



ALERJEN EL KİTABI



GIDA ALERJİNİZ VAR MI? EN ÖNEMLİ 14 ALERJEN!!!

**GIDA ALERJİNİZ VARSA
SIPARIŞ VERMEDEN ÖNCE
BİLGİ İSTEYİNİZ!!!**

1

Gluten içeren
tahıllar ve
bunların ürünleri



2

Kabuklular (Crustacea)
ve bunların ürünleri



3

Yumurta ve yumurta
ürünleri



4

Süt ve süt ürünleri



5

Balık ve balık
ürünleri



6

Hardal ve hardal
ürünleri



7

Yerfıstığı ve yerfıstığı
ürünleri



8

Soya fasulyesi
ve soya fasulyesi
ürünleri



9

Kereviz ve kereviz
ürünleri



10

Acı bakla ve acı bakla
ürünleri



11

Sert kabuklu meyveler
ve bunların ürünleri



12

Kükürt dioksit ve
sülfidler



13

Yumuşakçalar
ve ürünleri



14

Susam tohumu
ve susam tohumu
ürünleri



ALERJENLER ?

Vücuda yabancı protein ve protein bileşimleridir. Bazı insanların bağışıklık sistemleri, gıdalarda bulunan ve çoğunlukla zararsız olan maddelere karşı daha az ya da daha fazla alerjik reaksiyon gösterir.

ALERJİ NEDİR ?

Gıda alerjisinde bağışıklık sistemi, gıda içerisindeki belirli bir maddeye ya da özel bir katkı maddesine karşı antikor üreterek reaksiyon gösterir. Polen alerjilerinde (çiçek polenleri tarafından tetiklenen) bitkisel gıdalar ile çapraz alerji söz konusu olabilir. Olası alerjik reaksiyonlar şunlardır:

Alerjik nezle, astım, kardiyovasküler bozukluklar, çarpıntı, nefes darlığı, kusma, ishal, ciltte tahriş, dudaklarda, dilde ve ağızda kaşıntı, baş ağrısı.

Anafilaktik şok = hayati tehlike!

ÇÖLYAK ?

Diğer unsurların yanı sıra bağışıklık sisteminin de rol oynadığı kronik bir ince bağırsak hastalığıdır. Glütten ya da alt fraksiyonlarına karşı intolerans, glütten içeren tüm tahıl ve yiyeceklerden yaşam boyu mutlak suretle uzak durmayı gerektirir.

UYUŞMAZLIKLAR /İNTOLERANSLAR ?

Gıda intoleransı, kullanım bozuklukları veya bağırsaktaki eksik enzimler nedeniyle etkilenen kişilerde farklı şiddetlerde etkisi olan çeşitli belirtilerin nedenidir.

Aşağıdaki intolerans türleri görülebilir:

? Laktoz/süt şekeri uyuşmazlığı/intoleransı, inek, koyun, keçi, kısırak sütü ve mamullerinde bulunan disakkaritler ile ilgilidir.

? Fruktoz emilim bozukluğu fruktoz/meyve şekeri tolere edilemediğinde ortaya çıkar.

? Fruktoz/meyve şekeri intoleransı = HFI = kalıtsal fruktoz intoleransı

Ömür boyu tıbbi tedaviyi ve

fruktozdan tamamen uzak durmayı gerektiren, doğuştan gelen bir kusur.

? Histamin uyuşmazlığı/intoleransı Histamin uyuşmazlığı/intoleransında, gıdalar içindeki doğal maddelere (biyojenik aminler), katkı maddelerine, salisilatlar, boyalara ve koruyucu maddelere karşı oluşabilen psödo alerji söz konusudur.

