

SAĞLIK

# Yedikleriniz

metabolizmanınız  
için doğru seçim mi?



**“Sebebi bulunamayan ve stresten olduğu söylenen pek çok rahatsızlığın altında vücudunuzun kabul etmediği besinler yatıyor olabilir. Bu besinlerin neler olduğunu öğrenmek için ise basit bir kan testi yaptırmak yeterli...”**

**M**asum hatta sağlıklı olarak bildiğiniz bir besin maddesinin aslında hayatınızdaki tüm sağlık sorunlarının temelinde oturabileceğini hiç düşündünüz mü? Örneğin, kilo verememenizin nedeni maydanoz olabilir ya da bir türlü kurtulamadığınız baş ağrıları inek sütünden kaynaklanabilir. Kendinizi sürekli yorgun hissetmenizin, uykunuzu yeterince alamamanızın baş faktörü belki de her gün severek yediğiniz yumurtadır.

lik bakışta pek mantıklı gibi görünmese de her insanın metabolizmasının farklı olması gibi tükettiği gıdalar da vücutta farklı tepkilere neden oluyor. Çok sağlıklı olduğu düşünülen bir gıda maddesi eğer sizin vücudunuz tarafından sindirilemiyorsa metabolizma bu besinde yer alan bazı protein ve enzimlere karşı tepki vermeye başlıyor. Sonuç olarak, vücutta kişiden kişiye değişebilen rahatsızlıklar baş gösteriyor. İşte bu tepkiye de "gıda intoleransı" adı veriliyor. Gıda intoleransının pek çok kişide görülebilen ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir rahatsızlık olduğunu da belirtelim. Çünkü metabolizmanın kabul etmediği besinler, şişkinlikten döküntüye, kronik yorgunluktan romatizmaya kadar pek çok sıkıntıya neden oluyor. Bunun yanında son dönemde yapılan bilimsel araştırmalar, eskiden sebebi bilinmeyen ve tedavisi olmayan birçok hastalığın temelinde gıda intoleransının yattığını gösteriyor.



Diğer taraftan, çok fazla farkında olunmamasına karşın bu rahatsızlık son derece yaygın... Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO) verilerine göre, dünya nüfusunun yarısında gıda intoleransı bulunuyor. Aynı verilere göre, 1 milyar kişide tanısı konmuş gıda intoleransı bulunurken, bu rakamın 2015'te 2,5 milyara ulaşacağı öngörülmüyor.

#### METABOLİZMA BESİN MADDESİNİ MİKROP OLARAK ALGILIYOR

Peki, nasıl oluyor da tüketilen besinler bu kadar çok sorun yaratıyor? Bu durum aslında sindirim sistemiyle yakından ilgili... Yediğimiz besinler, vücuda girdiği ilk andan atıldığı ana kadar sürekli bir parçalanma işleminden geçiyor. Kana karışmadan önce bağırsaklardaki çeşitli enzimler tarafından en küçük parçalara kadar ayrıştırılan besinler, bu esnada proteinlere ve amino asitlere bölünüyor. İşte gıda intoleransı da bu noktada başlıyor. Vücutta çeşitli enzimlerin olmayışı, bağırsak florasında bozukluklar veya geçici bağırsak sendromu gibi hastalıklar, bazı besinlerin bağırsakta düzgün aminoasitleri oluşturacak şekilde parçalanmasını engelliyor ve gıdalar parçalanmadan kana geçiyor. Bu durum, metabolizmanın gıda maddelerini yabancı bir unsur olarak görmesine ve aynı bir bakteriye veya virüse saldırdığı gibi savunma sistemini harekete geçirmesine neden oluyor. Bu saldırının neticesinde vücutta enflamasyonlar (iltihaplanma) oluşuyor ve yan etkiler belirmeye başlıyor. Buna bağlı olarak karaciğer ve



yağ hücreleri tarafından üretilen bir tür protein olan C-reaktif protein (CRP) değerleri kanda hızla yükselerek başta halsizlik, metabolizma yavaşlaması, bağırsak problemleri olmak üzere birçok yan etkiye yol açıyor. Aynı gıda veya gıdaların, farkında olmadan düzenli tüketmesi durumunda ise daha birçok kronik hastalık gelişmeye başlıyor.

