****

**Besin Alerjisi Nedir?**

**Besin** **alerjisi**, herhangi bir yiyecekte bulunan **alerjene** karşı bağışıklık sisteminin beklenmeyen yanıtıdır. **Besin** **alerjileri** bebeklik, çocukluk döneminden hatta anne karnından itibaren başlamakta ve ömür boyu sürebilmektedir. Henüz bilinen bir tedavisi de bulunmamaktadır. Şu an için reaksiyonu engellemenin en iyi yolu alerjik olan **besini** ve bu **besini** içeren tüm **besinleri** diyetten çıkartmaktır. Bu nedenle **alerjili** bireylerin beslenmelerine çok küçük yaştan itibaren dikkat etmeleri gerekmektedir. **Alerji** yapan **besinlerin** diyetten çıkarılması ise ne yazık ki  yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarına yol açabilmektedir.

**Besin alerjisi** görülme sıklığı tüm dünyada son 10 yılda iki kat artmıştır. Çocuklarda özellikle üç yaşın altındaki çocuklarda daha yaygındır. Ülkemizde bebeklerin %6’sı, çocukların %4’ü, adölesanların %2’si ve yetişkinlerin %1’in de **besin alerjisi** görülmektedir. **Alerji** reaksiyonlarının görülme sıklığı her geçen gün artmakla birlikte reaksiyonların tam olarak tanımlanamaması ve kişilerin reaksiyonların **besin alerjisine** ait olduğunun farkına varamaması, **besin alerjilerinin** toplumdaki sıklığı konusunda kısıtlı bilgi sağlamaktadır.

**Besin Alerjileri Belirtileri Nelerdir?** Belirtiler genellikle alerjik yiyeceği yedikten birkaç dakika ya da birkaç saat sonra ortaya çıkmaktadır. Yiyeceklere verilen **alerjik reaksiyon** genellikle cildi, gastrointestinal sistemi, solunum sistemini ve ciddi durumlarda kardiyovasküler sistemi etkileyebilmektedir. İlk belirtiler hafif olmakla birlikte daha sonra kötüleşebilmektedir. Hafif belirtiler; [**kurdeşen**](https://www.bilimvetekno.com/kurdesen-urtiker-nedir/), egzama, ishal, mide bulantısı, kusma, karın ağrısı, burun tıkanıklığı veya akıntısı, kuru öksürük, ağızda tuhaf lezzettir. Daha şiddetli belirtiler ise nefes darlığı, yutma sorunu, bilinç kaybı, göğüs ağrısı, dudakların, dilin veya boğazın şişmesi, kan basıncında düşme gibi belirtilerdir. Yine özellikle yer fıstığı **alerjilerinin** bir sonucu olan anafilaksi ise hayati tehlike oluşturan ciddi bir belirtidir. Çocuklar ve yetişkinlerde aynı **besinin** farklı belirtilere neden olabileceği de unutulmamalıdır.

**Hangi Besinler Alerjiye Neden Olur?**Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), süt, yumurta, [**fındık**,](https://www.bilimvetekno.com/findik-ve-faydalari/) fıstık, buğday, soya, balık ve kabuklu deniz ürünlerini dünya genelinde en çok **alerjik reaksiyonlara** neden olan besinler olarak açıklamıştır. Daha sonraları ise bu **besinlere** hardal ve susam bölgesel olarak **alerjen** olabilen karabuğday, pirinç ve kereviz de eklenmiştir. Genel olarak bakıldığında alerjik besinler inek sütü, yumurta, yağlı tohumlar, baklagiller, et türleri, sebzeler-meyveler, balık ve kabuklu deniz ürünleri olarak gruplandırılabilir. Bazı **besinler** çapraz reaksiyon göstermektedir. Örneğin inek sütü ile koyun ve keçi sütü arasında çapraz reaksiyon görülebilir. Böylelikle inek sütü **alerjisi** olan kişilerde koyun ve keçi sütüne karşı da duyarlılık söz konusu olacaktır. Yumurta için de aynı durum söz konusudur, diğer havyan yumurtalarına karşı çapraz duyarlılık gözlenebilir. Fındık **alerjisi** olan bireylerde ise polen, taze sebze ve meyveye karşı çapraz reaksiyonlar görülebilir. Et türleri arasında da bu durum söz konusuyken süte duyarlı bireyler sığır etine, yumurta **alerjisine** sahip bireyler ise tavuk etine karşı reaksiyon gösterebilir. Meyve alerjileri ise kendini polen **alerjisi** ile birlikte gösterebilmektedir.

**Besin Alerjisi Olan Bireylerin Dikkat Etmesi Gerekenler**

Öncelikle hasta ve ailesi **besin** **alerjenleri** ve bunlardan kaçınma konusunda eğitilmelidir. Hasta olan birey günlük tutmaya özen gösterilmelidir. Bir yemekten sonra herhangi bir kızarıklık, [**kaşıntı**](https://www.bilimvetekno.com/pruritus-nedir/) gibi durumların ortaya çıkmasının ardından not edilmelidir. Bu şekilde kişi için **alerji** niteliği taşıyan **besinler** daha iyi anlaşılmış olur. Ardından alınan her [**besinin etiketini**](https://www.bilimvetekno.com/besin-etiketi-nasil-okurum/) okumaya özen gösterilmelidir. Etiket okuma konusunda kişinin kendisini eğitmesi çok önemli bir konudur. Genellikle **alerjen** içerikler koyu, zıt renkler veya altı çizili olarak vurgulanmaktadır. Yine de çok az içerse dahi yer fıstığı, fındık, badem, ceviz, yumurta, süt, kabuklular (karides, yengeç ve ıstakoz dahil), yumuşakçalar (kalamar, midye, salyangoz dahil), balık, susam, glüten içeren tahıllar (buğday, çavdar, arpa ve yulaf gibi), soya, acı bakla, kereviz, hardal, kükürtdioksit / sülfit belirtilmeli ve kişi bunlara dikkat etmelidir. Mutlaka bu etiket okuma aynı yiyeceği yüz kez almış olsanız bile yiyeceğin içindeki **besin** bileşenlerinin değişmesi ihtimaline karşın her alışverişte yapılmalıdır. İçerik listesi olmayan bir ürünle karşılaşılması durumunda satın alınmamalıdır. Ayrıca ithal ürünlerin etiketlerine daha fazla dikkat etmek gerekmektedir. Gıda etiketi düzenlemeleri ülkelere göre değişmektedir.

Astımı olan kişiler, iyi kontrol edildiğinden ve uygun şekilde tedavi edildiğinden emin olmalıdır. Kontrolsüz astım anafilaktik reaksiyonun ciddiyetini artırabilmektedir. **Besin alerjisi** olan çocuk okulda arkadaşlarının yiyeceklerini paylaşmamalıdır. Dışarıda yemek yemek sorun teşkil edebilmektedir. Hazırlama sırasında gizli **besin alerjenleri** olabilir. Bu konuda hazırlayan kişilerden bilgi alınabilir ya da daha komplike olmayan basit yiyecekler seçilebilir. Kızartılmış ve ızgarada yapılan yiyeceklerin [çapraz kontaminasyon](https://www.bilimvetekno.com/mutfaginizdaki-tehlike-capraz-bulasma/) riski olabileceği unutulmamalıdır. Mutlaka evde de yemek pişirilirken çapraz kontaminasyon göz önünde bulundurulmalıdır. Bu hususta **besinleri** kapalı kaplarda saklamak ve yemek yapmadan önce araç-gereçleri, tezgahı temizlemek önem arz etmektedir