GLUTEN İÇEREN TAHILLAR VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Buğday, durum buğdayı, küçük kızıl buğday, gemik, kamut, kılçıksız buğday, olgunlaşmamış kılçıksız buğday tanesi, tritikale, çavdar, arpa, yulaf, kepek, un, irmik, gevrek, bulgur, kuskus, bu tahıllardan yapılan öğütülmüş arpa, soğuk preslenmiş buğday tohumu yağı, fide, nişasta, malt.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri (peksimet, gevrek ekmek, matsa, kâğıt helva, kızarmış ekmek parçaları), hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, kabartma tozu, bira mayası, mayalı hamur, kıvam arttırıcı, güveçler, sufle, omlet, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, kıvamlı çorbalar, soslar, hazır et suları, baharat sosları, soya sosu, bitkisel sirke, baharat karışımları, sosis ve kıyma ürünleri, peynir ürünleri, eritme peyniri, mavi küf peyniri, otlu peynir, krem peyniri ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, light ürünler, yağı azaltılmış ürünler, aromalar, emülgatörler, stabiliz- atörler, kıvam verici maddeler, kızarmış ringa, surimi, buğday gluteni, aromalı çaylar, kakao, hazır içecek- ler, ikame kahve ürünleri, malt bira, bira, likör, viski, çerez, patlamış mısır, meyve şekerlemesi, kurutul- muş meyve (unlu), şeker, çikolata, çikolata kremaları, çikolata, şekerleme.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLENİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

Şu tahıllar gluten içermez:

Pirinç, mısır, mısır irmiği, mısır unu, yabani pirinç, darı, altın darı, tef, buğday, kazayağı, kinoa.

İkame ürünler

Kestane, tapyoka, keçiboynuzu çekirdeği unu, soya unu, nohut, üzüm çekirdeği unu, guar zamkı, şeker pancarı kepeği ve DZG (Alman Çölyak Derneği e.V.)

KABUKLULAR VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Tüm kabuklu deniz hayvanları: Deniz tekesi, çağa- noz, karides, ıstakoz, kerevit, yengeç.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Balık stoku, balık sosu, baharat soslari, ançuez ezmesi ve sardalya ezmesi ile İspanyol (Paella), Fransız (Bouillabaisse) ve İtalyan (Frutti di Mare) spesiyaliteleri. İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecek- ler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

YUMURTA VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Yumurta, yumurta akı, yumurta sarısı, yumurta tozu, sıvı yumurta, mayonez, lizozim (peynir kabuğunda), yüksek kolesterol diyetinde yumurtanın yerine kul- lanılan ürünler (ovo protein), emülgatörler.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kura- biye, bisküvi, baharlı çörek, güveçler, gratenler, sufle, omlet, royal, mereng, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, katkılı çorba, soslar, et sularındaki saflaştırıcılar, jelatinli et, şarküteri salataları, mayonez, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, pizza, kızarmış pata- tes ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, rendelenmiş peynir, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, yağı azaltılmış ürünler, emülgatörler, lesitin, kıvam verici madde- ler, yumurta likörü, likör, şarap, campari, çikolatalı kurabiye, çikolata, şekerleme, marshmallow.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecek- ler: Patates, yumurtasız makarna, tahıl, sebze, mey- ve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, tohum ve bitkiler. İkame ürünler

Koyulaştırma için: Nişasta, keçiboynuzu çekirdeği unu, guar zamkı, ararot nişastası (Arrowroots).

İpucu

Hamuru gevşetmek için:

? 1 yumurta = 1 yemek kaşığı soya unu + 50 ml

soğuk su

? 1 yumurta = 2 yemek kaşığı su + 1 yemek kaşığı

bitkisel yağ + 1/2 çay kaşığı kabartma tozu. Maya olarak: Kabartma tozu, maya, mayalı hamur.

BALIK VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Tüm çiğ ve pişmiş balık ve balık ürünleri, suşi, balık konservesi, surimi, havyar, balık sos ve börekleri, balık çorba ve salataları.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Balık fondu, balık sosu, baharat soslari, ançuez ezmesi, sardalya ezmesi, siyah ve doldurulmuş makarna, Paella, meyve suları (berraklaştırma için balık hava kesesi tozu kullanılan).

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar. Sanayide yararlı hayvanlar balık unu ile beslenebilir. Bu nedenle yumurta ve tavuk etine karşı da alerjik reaksiyonlar oluşabilir.

