ALERT·FOOD

GIDA DUYARLILIK TESTİ
(Total IgG)

Gıda İntoleransı Nedir?

ALERT·FOOD

Gıda intoleransı ömür boyu sürmez. Sakınmanız gereken süre geçtikten sonra vücudunuz bu gıdayı tolere edebilir.

Tükettiğimiz birçok gıda ve katkı maddesi sindirim sistemimiz tarafından tam olarak sindirilemediği için **yabancı madde** gibi algılanır. Bu yabancı maddelere karşı vücut **savunma sistemini çalıştırır** ve oluşan savunma hali, vücutta inflamasyonlar ve yan etkiler oluşturur. **Kişiden kişiye farklılık gösteren besinlere vücudun verdiği bu reaksiyon gıda intoleransı olarak isimlendirilir.**

Yaşam kalitenizi düşüren veya ciddi rahatsızlıkları tetikleyen gerçek sebep, gıdalara karşı olan intoleransınız olabilir. Yapılan çalışmalar sonucunda 50'den fazla hastalığın ana tetikleyicisi olduğu ispatlanmıştır. Belirtilerin çoğu diğer hastalıkları taklit ettiğinden, kişi için bu süreç sıkıntılıdır ve tanı koyma aşamasında zorluklar yaşanabilmektedir. Tanı koymanın tek ve kesin yolu AlertFood gıda duyarlılık (Total IgG) testidir.

Gıda İntoleransı Nasıl Oluşur?

ALERT·FOOD

Besinler vücuda alındıktan sonra parçalanıp kana karışıncaya kadar bir dizi sindirim evresinden geçer. Bağırsakta en küçük yapı taşlarına kadar(aminoasitler)parçalanan besinler emilim yoluyla kana aktarılır fakat bağırsak florasındaki bozukluklar, geçici bağırsak sendromları ve bazı enzim eksiklikleri besinlerin aminoasitlere kadar parçalanmasını engeller ve böylece besinler kana parçalanmadan geçer. Aminoasit olmayan bu besin parçalarını savunma sistemi **yabancı madde** gibi algılar ve savunma sistemini çalıştırır.

Gıda İntoleransının, Gıda Alerjisinden Farklılığı Nedir?

Gıda intoleransı ve gıda alerjisi ters gıda reaksiyonlarıdır. Ters gıda reaksiyonu vücuda alınan gıdaya karşı klinik olarak verilen normal olmayan yanıtları ifade eder. Gıda intoleransı bir, **alerjik olmayan alerji**' dir. Bu tanım 1991 yılında alerji uzmanı Kaplan tarafından yazılan makalede, intoleransın alerjik durumlarla ilişkilendirilmesinin imkansız olduğunu açıklarken kullanılmıştır. Bu nedenle anlaşılması gereken ilk nokta geleneksel alerjilerin ve gıda toleransının aynı şeyler olmadığıdır.

Alerji mi? İntolerans mı?

	Alerji	*Intolerans*
• *Semptomlarım 1 saatten kısa sürede ortaya çıkıyor*	√	X
• *Semptomlarıma hangi gıda(lar)nın neden olduğuna emin değilim*	X	√
• *Dolaylı olarakta tüketsem beni her zaman hasta ediyor*	√	X
• *Hassasiyetim olan gıdadan çok az miktarda tüketebiliyorum*	X	√
• *Yaşlandığımda rahatsızlıklarım daha kötüye gidecek gibi görünüyor*	X	√

Gıda İntoleransının, Gıda Alerjisinden Farklılığı Nedir?

