

BEBEKLERDE BESİN ALERJİSİ NEDEN YAYGINLAŞIYOR?

Son yıllarda bebeklerde besin alerjileri giderek yaygınlaşıyor. Kimi bebekte yalnızca süt ve süt ürünlerine karşı alerji gelişirken kiminde ise çoklu besin alerjisi görülüyor. Bazı bebeklerde durum yaklaşık 2 yaşına kadar devam ederken bazılarında ömür boyu devam edebiliyor. Bebeklerde alerji yapan besinlerin testlerle tespiti her zaman mümkün olmadığından, diyet ve deneme yanılma yöntemiyle yol almaya çalışan ebeveynler için yorucu bir süreç başlıyor. Yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerde anneler diyet yapmak durumunda kalıyor, ek gıdaya geçen bebeklerin beslenmesi de bu süreçte ayrıca zor oluyor, üretilen destek mamalarını ise çoğu bebek sevmiyor... Peki bebeklerde besin alerjileri neden yaygınlaşmaya başladı? Aileler bu zorlu süreçle nasıl başa çıkıyor? Uzmanlar neler söylüyor?

İnsanlık tarihinin oldukça eski dönemlerinden itibaren bireylerin bir kısmının bazı maddelere karşı daha hassas oldukları gözlemlenmiş. Bu hassasiyetin nedeni her zaman belli olmasa bile insan sağlığını tehdit edici bir boyuta ulaşabiliyor. Vücudumuzun kendine özgü olan savunma sistemi, vücudumuza iyi gelmeyen maddelere karşı reaksiyon göstererek hem uyarıcı bir işlev gösteriyor hem de savunma mekanizmalarının

devreye girmesini sağlıyor. İçinde bulunduğumuz pandemi dönemini de dikkate alarak sadece Covid-19'un tartışıldığı bir dönemde tek yönlü sağlık haberciliğinin dışına çıkarak farkındalık ve toplumsal bilinç kazandırabileceğimiz bir konuyu haberleştirmeye çalışacağız. Hassas grup denildiği zaman akla ilk gelen grubu yani bebekleri, çocukları ve dolaylı olarak da olsa tabii ki ebeveynleri yakından ilgilendiren bir



Tasarım: Hakan Köse

konu bulduk; son yıllarda yeni doğan bebeklerde yaygın olarak görülmeye başlanan süt ve diğer besinlere karşı alerjik reaksiyonlar.

BEBEKLERDE GÖRÜLEN BESİN ALERJİSİ

Cumhuriyet gazetesinde 20 Ocak 2021 tarihinde yayınlanan “Çocuklarda besin alerjileri 3 kat arttı” başlıklı haberde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Çocuk İmmünolojisi ve Alerji Hastalıkları Uzmanı Dr. Serdar Nepesov’un verdiği bilgilere göre, son 20 yılda besin alerjileri 3 kat artış göstermiş durumda. Bebeklerin yaşamlarının henüz ilk yılında yüzde 2,5 oranında çoklu besin alerjisi görülüyor. Genellikle yeni doğmuş bebekler ile çocuklarda görülen besin alerjisi konusunda araştırma yaparken, alerjinin ortaya çıkmasının tam olarak belirli bir nedeni olmadığını öğrendik. Yeni doğmuş bebeklerin henüz anne sütü ile beslendikleri düşünülünce, annenin tükettiği besinlerin içerisinde yer alan maddeler bebeğe de geçmiş oluyor. Böylece annenin

beslenme şekli uzman hekimlerin önerileri ve tavsiyeleri ile hazırlanan diyet listelerine göre düzenleniyor. Besin alerjisi belirtilerinin deride kızarıklık, şişlik, bağırsak sorunları, solunumda sıkıntıların ortaya çıkmasıyla fark edildiğini söyleyebiliriz.

BESİN ALERJİSİNDEKİ ARTIŞIN SEBEPLERİ

Yaşadığımız dönem itibarıyla her alanda olduğu gibi gıda üretiminde de hız öncelikli hale gelmiş durumda. Hızlı üretimle, kimyasal maddelerin kullanıldığı hatta genetiği değiştirilmiş tohumların bile kullanımıyla birlikte nasıl hazırlandığını bilmediğimiz hazır gıdaların bireylerin tüketimine sunulduğu söylenilebilir. Bugün satışa çıkarılmış paketli birçok ürünün içeriğinde yer alan maddeler tüketiciler tarafından bilinmiyor, ayrıca gibi tüketilen gıdalardaki değişimin insanın vücuduna zararlı etkileri konusunda sık sık yeni bilgiler gündeme geliyor.

Öncelikle bebeklerde yaygınlaşan besin alerjisi

üzerinden yola çıktık ve besin alerjisi konusunda hastalığı yaşayan kişiler ile uzman hekimlerin görüşlerine başvurduk. Tıbbi bilginin yanı sıra gıdaların içeriğindeki kimyasal bilgilerin alerjiye karşı etkisini görebilmek için Gıda Mühendisliğinden hocamızın da görüşlerini aldık. Yaptığımız tüm görüşmeler besin alerjisini daha iyi anlamamıza yardımcı oldu. İşte yaptığımız görüşmeler ve edindiğimiz bilgiler... İlk önce, bu sorunla baş etmeye çalışan anneleri dinledik.

BESİN ALERJİLİ BEBEKLERİN ANNELERİ SOSYAL MEDYADA DAYANIŞMA GRUPLARI

Bu sözlerin sahibi üç çocuk annesi Semra Dereli. “Aslına bakarsanız tecrübeli bir anne olduğumu düşünüyordum. Üçüncü çocukta hiç zorlanmayacaktım” diyor ve oğluna besin alerjisi teşhisi konulana kadar yaşadığı süreci anlatmaya başlıyor:

“37 haftalık doğdu oğlum. Çok gazlı bir bebektir. 25 günlükken burnu tıkanıp, hırıltılı nefes

“

BESİN ALERJİSİ NEDİR?

Aslında besin alerjisi, insanın bağışıklık sisteminin gıda proteinlerine karşı gösterdiği reaksiyon olarak tanımlanıyor. Bunun dışında bazı gıda ürünlerinin içinde bulunan maddelere karşı sindirim sisteminde ortaya çıkan intolerans da ciddi

sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Besin alerjisine sebep olan bazı besinler şöyle; süt, yumurta, et, tavuk, gluten içeren tahıllar, kuruyemişler, balık gibi ürünlerin yanı sıra tropik meyveler de alerjiye sebep olabiliyor.



Semra Dereli

almaya başladı. Doktor hemen bronşit deyip hastaneye yatırdı. 5 gün antibiyotik tedavisi yapıldı. Hastaneden çıktıktan sonra hem gaz hem de hırıltı devam etti. Sürekli hastanede ‘bronşit ciğerlere inmiş’ denilip antibiyotik verildi. 4 aylıkken ek gıda olarak sütlü pirinçli bir mamaya başladım. İlk seferde çok huzursuzlandı. Daha sonrasında kakasında kan görmeye başladım ve ciddi kanaması oldu. Zorlamalarım ile kaka tahlili yapıldı ve kakada gizli kan çıktı. Süt ve süt ürünlerine alerjisi var denildi.”