YERFISTIĞI VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Yerfıstığı, yerfıstığı ezmesi, sosu ve yağı, fındık karışımları.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, baharatlı çörek, meyvalı ekmekler, stollen, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, güveçler, gratenler, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, köri tozu, yer fıstığı yağı, baharat soslari, doğu ve Asya spesiyaliteleri, falafel, kebab, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, karamela, çerez, tuzlu çubuk kraker, pirinçli kraker.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler

SOYA VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Soya fasulyesi ve soya fasulyesi filizi, soya sütü ve kreması, tofu ve tofu ürünleri.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri (peksimet, gevrek ekmek, matsa, kâğıt helva, kızarmış ekmek parçaları), hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, meyvalı ekmekler, stollen, bisküvi, müsli, dondurma, şarküteri salataları, baharat soslari, soya sosu, mayonez, hazır soslar, emülgatörler, lesitin, protein konsantreleri, makarna, sebzeli börek, etli hamur,

poğaç, kızarmış patates ürünleri, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, sosis ve kıyma ürünleri, imitasyon peynirler, kahvaltılıklar, sürme kahvaltılıklar, vejetaryen ve vegan sosisler, ikame et ürünleri, Tempeh, Natto, Sufu, Shoyu, Tamari, Miso, ikame süt ürünleri, kahve kreması, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, soya içermeyen makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

İnek, koyun, keçi, kısırak sütünden ürünler, kılçıksız buğdaylı, Hindistan cevizli, pirinçli, bademli ve yulafli içecekler.

SÜT VE MAMÜLLERİ LAKTOZ DAHİL TETİKLEYİCİLER

İnek, koyun, keçi, kısırak sütü ve süt ürünleri, krema, kahve kreması, konsantre süt, ayran, ekşi süt, kefir, yoğurt, lor, ekşi krema, Crème fraîche, peynir altı suyu, Mascarpone peyniri, beyaz peynir, cacık, tereyağı, süt tozu, kazein, laktalbümin, sütyuvar.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, güveçler, gratenler, çorbalar, soslar, hazır soslar, emülgatörler, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, sosis ve kıyma ürünleri, yağı azaltılmış sosisler, peynir, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, kaymak, hazır omlet, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez, hazır kakao, meyve suları, likörler.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, balık, et, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

Kılçıksız buğdaylı, pirinçli, bademli, yulafli ve soyalı içecekler, Hindistan cevizi sütü, soyalı ikame süt ürünleri, tofu, buğday gluteni, sütsüz hamur işleri ve salam, sucuk ve sosis ürünleri.

Ayrıca laktoz intoleransı sayfasına bakınız.

KURUYEMİŞ VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER

Kaju, fındık, macadamia (Avustralya fındığı), badem, Brezilya cevizi, pekan, antepfıstığı, ceviz, fındık yağı.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, güveçler, gratenler, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, şarküteri salataları, baharat soslari, birden çok kez kullanılmış kızartma yağı, fındık yağı, pesto, yağ, aroma maddeleri, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, şarküteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, doğu ve Asya yemekleri, şeker, çikolata, çikolata kremaları, nugat, badem ezmesi, çerez, soğuk çözülebilir kakao tozu.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta ve baharatlar.

KEREVİZ VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER

Kereviz kökü ve sapı, kereviz ürünleri.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Baharat karışımları, ot tuzu, hazır et suları, çorbalar, yahni, baharat soslari, salata soslari, turşu, şarküteri salataları, sosis ve kıyma ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, sebzeli börek, hazır yemekler.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve bitkiler.

HARDAL VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER

Her türlü hardal ve hardal ürünleri.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Çorbalar, yahni, baharat soslari, salata soslari, et ve balık salamurası, mayonez, hint turşusu, köri tozu ve macunu, turşu, şarküteri salataları, sosis ve kıyma ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, sebzeli börek, krem peyniri ürünleri, peynir spesiyaliteleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

Dikkat!

Turpgillere karşı da reaksiyonlar olasıdır:

Turp, kırmızı turp, tere, roka, beyaz, kırmızı, yeşil ve kıvırcık lahanası, Brüksel lahanası, Çin lahanası, karnabahar, kolza, şalgam, brokoli, yerlahanası.

SUSAM VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Susam, susam unu ve yağı, tahin.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişir- me karışımları, bazlama, kekler, pastalar, gofret, ku- rabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, güveçler, gratenler, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurul- muş krema, dondurma, sebzeli börek, etli hamur, poğaça, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, Asya, Afrika ve doğu baharat sosları, ma- cunları ve yemekleri, falafel, kebab, satay, vejetary- en ve vegan kahvaltılıklar, tahin, gomasio, baharat karışımları, çerez, şeker, çikolata, çikolata kremal- arı, nugat, badem ezmesi, karışık kuruyemiş, çerez, şeker, çikolata, çikolatalı kurabiye, nugat, susamlı gevrek, helva.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyece- kler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta ve baharatlar.