ALERT·FOOD

IgG ve IgE Bağlantılı Yanıtlar	
INTOLERANS :Gecikmiş Saldırı (IgG-Bağlantılı)	**ALERJİ: Hızlı Saldırı (IgE-Bağlantılı)**
Birden fazla gıda dahil olabilir.	Nadir olarak 1-2 gıdadan fazlası dahil olur.
Semptomların ortaya çıkması için büyük miktarlarda yiyecek gerekir; tek bir yiyecek alımından sonra reaksiyonlar ortaya çıkmayabilir.	Çok az miktarda alınan gıda bile ciddi ve hayati tehlike arz eden reaksiyonları tetikleyebilir.
Reaktif yiyeceklerin vücuda alınmasından 2-24 saat sonra reaksiyonlar başlar; nadir olarak 72 saate kadar sürebilir.	Sakınılması gereken gıdaların tüketiminden 2 saat yada daha az bir zaman sonra reaksiyonlar başlar.
Klasik alerjik bölgeler de dahil olmak üzere, herhangi bir organ sistemi reaksiyonda yer alabilir.	Öncelikli etkiler: Deri, solunum ve sindirim sistemleri. Klasik prosesler: ürtiker, astım, egzama, bulantı, kusma, ishal ve anafilaksi.
Çok yaygındır (çocuklar ve yetişkinlerde). Gıda hassasiyetleri, 50'nin üzerinde sağlık problemlerinin nedeni, tetikleyicisi veya ilerleme etkenidir.	Yetişkinlerde nadiren görülür.
%20-30 arasında, bağımlılık derecesinde istek ve geri çekilme görülür.	Bağımlılık derecesinde istek asla görülmez.
Birden fazla yiyeceğin sebep olması ve semptomların geç başlaması dolayısıyla, soruna neden olan gıdalar nadiren anlaşılır.	Soruna neden olan gıdalar, hemen reaksiyona girdiğinden tanı çoğunlukla koyulabilir.
Hassasiyet içeren yiyecekler genellikle favori yiyeceklerdir.	Alerjik gıdalar nadiren gıda olarak tüketilir.
6 ay ya da daha az süren sakınma periyodundan sonra semptomlar yok olur.	Deri testi pozitif (type I) reaksiyon verir..
Sıklıkla IgE RAST negatif, IgG pozitiftir.	IgE ve deri testi pozitiftir (type I).
IgG gıda immunkompleksi ve hücresel reaksiyonlar yaygındır.	IgG görülmez.
Lenfositlerin, eozinofillerin ve trombositlerin hassaslaşması, lökotrienlerin salınımı yaygındır.	Mast hücreleri, histamin ve triptaz salınımı yapar..

Alerji: Tip1 bağışıklık reaksiyonu

- Hızlı saldırı genellikle 15 dakika içerisinde
- IgE hızlı ve inflamuatuar yanıt başlatmak için mast hücrelerine eklenir.
- Yaklaşık olarak popülasyonda % 2-5 civarında görülür.

İntolerans: Tip 3 bağışıklık reaksiyonu

- Gecikmiş saldırı saatlerden günlere kadar
- IgG yiyecek kan dolaşımına girdikten sonra yiyeceğe direkt olarak bağlanır ve dolaşımda immün kompleksler oluşturur.
- Popülasyonda % 45-60 olarak görülür.

Gıda İntolerans Yaygınlığı

• 21.yüzyılda yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki eskiden sebebi bilinmeyen ve tedavisi olmayan birçok hastalığın temelinde Gıda İntoleransı yatmaktadır.
• Gıda İntoleransı, şişmanlık, kilo verememe, migren, akne, nedeni bilinmeyen ödem, gaz, şişkinlik, kronik yorgunluk, kabızlık, cilt problemleri, (örn. sivilceler, kaşıntı nörodermatit, kronik egzama vs.), romatizmal hastalıklar, astım, ishal, mide krampları, depresyon, uyku bozuklukları, baş ağrısı, solunum yolu hastalıkları, kronik farenjit, sürekli nezle olma, ağızda yaralar, epigastrik ağrılar, crohn hastalığı, irritabl bağırsak sendromu, sık gribe yakalanma, kronik burun akıntısı, OSB (Otistik Spektrum Bozukluğu), sedef hastalığı,nörodermatit,ürtiker…gibi birçok hastalığa yol açabilir.
• Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre dünya nüfusunun yarısında Gıda İntoleransı bulunuyor. **1 milyar kişide tanısı konmuş Gıda İntoleransı vardır ve WHO, bu rakamın 2015' te 2,5 milyara ulaşacağını öngörmektedir.**
(WHO, JUNE 2006)