Bartın’da yaşayan Semra Hanım aslında Karabüklü. Karabük Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde Çocuk Gastroenteroloji Uzmanı Eylem

Sevinç ile yollarının kesişmesini “çok şükür” diyerek anlatıyor:

“Oğlumun çoklu besin alerjisi olduğunu ve sürecin uzun olduğunu anlattı bana. Yasaklı listesi verdi. Harfi harfine uyguladım. Diyetle hiç kaçak yoktu. En son Ankara’da özel bir laboratuvar bulduk. Kan testi yaptırdık ve çocuğumun mercimek, balık, süt ve süt ürünlerine ciddi alerjisi olduğu tespit edildi. Bu noktadan sonra süreç bizim için daha kolay ve hızlı ilerledi. Nisan ayında diyet açmak için Karabük Hastanesi’ne yattık. Yoğurt denendi ve tepki vermedi çok şükür. 15 gün sonra da sütlü kurabiye denendi ve ona da tepki vermedi. Şimdi 2 yaşında çok şükür hepsi tamamen geçti.”

“BU MAMALARI YİYECEK BEBEKLERİN TAT ALMA DUYULARININ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORLAR”

Besin alerjisi teşhisi konulan bebekler, anne sütü alıyorsa ek gıda olarak anne sütü almıyorsa da inek sütü içeren mamaları tüketemedikleri için özel olarak üretilen mamalarla besleniyorlar. Sınırlı sayıda markanın ürettiği bu mamaları, tadı ve kokusu nedeniyle çoğu zaman bebeklere yedirmek anlaşılan ebeveynler için zor oluyor. Semra Hanım, teşhis konulduğunda ayrıca ek gıda olarak mama verildiğini ancak tadının ve kokusunun kötü olmasından dolayı bebeklerin mamayı içmekte zorlandığını hatta içmediklerini söylüyor. Bu süreci yaşayan bir başka anne Merve Taşçı ise “mama üreticileri her şeyi düşünüyor ama bu mamaları yiyecek olan bebeklerin de tat alma duyularının olduğunu düşünmüyorlar” diyerek mamaların ne kadar kötü olduğunu bu sözleriyle destekliyor.

“ÇOCUĞUN BİR PROBLEMİ VAR AMA ANLAMADIK, ANLAYAMADILAR...”

Alerji teşhisinin konulması ve tedavi sürecinin çok yorucu ve yıpratıcı olduğunu, psikolojik olarak kötü etkilendiğini anlatıyor Semra Hanım:

“Çocuğun bir problemi var ama bir türlü anlamadık, anlayamadılar. Bir de kilo kaybı yoktu. Yaşıtlarına göre önde giden bir çocuktu. Ama sürekli ağlıyor, sürekli mama istiyordu.

Bir çocuk hiç mi durmaz? Sabah 7’de başlıyordu ağlamaya akşam 8’de bayılıyordu yorgunluktan. Derdinin ne olduğunu anlayınca rahatladım.”

Kimi anne bu süreçte soğukkanlılığını koruyup bebeği için bir şeyler yapmaya çabalarken kimisi de bu süreci psikolojik destek alarak atlatmaya ve süreci iyi bir şekilde yönetmeye çalışıyor. Çünkü bazı alerjilerin ömür boyu sürme ihtimali hem anneleri hem de bebekleri kötü yönden etkiliyor. Diğer yandan emziren annelerin uygulamak durumunda kaldığı diyetler, bebeklerin beslenme sorunları gibi konular da cabası...

Sürecin yıpratıcı olması sosyal medya üzerinde pek çok yardımlaşma, bilgi paylaşım gruplarının da açılmasına da vesile olmuş. Bu gruplarda bilgi alışverişinde bulunanlardan biri olan Semra Hanım, sosyal medyada bağırsak tepkili alerjilerde rota aşısının alerjiyi tetiklediğine dair bir söylentinin dolaştığından bahsediyor.

“Sosyal medyada açılmış olan yardımlaşma gruplarında, rota aşısının alerjiyi tetiklediğini yazıyor çoğu anne. İki dozunu da yaptırdım ve hiçbir sıkıntısını görmedim. Ben ikinci kızımı rota virüsü yüzünden kaybediyordum. Kızlarıma rota aşısı yaptırmamıştım ve ikinci kızım rota virüsüne yakalandı. Belki bilirsiniz rota virüsünün bilinen bir tedavisi yok ve maalesef ülkemizde çocuk ölümlerine neden olan rota virüsü ikinci

sırada.”

“ZOR BİR SÜREÇ AMA GEÇECEĞİNİ BİLİYOR OLMAK BENİ BİRAZ RAHATLATIYOR”

Merve Hanım da besin alerjisi ile mücadele eden bir diğer anne. İlk çocuğunda alerjik astım ve böbrek taşı ile mücadele ettiğini, diğer çocuğunda da böbrek taşı ve besin alerjisi ile mücadele ettiğini anlatıyor.

“Zor bir süreç ama geçeceğini biliyor olmak beni biraz rahatlatıyor. Diğer oğlumda da alerjik astımla savaştık hala savaşıyoruz. Aynı zamanda böbrek taşı onda da vardı bunda da var. Zor ama daha kötülerini düşünüp şükrediyorum açıkçası. Bir de elimden ne gelirse yapmaya çalışıyorum. Hayatımı iki çocuğuma adadım.”

İlk teşhis konulduğundaki bilgisizliğinden yakınan Merve Hanım, daha sonra doktor arkadaşlarından yardım alarak ve elindeki çeşitli yayınları okuyarak bilgiler edindiğini söylüyor. Merve Hanım, bu süreçte her ne kadar rehavete kapılmayıp doktorlardan ve kendi çabalarıyla edindiği bilgileri kullanarak çocuğuna yardımcı olmaya çalışsa da çevresindeki insanlar tarafından desteklenmediğinden ve “Bizim zamanımızda alerji mi vardı?” demelerinden de yakınıyor. “Sen herkese bir şey anlatmak zorundayken sadece çocuğun için çabalıyorsun” diyerek süreç boyunca zorlandığı şeyin ona destek olmayan insanlar olduğunu belirtiyor. Merve Hanım “Ben



Merve Taşçı

deneyimlerimi alerjiyle mücadele eden başka annelerle paylaşmak, onlara yardımcı olmak için sosyal medya hesapları açtım” diyerek çevresinden görmediği desteği başkalarına göstermek istediğini söylüyor. Yağmur Hazal Özdemir de çevresinden destek göremediğini, yediği şeylerin içinde “Süt ürünü var mı?” diye sorduğunda ona gülen ve abarttığını düşünen çok fazla insan ile karşılaştığını belirtiyor.

“BESİN ALERJİLERİ KULAĞA BASİT GELİYOR BELKİ AMA ÖYLE DEĞİL”

Bu süreçte pek çok zorluk yaşayan annelerden biri de Hanife Kılıç. “Tabii ki çok yıpratıcı bir süreç, hele ki süreç uzadıkça korkular ve endişeler artıyor. Besin alerjileri kulağa basit geliyor belki ama öyle değil. Riskleri çok olan bir hastalık.” diyerek besin alerjisinin riskli bir

hastalık olduğuna değiniyor.