İkame ürünler

Ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kabak çekirdeği, kazayağı.

KÜKÜRT DİOKSİT VE SÜLFİT TETİKLEYİCİLER ?

Kükürt dioksit (E220) ve sülfite: Sodyum sülfite (E221), sodyum hidrojen sülfite (E222), sodyum metabisülfite (E223), potasyum metabisülfite (E224), kalsiyum metabisülfite (E224), kalsiyum sülfite (E226), kalsiyum bisülfite (E227), potasyum bisülfite (E228).

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Hazır et suları, çorba tabletleri, baharat sosları, turp, turşu ve kurutulmuş sebzeler, önceden soyulmuş patates, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, tuzlu kurutulmuş balık, Hint turşusu, marmelatlar, meyve konserveleri, komposto, meyve şurupları, kurutulmuş meyve, müsli, cips, şarap, campari, Porto şarabı, konserve ve aroma maddeleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

ACIBAKLA VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Burada söz konusu olan, özel olarak yetiştirilen (tatlı acıbakla) baklagillere ait, yüksek protein içeren bir bitkidir. Kullanımı soya gibi daha çok sağlık/ spor içecekleri için ve et yerinedir.

Tetikleyiciler...

Acıbakla, acıbakla filizi ve çekirdeği, acıbakla unu, sütü ve proteini.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, baharat sosları, mayonez, makarna, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, pizza, kızarmış patates ürünleri, sosis ve kıyma ürünleri, eritme peyniri ürünleri, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, ikame et ürünleri, surimi, glutensiz ürünler, light ürünler, protein konsantreleri, çerez, meyve şekerlemesi, ikame kahve ürünleri, aromatik çaylar, hazır içecekler.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

YUMUŞAKÇALAR VE MAMULLERİ TETİKLEYİCİLER ?

Salyangoz, midye, istiridye, mürekkep balığı, kalamar.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR ?

Balık fondu, balık sosu, baharat sosları, ançuez ezmesi, sardalya ezmesi, siyah ve doldurulmuş makarna, Asya, İspanyol ve Fransız spesiyaliteleri.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR ?

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, sebze, meyve, et, balık, süt ve saf süt ürünleri, yumurta, tohum ve baharatlar.

Dikkat!

Balık ve kabuklu hayvanlarla olası çapraz alerjiye dikkat edin.

LAKTOZ SÜT ŞEKERİ TETİKLEYİCİLER

İnek, koyun, keçi, kısrak sütü ve süt ürünleri, krema, kahve kreması, konsantre süt, ayran, ekşi süt, kefir, yoğurt, lor, ekşi krema, Crème fraîche, peynir altı suyu, Mascarpone peyniri, beyaz peynir, cacık, süt tozu, kahve beyazlatıcı

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Ekmek ve unlu mamuller, hamur ürünleri, hazır pişirme karışımları, kekler, pastalar, gofret, kura- biye, raker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, puding, dondurulmuş krema, dondurma, güveçler, gratenler, çorbalar, soslar, hazır soslar, emülgatörler, sebzeli börek, etli hamur, poğaç, kızarmış patates ürünleri, patates püresi, sosis ve kıyma ürünleri, yağı azaltılmış sosisler, peynir, şar- küteri salataları, vejetaryen ve vegan kahvaltılıklar, kaymak, hazır omlet, şeker, çikolata, çikolata kre- maları, nugat, badem ezmesi, çerez, hazır kakao, meyve suları, likörler.

İçindekiler listesini kontrol edin

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, balık, yumurta, tohum ve bitkiler.

İkame ürünler

Laktozsuz inek sütü ve laktozsuz süt ürünleri, Hindistan cevizi sütü, soyalı, pirinçli, bademli, kılçıksız buğdaylı ve yulafli içecekler, soyalı ikame süt ürünleri, laktozsuz hamur işleri ve salam, sucuk ve sosis ürünleri.

İpucu

☐ Laktozsuz sütü kullanmadan önce iyice çalkalayın ve pişirme sırasında sürekli karıştırın.

☐ İkame süt ürünleri inek sütü gibi yemek pişir- mek için uygundur.

