaktadır. Bu grafikler bir bakışta bağırsıklık sisteminin hangi besinlere karşı ne şiddette reaksiyon verdiğini gösterir. Bu rapordan hangi besinlere yönelmek veya hangi besinlerden uzak durmak gerektiği görülebilir.





## Reaksiyon Şiddetinin Sınıflandırılması

### Sınıf 0

Negatif sonuç veren alerjeni ifade etmektir. **A kategorisinde** olan bu besinler, kendilerine karşı başka bir nedene bağlı intolerans yoksa rahatlıkla tüketilebilirler.

### Sınıf 1-2

Düşük antikor reaksiyonlu besinler **B kategorisindedir**. Başka bir nedene bağlı intolerans yoksa rahatlıkla tüketilebilirler. Ancak, bu besinlerle tek yönlü beslenmemeye dikkat edilmeli, mümkünse çeşitlendirerek tüketilmelidirler.

### Sınıf 3-4

Belirgin antikor reaksiyonu olan bu **C kategorisindeki** besinler en az 4 gün aralıklarla tüketilmelidirler. Örneğin bu besinler Pazartesi günü yenmişse, en erken Cuma günü tekrar tüketilmelidirler. Bu sınıfta özel bir durum vardır: Yüksek antijenik potansiyellerinden dolayı süt, buğday, kabuklu yemişler, soya fasulyesi, balıklar ve kabuklu deniz ürünleri sınıf 3 şiddetinde olsalar dahi aşağıdaki sınıf 5-6 statüsünde bulunan D kategorisindeki besinler gibi değerlendirilmelidirler.

### Sınıf 5-6

Şiddetli belirgin reaksiyona neden olan **D kategorisindeki** besinler tüketilmemelidirler. Bu besinlere karşı diyet gereklidir ve her birinden semptomlara göre en az 1 yıl süre ile uzak durulmalıdır.

Tüm sindirim sistemi yakınmalarının yanı sıra açıklanamayan, klasik tanı yöntemleri ile saptanamayan ve kronik hastalık olarak tanımlanan semptomlarda, gıda intoleransı testi gereksiz tetkik ve yanlış tedavileri önleyerek, hastanın doğru tanı ve tedavisini sağlayacaktır.

Gürsel Mahallesi Kağıthane Caddesi 14/3 34400 Kağıthane - İstanbul

T. 0212 320 64 00 F. 0212 320 64 17

**centro@centro.com.tr - www.centro.com.tr**