Hanife Hanım, kızında egzama ve kabızlık problemleri ile doktora başvurduğunu ve doktorun kesin olmasa da besin alerjisinden şüphelendiğini söylüyor. 15 günlük deneme sürecinden bahsediyor. Kızı 5 aylıkken alerji uzmanına giderek deri ve kan testi yapıldığını, böylelikle de sadece yumurta akı alerjisi çıktığını anlatan Hanife Hanım, “Ancak testler güvenilir olmadığı için net sonuç vermiyordu en doğru sonuç deneme yöntemiyle alerjiyi belirlemek” diye ekliyor.

“SÜREKLİ DİKEN ÜSTÜNDE ACABA HASTA OLUR MU KORKUSUYLA YAŞIYORSUNUZ”

Hanife Hanım, bu süreçte beslenme problemi yaşadığını, birçok ürün yasak olduğu için kendisinin bir şey yiyemediğini,

böylelikle de bebeğini besleyemediğini ve bebeğinin kilo alma problemi olduğu için mama kullanmak zorunda kaldığını anlatıyor. “Besin alerjisi daha sonra astım, bronşit, reflü gibi kronik rahatsızlıklara bırakıyor yerini. O yüzden sürekli diken üstünde acaba hasta olur mu korkusuyla yaşıyorsunuz” diyerek korkularından söz ediyor.

Merve Hanım’ın aksine eşinden ve ailesinden çok destek gördüğünü, bu süreci daha kolay kabullenip harekete geçtiğini söylüyor Hanife Hanım.

Kendi edindiği bilgiler ile ilerleyen bir başka anne de Ayşenur Aydemir. Ayşenur Hanım bebeğine alerji teşhisi konulmasında zorlandıklarını, çünkü doktorların 6 aylıktan küçük bir bebek olduğu için alerjinin testte belli olmayacağını söylediklerinden bahsediyor.

Böylece pek çok ebeveynin yaşadığı belirsizlik süreci onlar için de başlamış...

İlk belirtileri oğlu 2 aylıkken görmeye başlayan Ayşenur Hanım, sonrasında çocuk doktorlarıyla görüşmeye başladığını anlatıyor. Görüştüğü doktorlardan kimisinin “sen ye bir şey olmaz” dediğini

kimisinin de “yeme, bir bak, dene” dediğinden söz ediyor. Oğlu 5 buçuk aylıkken ilk yoğurt denemesinde vücudunda kızarıklıklar oluşunca “Kesinlikle besin alerjisi var dedim” diyor ve yine çocuk doktoruyla görüşüyor. Ancak tekrar “Küçük olduğu için teste belli olmaz ama sen süt ürünlerini kes” yanıtını alıyor.

“8-9 aya kadar bu şekilde devam ettim. Oğluma ayda bir kez yoğurt denemesi yaptım ve sonuç hep aynıydı. Oğlum 9 aylıkken bir İmmünoloji doktoruna gittik, testler yapıldı. Bebeğim için de benim için de katı diyet verildi. Ben o zaman tam anlamıyla diyete başladım, teşhisimiz o zaman konuldu.” Diyet içeriğinden de bahseden Ayşenur Hanım “Süt ve süt ürünleri, her türlü paketli gıda dışarıda yapılan herhangi bir yiyecek yemek, yani bakıldığında her şey yasaktı” diyor.

“SÜREKLİ BİRİ OĞLUMA BEN BİLMEYEN BİR ŞEY VERECEK Mİ ENDİŞESİ YAŞIYORDUM”

Ayşenur Hanım, bu süreçte en çok dışarıdayken bir şey yiyemediği için zorlandığını söylüyor.

“Dışarıdayız, acıttık diyelim ne ben bir şey yiyebiliyordum ne de oğlum. Mecbur kalırsak da tek tek restoran geziyor ve içinde ne var ne yok, neyle yapıyorsunuz diye soruyordum. Yediğimiz şey en fazla çorba. Ayrıca sürekli biri oğluma ben bilmeden bir şey verecek mi endişesi yaşıyordum. Hatta bir davette benden habersiz çocuğuma

pasta börek yedirmeye çalışan bir hanımefendiyi yakalamıştım. Evdeyken benim gözetimimde sorun yok çünkü zaten çoğu şeyin tadın bilmiyor ve görmediği sürece de istemiyordu.”

“İNSAN KENDİNİ ÇOK KISITLANMIŞ HİSSEDİYOR”

Uygulanan diyetlerin dışına çıkılmaması bebeklerin sağlığı açısından çok önemli. Bir başka alerjik bebek annesi Kübra Boz vegan tariflerden çok yararlandığını söylüyor.

“İnsan kendini çok kısıtlanmış hissediyor ama bebeğiniz alerjiyi atlatınca o kadar rahatlıyorsunuz ki hiçbir şeyin önemi kalmıyor. Mühim olan o eşiği aşmak. Ben vegan tariflerden çok yararlandım. Sanki bir daha güzel kahvaltı edemeyecekmişsiniz, asla güzel yemek yiyemeyecekmişsiniz gibi geliyor ama geçip gidiyor. Alışmak için kendinize 3 hafta verin. O arada da hekiminizle ve diyet fikri sizi çok zorluyor ise bir diyetisyen ile görüşün.”

Bebeklerine besin alerjisi teşhisi konulduktan sonra detaylı araştırmalar yapmaya başlayan ebeveynler, yedikleri her şeyden kısmaya ve deneme yöntemi ile bebeklerinin hangi besine karşı alerjisi olduğunu bulmaya çalışıyor. “Su bile içsem acaba dokunur mu şüphesine düştüm bu süreçte” diyor Burcuhan Çenber. O da bu süreçten geçen diğer anneler gibi 3 gün kuralı ile bebeğinin hangi besinlere alerjik tepki

vereceğini öğrenmeye çalışmış. Burada 3 gün kuralı önemli rol oynuyor. Aileler, bebekleri hangi besine karşı alerjik tepki verecek diye bulmaya çalışırken 3 gün boyunca tek bir besin deniyor ve denediği besini “Vücut tepki verecek mi?” diye gözlemliyorlar. 3 aylıkken oğluna besin alerjisi teşhisi konulan Dila Üstümkol da bu yöntem ile bebeğinin armuta alerjisi olduğunu anlamış. “Küçük yaşta testler doğru sonuç vermediği için deneme yöntemi ile alerjinin tespit edilmesi daha önemli” diyor.

“Denemeden çocuğunuzun neye karşı alerjisi olduğunu bilemezsiniz. Kimi alerjiyi hemen atlatabiliyor, kimi de 12 yaşına kadar alerjiyle uğraşabiliyor. Deneyerek aşılacak bir durum. Bir besini 3 gün boyunca denemeniz ve onun dışında denenmemiş bir besini çocuğunuza vermemeniz çok önemli. Denediğiniz her besini not alın. Alerjik reaksiyon gösteren besine karşı daha temkinli olursunuz.”

Anneler için bu süreç her ne kadar yorucu ve yıpratıcı olsa da bebekleri alerjiyi atlatınca, tekrar kilo alıp eski neşesine kavuşunca yaşadıkları zorlu günler bir anda uçup gidiyor.