Tetiklediği Hastalıklar

• Mide-Bağırsak	44 %
• Dermatolojik	16 %
• Solunum	10 %
• Kas-İskelet	7 %

MİDE BAĞIRSAK

Semptomlar

- Karın ağrısı/ Mide krampları
- İştah kaybı
- Gaz
- Kabızlık
- İshal
- Kilo problemleri

Mide-Bağırsak Problemlerinde IgG nin Rolü

- Irritabl Bağırsak Hastalığı (IBD)

Eliminasyon diyetindeki hastalarda (Irritabl Bağırsak Sendromu) IBS semptom şiddetlerinin azalması, diyetsel eliminasyonun IgG antikorunu yükseltecek gıdaların alınmamasına bağlı olduğunu göstermiştir.
Henüz, IBS tedavisi için herhangi bir ilaç ya da tedavi mevcut değildir.

- Chrohn Hastalığı
- Ülseratif Kolit
- Çölyak Hastalığı

Gıda intoleransın artmasının nedenleri
• Toprak kalitesinin zayıflaması
• Kimyasal gübre ve böcek ilaçlarının kullanımı
• İşlenmiş gıdaların çok fazla tüketilmesi
• Gıdaların yapılarının değiştirilmesi
• Çevresel faktörler ve kimyasal kirlilik
• İlaç kullanımlarının özellikle ağrı kesiciler ve antibiyotiklerin artması
• Hayatımızdaki stres

References:
- *GUT, 2004 Oct; 53: lead article*
- *Current Treatment Options Gastroenterology, 2004 Aug; 7(4): 307-316*
- *Current Opinion Gastroenterology, 2005 Nov; 21(6): 708-11*
- *Journal of American College of Nutrition, 2006 Dec; 25(6): 514-22*
- *Inflammatory Bowel Disease, 2007 Jan; 13(1): 91-6*
- *Clinical Experimental Allergy, 2007 Jun; 37(6): 805-7*

Am J Gastroenterol 2010 Apr;105(4):933-9.
Am J Gastroenterol 2010; 105:833–841; doi:10.1038/ajg.2010.116

Tetiklediği Hastalıklar

ALERT·FOOD

“Nedenini bilmediğiniz sağlık probleminiz aslında en sevdiğiniz gıdadan kaynaklanabilir„

DERMATOLOJİK

Semptomlar

- Dermatit
- Akne
- İsilik
- Egzama
- Rosacaea (Akne roze)
- Kaşıntı
- Urtiker
- Sedef Hastalığı

References:
- *Journal of Clinical Immunology, 2008 Apr; 121(4): 1059-61*
- *Acta Derm Venereol, 2007; 87(4):345-9*

SOLUNUM

Semptomlar

- Astım
- Rinit
- Solunum güçlüğü
- Sinuzit
- Kulak enfeksiyonları
- Hırıltılı solunum

References:
Journal of Allergy & Clinical Immunology, 2002 Dec; 110(6): 937-8

KAS- İSKELET

Semptomlar

- Artrit
- Şişmiş eklemler
- Fibromiyalji
- Ağrı & Sancı

References:
- *GUT; 2006 Sep; 55(9):1240-7*
- *Postgard Medical Journal, 2007 Feb; 83(976): 128-31*
- *Rheumatology (Oxford), 2001 Oct; 40(10): 1175-9*

Bilimsel Çalışmalar

ALERT FOOD

“Bilimsel çalışmalar şu gerçeği açıkça ortaya koymuştur ki yediğimiz ve yararlı olduğunu zannettiğimiz bir gıda yıllarca bize büyük rahatsızlıklar yaşatmış olabilir.”