**BÜYÜK ÖLÇÜDE İYİLEŞMEK MÜMKÜN**  
Gıda intoleransının neden olduğu rahatsızlıklar ise beslenme düzeninin yeniden şekillendirilmesi ile önemli ölçüde iyileştirilebiliyor. Tabii bunun için öncelikle kişinin metabolizmasının hangi besin maddelerine tepki verdiğini belirlemek gerekiyor. Dünyada uzun yıllardır bu alanda çeşitli teşhis yöntemleri kullanılıyor. Yakın zamana kadar, tek besin diyeti uygulanarak, hastaya her gün tek bir gıda maddesinin verilmesiyle tepkiler ölçülüyordu. Oldukça uzun süren bu yöntemde kesin sonuçlar almak da çok mümkün olmuyordu. Ancak artık, basit bir kan testi ile kişinin hangi besinlerden



uzak durması gerektiği, hangilerini sınırlı tüketmesi gerektiği belirlenebiliyor. İngiltere'de faaliyet gösteren Yorktest adlı şirket tarafından geliştirilen bu yöntem sayesinde, problemlili gıdaları beslenmesinden çıkaran kişilerde kısa sürede şikayetlerde önemli ölçüde azalma gözleniyor.

York Üniversitesi'nin geçtiğimiz yıl 5000 hastanın katılımıyla yaptığı araştırma, yeni nesil bir gıda intoleransı testi olan Yorktest'i uygulayan ve sonuçlarına göre beslenmeye başlayan hastaların gaz ve şişkinlik şikayetlerinde yüzde 91, mide sorunlarında yüzde 90, genel ağrılarında ve kolitte yüzde 88, kronik yorgunlukta yüzde 87, ürtiker, kaşıntı gibi şikayetlerde

yüzde 84, romatizmada yüzde 74 oranında iyileşme yaşandığını ortaya çıkardı.

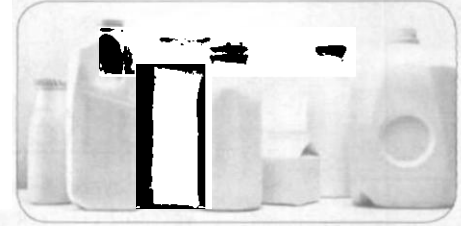
#### YORKTEST NASIL YAPILYOR?

Avrupa'da çok yaygın bir şekilde yapılan gıda intoleransı testi aslında uzun zamandır uygulanıyor. Ancak bu alandaki geliştirilen son yöntemler hem süreci kısaltıyor hem de etkili sonuçlar veriyor. Testi yaptırmak için ise, bu alanda sertifika sahibi merkezlerden birine giderek, yüzük parmağından kan örneği vermek yeterli oluyor. Daha sonra kan örnekleri İngiltere'deki laboratuvarlara gönderilerek 113 çeşit gıda maddesine karşı duyarlılığı ölçülüyor ve bir rapor hazırlanıyor. 3 ayrı bölüm-

**"Gıda intoleransının neden olduğu rahatsızlıklar beslenme düzeninin yeniden şekillendirilmesi ile önemli ölçüde iyileştirilebiliyor."**

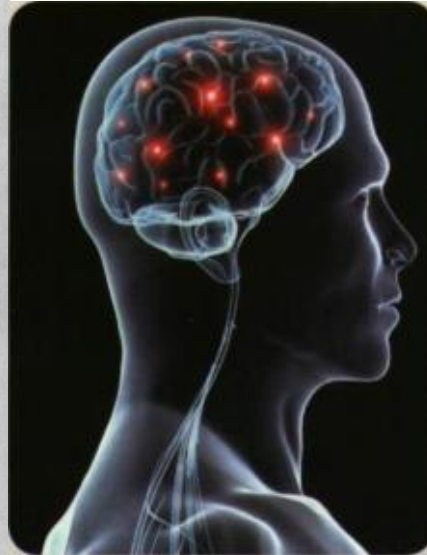


den oluşan raporda kırmızı alan tamamen uzak durulması gereken besinleri, sarı alan belirli bir süre diyetten çıkarılması gereken besinleri, yeşil alan ise toleransa neden olmayan besinleri ifade ediyor. \*



## GIDA İNTOLERANSI HANGİ HASTALIKLARA YOL AÇIYOR?

- Şişmanlık
- Kilo verememe
- Migren
- Akne
- Nedeni bilinmeyen ödem
- Gaz
- Şişkinlik
- Kronik yorgunluk
- Kabızlık
- Cilt problemleri (sivilceler, kaşıntı nörodermatit, kronik egzema vs.)
- Romatizmal hastalıklar
- Astım
- İshal
- Mide krampları,
- Depresyon,
- Uyku bozuklukları,
- Baş ağrısı,
- Solunum yolu hastalıkları,
- Kronik Farenjit,



- Sürekli nezle olma,
- Ağızda yaralar,
- Epigastrik ağrılar,
- Crohn hastalığı,
- İrritabl Bağırsak Sendromu,
- Sık gribe yakalanma,
- Kronik burun akıntısı,
- OSB (Otistik Spektrum Bozukluğu)
- Sedef hastalığı,
- Nörodermatit,
- Ürtiker