BEBEKLERDE BESİN ALERJİSİNİN YAYGINLAŞMASININ NEDENLERİ: SAĞLIKSIZ BESLENME, KATKI MADDELERİ, ÇEVRE KİRLİLİĞİ, AŞIRI ANTİBİYOTİK KULLANIMI, SEZARYEN DOĞUM ORANLARININ YÜKSEKLİĞİ...

Besin alerjisinin pek çok nedeni var. Bu nedenler bazı bebeklerde kolayca ortaya çıkarken ve tedavi edilebilirken bazı bebekler için maalesef ki ölümcül sonuçlar doğurabiliyor. Besin alerjisinin nedenlerine, hangi belirtiler ile kendini gösterdiğine, ailelerin besin alerjisi ile nasıl mücadele edebileceklerine ilişkin görüşlerine başvurduğumuz doktorların açıklamalarına yer veriyoruz.

Bebeklerde besin alerjisine neden olan en yaygın besinleri; süt ve süt ürünleri, tavuk, havuç, kabak, patates, ıspanak, tropik meyveler (Trabzon hurması gibi) ve bazı kuruyemişler olarak sıralayabiliyoruz ve bu besinler daha ek gıdaya geçmemiş olan bebeklerde, emzirme yolu ile anneden bebeğe geçebiliyor. Daha o yaştaki bebeğin bu tür besinlere alerjik reaksiyonlar göstermesinin nedenlerini, Ankara Sağlık Bilimleri Üniversitesi’nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı öğretim üyesi olan Çocuk Alerji Uzmanı Prof. Dr. Ersoy Civelek şu şekilde açıklıyor:

“Aslında besin alerjisinin ve genel olarak alerjik hastalıkların sebebi tam olarak bilinmiyor. Temel mekanizmanın, vücuda alınan besinlerin yapıtaşlarından olan bazı proteinleri yabancı ve zararlı bir madde olarak tanınması ve bu maddelere karşı antikor üretmesinden kaynaklanıyor. Bu antikorlar alerjide görev alan hücrelerin yüzeylerine bağlı halde duruyorlar. Sorumlu madde



Ayşenur Aydemir

vücuda tekrar girip bu antikora bağlandığında alerji hücresi parçalanıyor ve etrafa alerjik tepkiye neden olan kimyasal maddeler yayılıyor.”

“KANITLANMIŞ OLAN TEK NEDEN GENETİK FAKTÖRLER”

Genel olarak besin alerjisine neden olan faktörlerin, alınan bazı besinlerin vücut tarafından yabancı bir molekül alerjen olarak kabul edilip, istenmeyen tepkilere neden olmasından kaynaklandığını öğreniyoruz. Ancak alerjinin nedenlerini açıklamak, varlığını testlerle kanıtlamak çok kolay olmayabiliyor. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalında görev yapan Doç. Dr. Dilek Özcan bu konuda şunları söylüyor:

“Besin alerjisi gelişiminde birçok risk faktörü bulunmaktadır. Ancak bilimsel olarak kanıtlanmış olan genetik faktörler, en çok suçlanan risk arasındadır. Bu ne demek, yani eğer besin alerjisi olan bebeğin ailesinde, besin alerjisi olmuş biri varsa eğer yüksek ihtimal ile bebekte de besin alerjisi görülebilmektedir.”

Bebeklerde besin alerjisine neden olan faktörleri öğrendikten sonra, besin alerjisinin tam olarak hangi belirtiler ile kendini gösterdiğine, ailelerin hangi şikâyetler üzerine doktorlara başvurduğuna ve alerji tanısının kaç yaşından itibaren konulduğuna, İzmir

Medicana Hastanesi’nde Çocuk Alerji, İmmünoloji ve Astım Uzmanı olarak görev yapan Doç. Dr. Şule Çağlayan Sözmen şu şekilde açıklık getiriyor:

“Besin alerjisi belirtileri yaşlara göre farklılık gösterebiliyor. İlk 1 yaşta ve özellikle de ilk 6 ayda, 3 saatten uzun süren durdurulamayan ağlama, dirençli kusma, kakada kan ve mukus, anüs çevresinde dirençli kızarıklık ve geçmeyen pişik ve en önemlisi de deride kızarıklıklar ve egzama. Bunlar ile beraber hırıltı, hışırtı, burun akıntısı ve tıkanıklığı gibi solunum bulguları ile de görülebilir. Ek gıdalara geçildikten sonra ya da daha büyük yaşlardaki çocuklarda genellikle yeni bir besin alımından sonra deride hızlıca ortaya çıkan ve ürtiker olarak adlandırılan hızlı kızarıklıklar, beraberinde kusma, öksürük, boğazda tıkanma hissi, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, karın ağrısı gibi belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir. Besin alerjisi yakınmaları çok erken dönemde (bebekler 2-3 haftalıkken) ortaya çıkabilir. 1 aylıktan itibaren deri testleri ve gerektiğinde kan testleri ile tanı konulabilirken, erken dönemde deneyimli alerji uzmanları tarafından bebeğin şikâyetlerinin, muayene bulgularının ve aile öyküsünün alerjik hastalıkla örtüşmesi durumunda tanı konabiliyor.”

Ayrıca Çağlayan Sözmen, “hangi durumda nasıl tanı konulabileceği tamamen bebeğin

yakınmaları, fizik muayene bulguları ve şikayetlerinin besin alımından ne kadar süre sonra başladığı ile ilişkilidir” diye de ekliyor.

Daha 1 aylık bebekte bu gibi



Dr. Şule Çağlayan Sözmen

ağır alerjik reaksiyonların görülmesine, bebeklerin aileleri tarafından nasıl tepkiler verildiğine ise Dilek Özcan şu şekilde açıklık getiriyor:

“Bazı aileler tanıya kadar olan süreçte çok zorlu yollardan geçiyorlar, tanı alamıyorlar. Özellikle kakada kan, mukus, gaz ve kolikle seyreden besin alerjili bebekler tanıyı almakta zorlanıyorlar. Çünkü bu klinik tablo ile seyreden besin alerjileri

genellikle Non-IgE aracılı besin alerjisi olduğu için tetkikler ile saptanamıyor. Sadece klinik bulgular ile tanı konulabiliyor ve defalarca amip tedavisi almış oluyorlar. Bu tür besin alerjisi olan aileler tanı aldıklarında, en azından besin alerjisi olduğunu öğrendik ve tedaviye başladık diye sevinebiliyorlar. Ancak çoklu besin alerjisi olan aileler bu duruma üzülebiliyorlar. Çünkü bu ailelere birçok besin diyeti öneriliyor. Bazı aileler de inanmakta zorlanıyor, besin alerjisi olduğu halde bebeklerine alerjik reaksiyon gösterebilecek besinleri yedirmeye devam ediyorlar. Yani çok çeşitli tepkiler ile karşılaşabiliyoruz.”

Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Gastroentereohepatoloji ve Beslenme Uzmanı Doç. Dr. Eylem Sevinç, ailelerin bu süreçte yaşadıkları ile ilgili “Çoğunda yoğun anksiyete mevcut oluyor. Özellikle kanama şikâyeti ile müracaat eden ailelerde. Bazı hasta annelerinde ciddi takıntılar, obsesyonlar gelişebiliyor” diyerek, ailelerin verdiği tepkilerin ne kadar sorun yaratabileceğine dikkat çekiyor. Ailelerin endişelerini ve merak ettiklerini, İzmir Tınaztepe Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Neonatoloji (Yenidoğan) Uzmanı olan Prof. Dr. Esra Özer de şu ifadeler ile dile getiriyor:

“Ailelerin önemli bir kısmı, besin alerjisi olan bebeklerin nasıl doğru

besleneceği konusunda endişe duymaktadırlar. Ayrıca alerjik durumun, çocuğun büyüme ve gelişmesini engelleyip engellemeyeceği, nasıl tedavi edileceği ve zamanla iyileşme olasılığı olup olmadığını sormakta ve merak etmektedirler. Özellikle bebeğin büyümesi ile alerjen besinden, çocukları nasıl uzak tutacakları konusunda da endişeli olurlar.”

“BİLGİLİ OLMAK AİLENİN KAYGISINI AZALTIYOR”

Doç. Dr. Şule Çağlayan Özmen de ailelerin, tepki ve endişelerinin azaltılmasına yönelik birtakım önerilerde bulunuyor:

“Besin alerjisi ailenin ve çocuğun hayat kalitesini ciddi anlamda etkiliyor. Özellikle ilk reaksiyonu anafilaksi olarak adlandırdığımız ya da diğer adıyla ağır alerjik reaksiyon diyebileceğimiz durum var ise... Bu durumda besin alımından sonra dakikalar içinde vücutta ürtiker(kurdeşen), kusma, nefes darlığı, karın ağrısı ve bazen de bayılma hali olabiliyor. Aile bunu bir kez yaşayınca aynı durumun tekrar etmesinden tedirgin oluyor. Biz mutlaka ailelerimize böyle bir durumda kullanmaları için adrenalin otoenjektör reçete ediyor ve eğitimini veriyoruz. Bu ilaç, sağlık çalışanı olmayan insanların da kullanabileceği şekilde dizayn edilmiş. Yiyeceklerini mutlaka yanlarında taşımalarını öneriyoruz. Ayrıca ailelere, alerjiye neden olan besinin

hangi gıda maddelerinin içinde bulunduğu ve diğer isimlerinin ne olabileceği hakkında ayrıntılı bilgiler veriyoruz. Bilgili olmak ailenin kaygısını azaltıyor.”

“BİLİNÇSİZ YAPILAN DİYETLER KÖTÜ SONUÇLAR DOĞURUYOR”

Henüz emzirme döneminde iken bebeklerde alerjik reaksiyonların ortaya çıkması ve bu alerjik reaksiyona neden olan besinin tespit edilebilmesi adına emziren anneler diyet uyguluyor. Bu diyet içeriklerinin nasıl olması gerektiği hakkında Çağlayan Özmen şunları aktarıyor:

“Annelerin diyetini, bebeğin şikayetlerine göre planlıyoruz. Herkese uygulanan standart bir diyet listesi değil. Bazı durumlarda geniş diyet listelerine gerek varken bazı durumlarda ise kısıtlı besin diyeti şikayetlerin geçmesi için yeterli oluyor. Ancak burada, en sık görülen besin alerjenlerine göre diyet planlaması yapıyoruz. Burada en önemli nokta bebekte besin alerjisi belirtileri, yakınmaları varsa aileler mutlaka bir çocuk alerji uzmanına başvurmalıdır. Çünkü bilinçsizce yapılan ağır diyetler anne ve bebeği olumsuz yönde etkiliyor.”

Ayrıca besin diyeti sırasında annelerin yemediği besinlerden alamadıkları mineralleri, vitaminleri ve kalsiyumları hangi besinler ile desteklediklerini Doç. Dr. Dilek Özcan açıklıyor:

“Annelerin diyetinden çıkardığımız besinlerin yerine geçebilecek en uygun besini

Alerjiye veya İntoleransa Neden Olan Belirli Madde veya Ürünler

Madde veya ürünler	Hariç tutulan ürünler
1) Gluten içeren tahıllar: buğday (ör. kılçıksız buğday ve kamut), çavdar, arpa, yulaf veya bunların hibrit türleri ve bunların ürünleri	- Dekstroz dahil buğday bazlı glukoz şurupları ⁽¹⁾ - Buğday bazlı maltodekstrinler ⁽¹⁾ - Arpa bazlı glukoz şurupları - Tarımsal kökenli etil alkol üretimi de dahil olmak üzere alkollü içkiler için distilat yapımında kullanılan tahıllar
2) Kabuklular (<i>Crustacea</i>) ve bunların ürünleri	
3) Yumurta ve yumurta ürünleri	
4) Balık ve balık ürünleri	- Vitamin veya karotenoid preparatlarında taşıyıcı olarak kullanılan balık jelatini - Bira ve şarapta durultma yardımcısı olarak kullanılan balık jelatini veya Isinglass (balık tutkalı)
5) Yerfıstığı ve yerfıstığı ürünleri	
6) Soya fasulyesi ve soya fasulyesi ürünleri	- Tam rafine soya fasulyesi yağı (katı ve sıvı) ⁽¹⁾ - Soya fasulyesinden elde edilen tokoferollerin (E306) doğal karışımları, doğal D-alfa tokoferol, doğal D-alfa tokoferol asetat, doğal D-alfa tokoferol suksinat - Soya fasulyesi kaynaklı bitkisel yağlardan elde edilen bitkisel steroller ve sterol esterleri - Soya fasulyesi kaynaklı bitkisel sıvı yağ sterollerinden üretilen bitkisel stanol esteri
7) Süt ve süt ürünleri (laktoz dahil)	- Tarımsal kökenli etil alkol üretimi de dahil olmak üzere alkollü içkiler için distilat yapımında kullanılan peynir altı suyu - Laktitol
8) Sert kabuklu meyveler: Badem (<i>Amygdalus Communis L.</i>), fındık (<i>Corylus avellana</i>), ceviz (<i>juglans regia</i>), kaju fıstığı (<i>Anacordium accidentale</i>), pıkan cevizi (<i>Carya illinoiesis (Wangenh.) K.Koch</i>), Brezilya fındığı (<i>Bertholletia excelsa</i>), macadomia fındığı ve Queensland fındığı (<i>macadomia ternifolia</i>) ve bunların ürünleri	
9) Kereviz ve kereviz ürünleri	
10) Hardal ve hardal ürünleri	
11) Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri	
12) Kükürt dioksit ve sülfidler (tüetime hazır veya üreticilerin talimatlarına göre hazırlanan ürünler için SO ₂ cinsinden hesaplanan konsantrasyonu 10 mg/kg veya 10 mg/L'den daha fazla olanlar)	- Tarımsal kökenli etil alkol üretimi de dahil olmak üzere alkollü içkiler için distilat yapımında kullanılan sert kabuklu meyveler
13) Acı bakla ve acı bakla ürünleri	
14) Yumuşakçalar ve ürünleri	
⁽¹⁾ Uygulanan proses alerjenite seviyesini arttırmadıkça bunlardan elde edilen ürünler	

bebeğin diyetine ekliyoruz. Bu alerji inek sütüne karşı ise ve inek sütünü kestiğimiz için anneye kalsiyum ve D vitamini önerirken bebeğe de amino asit ya da hidrolize mamalar öneriyoruz. Bir tahıl ürününe alerjisi varsa bebeğin, alerjisi olmayan başka bir tahıl ürününü annenin diyetine ekliyoruz. Mutlaka bebeğin alerjisi olduğu besini çıkarırken, o besinin içerdiği vitamin ve minerallerden eksik kalmaması için başka besinler ile annenin diyetini destekliyoruz. Ayrıca bu konularda diyetisyen ile iş birliği içerisinde olabiliyoruz.”