Yapılan Bir Bilimsel Çalışma Sonucu

6879 kişiden oluşan bir çalışma grubuna Spesifik IgG testi uygulanmıştır. Bu çalışma 160 farklı gıdanın Spesifik IgG antikorları ile reaktivitelerini incelemek amaçlı yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda yüksek reaktif gıda antijenlerine karşı oluşan IgG yanıtları **%30 pozitiflik göstermiş olup**, bu sonuçla Spesifik IgG antikorlarının seviye tespitinin gıda hassasiyetine karşı tespit edici bir test olarak kullanılacağına karar verilmiştir.

ALERT·FOOD Testi Nedir?

Alertfood testi Amerika'nın önde gelen firmalarından biri olan Biomerica'nın geliştirmiş ve üretmiş olduğu gıda spesifik IgG tarama testidir. In - vitro tanıda 40 yılı aşan üretim tecrübesi ile Biomerica firması dünya coğrafyasında ki farklı beslenme alışkanlıklarına göre farklı gıda spesifik IgG panelleri oluşturmuştur. Alertfood testi, Uzakdoğu, Rusya, Akdeniz, Fransız, yaygın ve gıda katkı maddeleri gibi birçok farklı gıda spesifik IgG panellerinden oluşmaktadır. Alertfood Testi Akdeniz beslenme kültürüne göre 251 farklı gıdadan oluşan gıda spesifik IgG testidir.

ALERT·FOOD Test 251 Gıda Listesi...

ALERT·FOOD

DENİZ ÜRÜNLERİ
- Ahtapot
- Alabalık
- Atlantik Morina
- Barlam balığı
- Deniz Kulağı
- Deniz tarağı
- Dil Balığı
- Hamsi
- Istakoz
- İstiridye
- Jumbo Karides
- Kalamar
- Kalkan
- Karides
- Kerevit
- Mezgit Balığı
- Midye
- Morina balığı
- Mürekkep Balığı
- Orkinos
- Pisi balığı
- Sardalya balığı
- Somon Balığı
- Sübye
- Ton Balığı
- Yılan Balığı
- Zargana

BAKLAGİLLER
- Bakla
- Barbunya
- Börülce
- Horoz Fasulye
- Kahverengi Mercimek
- Kırmızı Mercimek
- Kuru Bezelye
- Kuru fasulye
- Lima Fasulyesi
- Nohut
- Mang Fasulyesi
- Sarı Mercimek
- Soya Fasulyesi
- Yeşil mercimek

MEYVELER
- Ananas
- Armut
- Avakado
- Böğürtlen
- Bektaşi üzümü
- Çilek
- Elma
- Erik
- Frambuaz
- Frenk üzümü
- Greyfurt
- Guacamole
- Karpuz
- Kavun
- Kızılcık
- Kuşburnu
- Koruk
- Kamkat
- Kivi
- Limon
- Lisbon Limonu
- Malta Eriği
- Mürdüm Eriği
- Misket Limonu
- Meyer Limonu
- Muz
- Mango
- Mandalina
- Nektarin
- Portakal
- Pomelo
- Şeftali
- Turunç
- Tartrapt
- Üzüm

BAHARATLAR ve OTLAR
- Acı Biber
- Bergamut
- Cayenne Biberi
- Chili Biberi
- Frenk maydanozu
- Hardal
- Hint hardalı
- Karaturp hardalı
- Karabiber
- Kuş üzümü
- Maydanoz
- Mercanköşk
- Paprika
- Sarımsak
- Tarçın
- Yeni bahar

ET ÜRÜNLERİ
- Dana eti
- Domuz eti
- Hindi eti
- Kaz eti
- Koyun eti
- Kuzu eti
- Ördek eti
- Sığır eti
- Tavşan eti
- Tavuk eti

ALERT·FOOD Test 251 Gıda Listesi...