Yukarıda belirtilen laktozsuz ikame ürünler yenile- bilir, süt proteini alerjisi içinse hiçbir şekilde uygun değildir.

Laktoz/süt şekeri için işaretleme zorunluluğu yoktur

FRUKTOZ MEYVE ŞEKERİ TETİKLEYİCİLER

Fruktoz, sükroz, şeker kamışı ve şeker pancarı, invert şeker, bal, inulin, meyve, özellikle kurutulmuş şekilde sebze ve narenciye, mannitol (E421), izomalt (E953), maltitol (E965), ksilitol (E967), laktitol (E966), sorbitol (E420).

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Ekmek ve unlu mamuller, kekler, pastalar, hazır pişirme karışımları, gofret, kurabiye, kraker, cips, gevrek, bisküvi, müsli, tatlı/kremalı yiyecekler, pu- ding, dondurulmuş krema, dondurma, marmelatlar, meyve konserveleri, kuru meyve, komposto, meyve şurupları, mayonez, ketçap, sucuk, sosis, salam, konserve,

hazır ürünler, baharat karışımları, şeker, çikolata, çikolata kremaları, şekerleme, meyveli sakız, şarap, şampanya likör, bira, meyve suları, limonata.

İçindekiler listesini kontrol edin!

YENİLEBİLİR

Fruktoz emilim bozukluğunda tolerans, şiddet derecesine bağlı olarak kişiye göre değişir. Konuğa ne yiyebileceğini sorun.

İkame ürünler

Tatlı olarak:

Pirinç şurubu,

glikoz/dekstroz = üzüm şekeri, fruktoz içermeyen şeker türleri: Laktoz = süt şekeri

Fruktoz/meyve şekeri için işaretleme zorunluluğu yoktur.

HİSTAMİN

Histamin, histidin amino asitinin parçalanması ile üretilen, vücudun kendisi tarafından oluşturulan ve gıda ile alınabilen bir biyojenik amindir. Depolama, olgunlaşma ve işleme esnasındaki bakteriyel parçalanma aracılığıyla gıdalarda yüksek miktarda biyojenik amin ortaya çıkar.

TETİKLEYİCİLER

Yüksek miktarda biyojenik amin içeren gıdalar: Olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş gıdalar.

ŞUNLARIN İÇİNDE BULUNABİLİR

Salam, yağsız pişmiş sosis, füme sucuk, kıymalı sucuk, prosciutto, Parma jambonu, kurutulmuş sığır eti, domuz pastırması, ton balığı, uskumru, ringa balığı gibi olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş et, balık ve şarküteri ürünleri, dağ peyniri, parmesan, rokfor, cheddar, gouda, lahana turşusu, turşu, sirke ve sirke bazlı ürünler, maya özü, soya sosu, Worcestershire sosu, hardal, kırmızı şarap, bira, kakao, çikolata.

Histamin içindekiler listesinde gösterilmez

YENİLEBİLİR

Şunlardan hazırlanan taze, doğal, ev yapımı yiyecekler: Patates, makarna, tahıl, sebze, meyve, et, süt, balık, yumurta, tohum ve baharatlar.

Olgunlaşmış, kurutulmuş, tuzlanmış, fümelenmiş ve konservelenmiş gıdalar işlemeyin.

Dikkat!

Şunlar da yenilemeyebilir: Domates, ıspanak, avokado, çilek, ahududu, kuş üzümü, ananas, muz, narenciye, papaya, ceviz, yerfıstığı.

Histamin için işaretleme zorunluluğu yoktur.

BİR ÖĞRENCİ VS ALERJİK REAKSİYONLAR GÖSTERDİĞİNDE ?

Gıdaya karşı reaksiyonlar bütün vücudu ya da bazı organları etkileyebilir.

Farklı tür ve şiddette oluşabilirler:

? Örn. kızarıklık gibi deri reaksiyonları, döküntü, gastrointestinal şikâyetler, baş ağrısı, taşikardi ve düşük tansiyon, baş dönmesi, alerjik nezle, astım, dudaklarda, ağızda ve boğazda şişme ve kaşıntı, nefes darlığı.

? Dikkat: Anafilaktik şok

– burada hayati tehlike vardır!

Yanında taşıdığı ilaç olup olmadığını sorun. 112'yi arayın!