“ÇOK FAZLA BİLGİ KİRLİLİĞİ VAR”

Besin diyetinin yanında bazı doktorlar, bir besini 3 gün süre ile annenin tüketmesi ya da bebeğe verilmesi ile bebeğin, bu besine karşı alerjik reaksiyon gösterip göstermeyeceğini anlamaya yarayan başka bir besin kuralını öneriyor. Ancak bu kuralı bazı doktorlar önerirken bazıları da buna gerek olmadığını söylüyor. Bu önerinin değişkenliğini Doç. Dr. Eylem Sevinç, çok fazla bilgi kirliliğinin mevcut olduğundan kaynaklı olarak açıklarken, Doç. Dr. Dilek Özcan ise bu konuda şunları belirtiyor:

“Aslında besin alerjisindeki yaklaşımlar çok hızlı bir şekilde değişiyor. Bu değişkenlik, güncel bilgileri takip edip etmemekten kaynaklanıyor olabilir. Örneğin daha önceleri ilk 6 ay sadece anne sütü şart ve kesinlikle ek gıda verilmemeli denilirken



Dr. Esra Özer

sonraları bu süre, 4-6 ay arasına çekildi. Daha sonra 4. aydan itibaren ek gıdaya tattırma şeklinde başlanabilir diye önerilerde bulunuldu. 3 gün kuralı da her bebek için geçerli olmadığı için bazı doktorlar tarafından önerilip bazı doktorlar tarafından önerilmiyor olabilir. Çünkü ailede besin alerjisi öyküsü yoksa yani bebeğin annesinde, ablasında ya da başka bir kardeşinde besin alerjisi öyküsü yoksa 3 gün kuralının uygulanmasına gerek yok. Ancak besin alerjisi açısından riskli bir bebekse yani ailede öykü varsa, bebekte egzama varsa o zaman bu bebeklere 3 gün kuralı uygulanabilir. Yani bu tamamen bebekten bebeğe değişen bir durum olduğu için öneriler bu şekilde değişkenlik gösteriyor olabilir.”

Prof. Dr. Ersoy Civelek ise 3 gün kuralının ne zaman uygulandığına yönelik şu ifadeleri kullanıyor:

“Üç gün kuralı genel olarak

ek gıdaya geçerken tercih edilen bir yöntem. Çocuğu aynı anda birden çok yeni gıda ile karşılaştırmamak amacıyla yapılıyor. Genel olarak besin alerjisi için veya alerji olup olmadığını anlamak için kullanılan bir yöntem değil. Besin alerjisi hastalarına yaklaşım, doktorlar arasında uzmanlık alanlarına ve tecrübelerine göre değişiklikler gösterebilir. Önemli olan hastaya zarar vermeden bu süreci idare etmektir.”

Doç. Dr. Şule Çağlayan Sözmen de 3 gün kuralının mantığını şu sözler ile ifade ediyor:

“Burada doğru olan yaklaşım, her seferinde tek bir ‘yeni’ besin denemek, bu besinin neden olabileceği alerjik yakınmaları anlamak ve bu besine en az 3 gün devam etmek. Ancak riskli bebeklerde bu süre uzatılabilir. Bunun mantığı, ilk seferde miktarı az tutuyoruz ki eğer bebeğin bir hassasiyeti varsa, verilen alerjen miktarının

fazlalığına bağlı olarak ağır bir reaksiyon geçirmesin. Hafif belirti ve bulgular çıktığında ise aile doktoruna danışarak o besini keser. En az 3 gün miktarı arttırarak devam etmemizin nedeni ise belirtilerin her zaman kendini hemen göstermemesinden kaynaklanıyor. Örneğin egzama 6 saatten 48 ve 72 saate kadar olan sürede alevlenebiliyor. Bu yaklaşımın mantığı bu şekilde ve bilimsel verilerin önerisi de bu yönde. Bu şekilde güvenli tarafta olmuş oluyoruz.”

“**Genel olarak aşı alerjileri çok çok nadirdir. Alerji, gelişen aşının sonraki dozları için alerji uzmanları tarafından değerlendirilmeli ve uygun plan hazırlanmalıdır.**

“AŞILARIN ALERJİLERİ TETİKLEDİĞİNE DAİR BİLİMSEL BİR KANIT YOK”

Bazı anneler, besin alerjisinin bebeklerinde sadece bazı besinlere duyarlı olmalarından dolayı ortaya çıktığını değil de Rota virüs aşısının, besin alerjisini tetiklediğine dair bir düşünceyi benimsiyor. Konuyu biraz araştırdığınızda bu yönde iddialarla karşılaşmanız

mümkün. Bilimsel olarak aşılardan besin alerjisini tetikleyip tetiklemediğine dair görüşünü Prof. Dr. Ersoy Civelek şöyle açıklıyor:

“Bu kişisel bir gözlem olabilir ancak bu konuda bilimsel olarak kanıtlanmış ve yayınlanmış bir yazı yok. Sağlık otoriteleri tarafından bu tür bir uyarı gündemde değil. Genel olarak aşı alerjileri çok çok nadirdir. Alerji, gelişen aşının sonraki dozları için alerji uzmanları tarafından değerlendirilmeli ve uygun plan hazırlanmalıdır.”

Doç. Dr. Şule Çağlayan Sözmen de aşılardan, çocuk sağlığı için çok önemli olduğunu ve önemli durumlar haricinde her zaman yaşa uygun aşılardan yapılması gerektiğini söyleyerek, aşılardan çocuklar için zararlı olmadığını aksine mutlaka yaşa uygun aşılardan yapılması gerektiğini vurguluyor.

“BEBEĞİN ERKEN YAŞTA DOĞA İLE TANIŞTIRILMASI ÇOK ÖNEMLİ”

Son olarak bebeklerde besin alerjisinin günümüzde yaygın bir biçimde görülmeye başlanmasına ve bunun, tüketilen gıdaların üretimindeki değişikliklerden kaynaklanıyor olup olmadığına ilişkin merak ettiklerimizi soruyoruz. Doç. Dr. Şule Çağlayan Sözmen bu konuda çok güzel bir açıklama yapıyor:

“Besin alerjisinin ortaya çıkmasında, kalıtsal nedenler yani aileden aldığımız alerjik yapıya eğilim önemli. Ancak

besin alerjisi sıklığı o kadar çok arttı ki bunu sadece kalıtımla açıklayamıyoruz. Bu durumda ortaya çevresel ve epigenetik (mevcut genlerin ne yönde çalışacağını belirleyen çevresel faktörler) faktörler giriyor. Burada bağırsak mikrobiyatası çok önemli. Sağlıklı bir bağırsak florası için yeterli anne sütü, mümkünse vajinal doğum ve hayatın erken döneminde, gerekmedikçe antibiyotik kullanmamak önemli. Bunun haricinde çocuğun büyürken doğa ile iç içe olması, çiftlik hayvanlarıyla, toprakla iç içe olması da bağırsak florasının çeşitliliğini sağlıyor. İlk 1 yaşta besin çeşitliliğinin özellikle de her renk, her çeşit sebzenin tanıştırılması ve balık tüketimi de alerjik hastalıklardan koruyucu. Bunların tam tersi olan her şey alerjik hastalıkları arttırıyor. Tabii ki besinler de önemli. Koruyucu ve katkı maddesi bol, son kullanma tarihi geç olan besinleri annenin gebeliği hatta öncesinden itibaren tüketmesi, aynı şekilde çocuğun da böyle beslenmesi sadece besin alerjisi değil, alerjik nezle ve astımın da artmasına neden oluyor.”