ALERT·FOOD

SEBZELER
- Acur
- Arpacık Soğanı
- Bal Kabağı
- Beyaz Soğan
- Bezelye
- Biber
- Brokoli
- Carliston Biber
- Cherry Domates
- Çalı Fasulyesi
- Çamkabara Mantarı
- Çayır Mantarı
- Çin Lahanası
- Çin Marulu
- Dolmalık Biber
- Domates
- Enginar
- Fasulye
- Frenk Soğanı
- Girit Kabağı
- Havuç
- Iceberg
- Ispanak
- İstiridye Mantarı
- Kabak
- Kalamata
- Kara Lahana
- Karnabahar
- Kayın Mantarı
- Kereviz
- Kestane Kabağı
- Kırmızı Biber
- Kırmızı Kıvırcık Marul
- Kırmızı Lahana
- Kırmızı Pancar
- Kırmızı Soğan
- Kış Lahanası
- Kıvırcık Marul
- Kuşkonmaz
- Kuzu mantarı
- Lahana
- Mantar
- Marul
- Mor Domates

SEBZELER
- Mor Karnabahar
- Pancar
- Patates
- Patlıcan
- Pazı
- Pırasa
- Portobella Mantarı
- Romanesco Brokoli
- Sakız Kabağı
- Salatalık
- Sarı Armut Domates
- Sarı Bezelye
- Sarı Biber
- Savoy Ispanağı
- Savoy Lahanası
- Soğan
- Su Kabağı
- Şalgam
- Şeker kamışı
- Tatlı Patates
- Taze Fasulye
- Taze Sarımsak
- Taze Soğan
- Testi Kabağı
- Üçburun Biber
- Wasabi Bezelyesi
- Yer Elması
- Yeşil Biber
- Yeşil Lahana
- Yeşil Zeytin
- Zeytin

TAHILLAR
- Arpa
- Buğday
- Buğday kepeği
- Bulgur
- Çavdar
- Durum Buğdayı
- Gluten
- Mısır
- Pirinç
- Yulaf

SÜT ÜRÜNLERİ
- Amerikan peyniri
- Beta-Lactoglobulin
- Çedar Peyniri
- İnek Sütü
- İsviçre peyniri
- İşlenmiş peynir
- Lor Peyniri
- Mozarella Peyniri
- Nacho Peyniri
- Permasan peyniri
- Peyniraltı Suyu
- Provolon peynir
- Rokfor peyniri
- Süzme Peynir
- Tereyağı
- Yağsız Süt
- Yoğurt

ALERT·FOOD Test 251 Gıda Listesi

ALERT·FOOD

MAYALI GIDALAR
- Bira Mayası
- Ekmek Mayası
- Gıda Küfleri
- Malt

ŞEKERLİ GIDALAR
- Bal
- Beyaz Çikolata
- Çikolata
- Esmer Şeker
- Pekmez
- Pudra Şekeri
- Siyah Çikolata

İÇECEKLER
- Bira
- Boza
- Çay (siyah)
- Kahve
- Kakao
- Kola
- Sinameki Çayı
- Şarap
- Tarçın Çayı
- Yeşil Çay

TOHUMLAR
- Ayçiçeği Tohumu
- Badem
- Ceviz
- Hardal Tohumu
- Kahve Çekirdeği
- Kereviz Tohumu
- Kola Nut
- Pekan Cevizi
- Yer Fıstığı

YUMURTA
- Yumurta Akı
- Yumurta Sarısı

DİĞERLERİ
- Avokado Yağı
- Ayçiçeği yağı
- Badem Sütü
- Elma Sirkesi
- Fıstık yağı
- Kabartma Tozu
- Kafein
- Kornişon turşu
- Krema
- Kuru Üzüm
- Mayonez
- Mısır İrmiği
- Mısır Yağı
- Süt Tozu
- Zeytin Yağı

ALERT·FOOD Testini
Diğerlerinden Ayıran Özellikler

ALERT·FOOD

Alert food tip 3 alerji testi altın standartta bir testtir.