Prof. Dr. Esra Özer ise bebeklerde besin alerjisinin günümüzde artma nedenlerini şu şekilde sıralıyor:

“Öncelikle endüstriyel gıdaları uzun süredir insanların tüketmesi, besinlerin üretimi sırasında kimyasal gübre, ilaç ve katkıların fazla miktarda kullanılması, çevre kirliliğinin

ciddi boyutlarda olması, sağlıksız beslenmenin ciddi bir toplum sağlığı sorunu olması asla unutulmaması gereken etmenlerdir. Ayrıca anne sütüyle beslenme oranının düşük, sezaryen ile doğum oranlarının yüksek ve gereğinden fazla antibiyotik kullanımı ile mikrobiyal floranın bozulmuş olması da artmış olan diğer sağlık sorunları gibi besin alerjileri sıklığının da artmış olmasının en başta gelen sebebidir.”

“**Öncelikle endüstriyel gıdaları uzun süredir insanların tüketmesi, çevre kirliliğinin ciddi boyutlarda olması, sağlıksız beslenmenin ciddi bir toplum sağlığı sorunu olması asla unutulmaması gereken etmenlerdir.**

GIDA ÜRETİMİ ALERJİ ÜZERİNDE NE KADAR ETKİLİ?

Doktorlarla yaptığımız görüşmelerde bebeklerde besin alerjisinin yaygınlaşmasında endüstriyel gıda üretimi, sağlıksız beslenme gibi etkenlerin de önemli rol oynadığını öğrendik. Bunun üzerine yaptığımız araştırmalarda farklı üretim metotları, güvenli gıda, tarımsal

üretimdeki üretim yöntemlerinin teknolojik olarak değişmesi, yerli tohumun kullanımı ve yaygınlaştırılması ile alerjik reaksiyonların durumunun nasıl değişebileceğini inceleyebilmek amacıyla Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Zerrin Erginkaya ile görüştük.

Prof. Dr. Zerrin Erginkaya’nın verdiği bilgilere göre gıda alerjisi, bağışıklık sistemimizin gıda proteinlerine karşı verdiği tepki sonucu ortaya çıkıyor. Ayrıca, gıda alerjisinden farklı olarak, “gıda intoleransı” vardır. Bu da bağışıklık sistemi ile ilgisi olmayıp, tamamen gıdaların bileşiminde bulunan maddelere ve vücudumuzun sindirim sistemimizdeki bazı enzimlere bağlı olarak ortaya çıkıyor. Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde alerjiye ve intolaransa neden olan belirli madde veya ürünler listelenmiş durumda. Buna göre, alerjiye veya intoleransa (tüketilen bir gıdanın içinde yer alan bir maddeye karşı sindirim sisteminin reaksiyonu) neden olan belirli madde ve ürünler ise şunlar: Gluten içeren tahıllar, yumurta, hardal, kereviz, yerfıstığı, acı bakla, balık, soya fasulyesi, sert kabuklu meyveler, deniz kabukluları ve yumuşakçaları, susam tohumu, süt ve bunların ürünleri ile kükürt dioksit ve sülfidler.

GIDA ETİKETLERİ OKUNMALI

Erginkaya, bebeklerde görülen besin alerjisi hakkında şunları söylüyor: “Bazı bireyler alerjik reaksiyonlara karşı daha hassastırlar. Bu bireylerde alerjik reaksiyonlar hem daha sık hem de daha şiddetli görülür. Gıda kaynaklı birçok madde alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Gıdaların doğal olarak yapısında bulunan bazı maddeler veya sonradan ilave edilen bazı gıda katkıları alerjik reaksiyon gösterebilirler. Bu nedenle de günümüzde yasal düzenlemeler çerçevesinde, tüketicileri uyarmak amacıyla, alerjik madde içeren gıda bileşenleri veya gıdalar etiket bilgisi olarak yazılmaktadır. İnfantlar (0-12 ay) ve çocukların (1-12 yaş) alerjik reaksiyonlara daha çok hassas olma nedenlerinin başında: Alerjenlerin vücuttaki biyotransformasyon yoluyla aktivitelerini azaltan, atılımlarını kolaylaştıran biyokimyasal mekanizmaları yetişkinlerden farklı olması, toksik maddelere karşı daha duyarlı olması ve gıda gereksinimleri yetişkinlere göre daha farklı olmasıdır. Ayrıca, gıdalarla ilgili genetik-herediter hastalıklarda organizmada da bulunan bazı maddelerin metabolik bozukluklardan dolayı organlarda birikmesi veya değişik mekanizmalarla toksisite oluşturması söz konusudur. Gıdalarda doğal olarak bulunan bazı maddeler bu hastalar için zararlı olabilmektedir. Örneğin; fenilketonuri, çölyak (celiac) hastalıkları gibi.”

Alerjik gıda beyanı bulunan “gıda takviyesi” olarak tüketilen ürünlerin çocuklar ile yetişkinler için ayrı yasal çerçeveler içerisinde denetlendiğinden bahseden Erginkaya “Üretimden ziyade gıdanın içeriği veya gıdaya ilave edilen katkı maddelerinin alerjiye sebep olduğunu söyleyebiliriz” diyor.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BESİN ALERJİSİ

Besin alerjisini incelerken aklımıza takılan sorulardan bir tanesi de geçmişten günümüze kadar yaşanan değişimler düşünülünce besinlerde üretim sırasında kullanılan tarım ilaçları ile üretiminde alerjiye neden olabilecek uygulamaların neler olduğuydu. Erginkaya “Kullanılan tarımsal ilaçlar kimyasal maddeler olduğu için gıda üzerinde kalıntı varsa alerjik reaksiyona sebep olur. Bu ilaçlar toksit yani zehir olarak da ortaya çıkabiliyor. Bebekleri bu konuda dikkatli beslemeliyiz çünkü bağışıklıkları yeterince gelişmemiş durumdadır” dedi.

Sorduğumuz sorunun kapsamını genişletebilmek için “Yeni doğan bebeklerde anne sütünden geçerek görülen

besin alerjilerinin yaygınlaştığı görülüyor. Alerjiye neden olan besinlerin üretiminde geçmişle günümüz arasında farklılıklar olduğunu söyleyebilir miyiz? Kullanılan tarım ilaçları, tohumlar ya da başka unsurların bu anlamda etkileri olabilir mi? diye sorduğumuzda Erginkaya, “Ben ona çok katılmıyorum çünkü geçmişte kontrolsüz üretim daha fazlaydı. Bilinçli ebeveynler çocuklarının tüketmesi gereken besinleri etiket bilgileri üzerinden kontrol edebilirler. Ülkemizde maalesef bilgi kirliliği fazla, doğal ürünlerin sağlıklı olduğunu düşünen bir zihniyet var. Aslında öyle değil, doğal ürünler kontrolsüz çünkü artık eski yaşam biçimleri yok, şehir içinde yaşamlarımız varken bana doğal ürünler daha tehlikeli geliyor. Az önce de bahsetmeye çalıştığım gibi doğal denilen ürünlerde denetim olmadığı için kullanılan tarım ilaçları veya çevre kirliliğine sebep olup olmadığı bilinmiyor. Nüfus oranımızın yükseldiği de göz önüne alındığı zaman doğru etiket bilgisi olan, denetlenmiş, ambalajlı, kapalı ürünlerin kullanımını tüketicilere önerebilirim. Etiket bilgisi okunarak alınacak ürünlerde risk

daha da düşürülmüş olur” diyor.

Erginkaya, doğal olarak satılan ürünlerin denetimsiz olmasına dikkat çekerek sözlerini şöyle sürdürüyor: “Annenin tükettiği besinlerin anne sütünden, çocuğun beslenmesi yoluyla çocuğa aktarılması gibi hayvansal gıdaları da aslında tükettiğimizde benzer şekilde bize aktarılıyor. Hani şu gezen tavuk satan yerler var ya onları görünce ‘kaç kilometre gezen tavuk’ diyorum. Yani bu gezen tavukların gezebileceği alan yok. Bu tavuklar yapay yemle beslenebiliyor. Eğer yapay yemde takviye içerik varsa sağlığa olumsuz etki ediyor.”

GIDALARIN ÜRETİMİNDE GÜVENİRLİK SORUNSALI

Besinlerin üretim süreci hakkında çoğu kişinin bilgisinin kısıtlı olması ve alerjinin nedenini sorgularken işin başına da dönüp bakmamız yönünde duyduğumuz istek şöyle bir soruya dönüştü: “Tarımsal üretimde sağlığa olumsuz etki eden durumlar neler? Varsa bunların kullanım gerekçesi nedir? Sağlığa olumsuz etki eden maddelerin ya da uygulamaların alternatifi var mıdır ve bunlar neden kullanılmamaktadır?”

Erginkaya bu konuda öncelikle yasal hükümler hakkında bilgi veriyor: “Yasa der ki ‘Sağlık riski taşıyan herhangi gıda piyasaya sürülemez’ diyebiliriz. Ülkemiz AB yasalarını takip ediyor. Dolayısıyla gıda şirketleri için gıda güvenliği sistemini kurup, denetime tâbi olmalılar. Yasaların dışında, denetime uğramayan yerler açısından yani kaçak üretimler için risk olabilir. Ancak denetlenen kurumlarda böyle bir riski işletmeler de almayı istemez. Önceliğin her zaman sağlık olduğunu öğrencilerimize de söylüyoruz. Önce tüketicinin sağlığı sonra patronun cebi dolmalı diyoruz.”

YERLİ TOHUM EKONOMİK AÇIDAN TEŞVİK EDİLMELİ

Bir dönem farklı medya organlarında yer alan haberlerde yabancı ülkelere alınan tohumların genetiğinin değiştirildiği ve sağlığa yönelik olumsuz etkileri olduğu yönünde bilgiler yer aldı. Peki, tarımsal üretimde maliyet gerekçesiyle kullanılan tohumlar ile yerli tohumlar arasındaki fark nedir? Yerli tohum kullanımı yaygınlaşmış olsa alerjik hastalıklarda azalma olabilir mi? Erginkaya, bu konudaki görüşlerini şöyle anlatıyor: “Yerli tohumlar elbette teşvik edilmeli ancak alerji için sadece genetiği değiştirilmiş tohumlarda, gen aktarımı yapılmışsa alerjik reaksiyon görülebilir diyebiliriz. Böyle bir iddia vardı. Tohumlara yabancı bir protein aktarımı yapılıyordu. O da tohumun

tek kullanımlık olmasına yani defalarca ekilmemesine neden oluyordu. Bu durum da ekonomik bağımlı olmamız yönünde etkiye sebep oluyor. Yerli ya da yabancı tohumun alerji yönünden bir farkı yok. Örneğin gluten varsa çölyak hastalığı için bugün hangi tohumu kullanırsanız kullanın fark etmiyor.”

“Yerli tohumlar elbette teşvik edilmeli ancak alerji için sadece genetiği değiştirilmiş tohumlarda, gen aktarımı yapılmışsa alerjik reaksiyon görülebilir diyebiliriz.

ALERJİSİ OLAN DOKTOR KONTROLÜNDE TÜKETMELİ

Erginkaya’dan besin ürünlerini satın alırken ve tüketirken dikkat etmemiz gerekenler hakkında da tavsiyeler aldık: “2020 gıda etiketleri konusunda şanslı bir yıl çünkü ürünlerin etiketlenmeleri konusunda tüketici koruyan yasalar çıkarıldı. Hangi ambalajda ne yazacağı, kaç punto olacağı, alerji uyarılarının mutlaka yazılmasının zorunlu kılındığı yani tüketicinin korunduğu ve bilgilendirildiği etiketler üreticiler için zorunlu hale getirildi. Bugün piyasadaki herhangi markete gidin ‘fındık içermektedir’ ya

da ‘şunu içerir veya içermez’ şeklinde uyarılar vardır. Sağlık uyarılarını etiketlere katabilmek için laboratuvar ortamında ispatı isteniyor. Şu ürünü kullanmanın ‘sağlığa şöyle iyi gelir’ şeklindeki uyarılar artık katılamıyor. Yapan kişiler tespit edilirse cezai yaptırımlara maruz kalıyor. Benim tüketiciye önerim kontrol edilmiş, etiket bilgisi doğru yazılmış ürünler kullanılmalı, ürünler ucuz diye tercih edilmemeli. Örneğin tost kaşar peyniri var. Tost kaşarı ucuzdur daima, bu peynir üretilirken kaşar peynir eritilir ve tost kaşarına dönüşür. Taze kaşar peyniri pahalıdır, yaklaşık 11 kilo süttan elde edilir. Sütün litresinin fiyatı belli, dolayısıyla ucuz ürünün nasıl elde edildiğini bilmek gerekir. Meyve aromalı içecekler farklıdır, meyve suyu farklıdır. Yani bilgileri tüketici etiket bilgisi üzerinden okursa ürün hakkında bilgi elde eder. E- kodlu ürünlerden tüketicilerin korkmamaları lazım, vurgulayarak ifade etmek gerekirse ‘sağlıklı bir bireyseniz’ katkı maddelerinden korkmayınız. Bu ürünler toksikojik açıdan birçok analizden geçip kontrol ediliyor ve kullanılan limit bellidir. Kimyasal gıda boyasına alternatif olarak bitkilerden elde edilen boyalar kullanılıyor. Ama alerjik reaksiyonunuz varsa doktor kontrolünde bu ürünleri tüketmeli veya uzak durmalısınız. Son olarak söylemek istediğim lütfen internet üzerindeki yanlış bilgilerle hareket etmeyiniz.”