- En son bilimsel çalışmalarla güvenilirliği ve tekrarlanabilirliği onaylanmış tek test.
- Dünyada sağlık otoritelerinin güvenilirliğini en üst düzeyde kabul ettiği FDA onaylı tek test.
- 251 farklı gıda olan tek test.
- Tekrarlanabilirliği kanıtlanmış tek test.
- Dünya genelinde **üç milyon** dan fazla kişiye uygulanmış tek test.
- Dünya coğrafyasında farklı beslenme alışkanlıklarına göre hazırlanmış panelleri ile tek test.
- Ülkemiz beslenme alışkanlığına göre (**Akdeniz beslenme kültürüne göre**) hazırlanmış tek test

Üretim ve Kalite Belgeleri

- **Kalite Sertifikalı & Bağımsız denetim onaylı**
- **CE, ISO 13485 & FDA sertifikalı**

Dünyaca Ünlü Sağlık Otoritelerinin Testimize Bakışı

- Bilimsel dergilerde yapılan araştırma yayınlarında gıdaya karşı oluşan IgE kaynaklı olmayan ters reaksiyonların tek analizi Spesifik IgG testi (Tip 3 Alerji) ile yapılabileceği vurgulanmaktadır.
- Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü, Ulusal Alerji ve Enfeksiyon hastalıkları Enstitüsünün 2010 yılında yayınladığı yönergeye göre IgE (klasik alerji) bağlantılı olmayan gıda alerjilerinin tanısı için Spesifik IgG (Tip 3 alerji) testi kullanılması önerilmektedir.

Hekim Referansları

Tüm dünyada otorite olarak kabul edilen hekim referansları

Joshua A. Boyce, M.D.
Division of Rheumatology, Immunology and Allergy
Brigham and Women's Hospital
Department of Medicine
Harvard Medical School
Boston, MA

Amal Assa'ad, M.D.
Division of Allergy and Immunology
Cincinnati Children's Hospital Medical Center
University of Cincinnati
Cincinnati, OH

A. Wesley Burks, M.D.
Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
Duke University Medical Center
Durham, NC

Stacie M. Jones, M.D.
Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
University of Arkansas for Medical Sciences
Arkansas Children's Hospital
Little Rock, AR

Hugh A. Sampson, M.D.
Elliot and Roslyn Jaffe Food Allergy Institute
Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
Mount Sinai School of Medicine
New York, NY

Robert A. Wood, M.D.
Division of Allergy and Immunology
Department of Pediatrics
The Johns Hopkins University School of Medicine
Baltimore, MD

Marshall Plaut, M.D.
Division of Allergy, Immunology, and Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious Diseases
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Susan F. Cooper, M.Sc.
Division of Allergy, Immunology, and Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious Diseases
National Institutes of Health
Bethesda, MD

Matthew J. Fenton, Ph.D.
Division of Allergy, Immunology, and Transplantation
National Institute of Allergy and Infectious Diseases
National Institutes of Health
Bethesda, MD

NIAID-Sponsored Expert Panel

S. Hasan Arshad, M.B.B.S., M.R.C.P., D.M., F.R.C.P.
School of Medicine
University of Southampton
Southampton, UK
The David Hide Asthma and Allergy Research Centre
St. Mary's Hospital
Newport, Isle of Wight, UK
Southampton University Hospital NHS Trust
Southampton, UK

Cemal Sahir Sok. No:14 Mecidiyeköy / İSTANBUL
Tel: 0212 272 48 00 Fax: 0212 272 48 04
Web: www.duzen.com.tr