



Gıda intoleransı testi şimdi çok gözde

Ibrahim Tatlıses'in kırmızı biberi kesip 10 kilo vermesi gıda intoleransı testlerine ilgiye tavan yaptırdı.

Hangi gıdaya vücudumuzun olumsuz tepki gösterdiğini belirleyen

gıda intoleransı testleri bütün dünyada giderek daha büyük önem kazanıyor. İngiltere



nüfusunun yüzde 40'ı bu testleri yaptırmış, hatta test İngiltere'de artık check-up'a dahil edilmiş durumda. Türkiye'de de giderek yaygınlaşan bu testler yıllardır süren küçük-büyük

pek çok sıkıntıya yol açan gıdaları ortaya çıkarıyor. İşte gıda intoleransı testleriyle ilgili bilmeniz gereken her şey...

Sayfa 10



Emre Teker

Sizin yasak listenizde ne var?

Hangi gıdaya vücudumuzun olumsuz tepki gösterdiğini belirleyen gıda intoleransı testleri bütün dünyada giderek daha büyük önem kazanıyor. İngiltere nüfusunun yüzde 40'ı bu testleri yaptırmış, hatta test İngiltere'de artık check-up'a dahil edilmiş durumda. Türkiye'de de giderek yaygınlaşan bu testler vücudumuza olumsuz etkiler yaratan ve yıllardır süren küçük- büyük pek çok sıkıntıya, hastalıklara, şişmanlamanıza, kendinizi sürekli yorgun ve halsiz

RÖPORTAJ



Seral Cumalı

bissetmenize yol açan gıdaları ortaya çıkarıyor. O gıdaları, özelliğine göre 3 ay ya da bir yıl arasında değişen bir süre yemezseniz olumsuz etkisi ortadan kalkıyor. Konuyu en detaylı şekilde yeni nesil gıda intolerans testlerinde öne çıkan ve İngiltere Kraliçesi Elisabeth tarafından ödülle layık görülen Yorktest Laboratuvarları'nın Türkiye Satış Müdürü Emre Teker'le konuştuk.

■ Gıda intoleransı testleri ne zamandan beri yapılıyor?

Türkiye'de 3-4 senedir var. Dünyada bu testleri ilk bulan firma Yorktest. 25 senedir bu testleri yapıyor.

■ Yeni nesil testlerin eskilere üstünlüğü nedir?

Eski nesil gıda intoleransı testlerinde kişiye koca bir liste veriliyor. Belki 20 yiyecek var bu yasak listesinde. Oysa kişinin gerçekten tolere edemediği gıda sayısı o kadar çok değil. Çoğunlukla birkaç gıdayla sınırlıdır bu liste. Halbuki eski testler vücudun geçici olarak sinyal verdiği gıdaları da listeye ekliyor. 2004'te Yorktest buna son veren ve 'nokta atışı' denebilecek şekilde sorunlu birkaç gıdayı bulan teknolojiyi geliştirdi. Eski testlerin en önemli sorunu uygulanabilir değildi. İnsanların koca liste gözünde büyüyordu. Yeni jenerasyon Yorktest'in uygulanabilirliği yüzde 93.



İbrahim Tatlıses

■ Gıda intoleransı hangi

hastalıklara yol açıyor? Bu testlerle nelerden kurtulabiliriz?

Herkesin metabolizması farklı olduğu için vücudunun tolere edemediği ve edemediği gıdalar da farklı. Bu testlerde size hangi gıdaların dokunduğunu söylüyoruz. Neticesinde siz başta kilo problemi olmak üzere, migren, kronik yorgunluk, mide sorunları, ağrı problemleri, romatizma, sedef, egzama, akne, gaz, şişkinlik, depresyon, uyku bozukluğu, ishal gibi problemlerden kurtuluyorsunuz.

■ Ne oranda kurtulabiliyoruz?

Gıda ile doğru orantılı olarak kurtulmak mümkün. İngiltere'deki York Üniversitesi'nin 2009'da 5000 kişi arasında yaptığı araştırmaya göre, gaz ve şişkinlik şikayetlerinde yüzde 91, mide sorunlarında yüzde 90, genel ağrılarda yüzde 88, kolitte yüzde 88, kronik yorgunlukta yüzde 87, ürtiker, kaşıntı gibi şikayetlerde yüzde 84, romatizmada yüzde 74 belirgin



iyileşme sağlanmış.

■ Diyelim sedefi körükleyen gıdayı belirliyor musunuz?

O aynı yapabilen bir test henüz yok. Ama Yorktest'in en büyük özelliği, kişiye özel. Sedef gıdayla doğru orantılı. 4-5 madde size dokunuyorsa, onları yemeyin deniyor. Bu 5 gıdayı hayatınızdan çıkarınca, 3 ayda sonuçlarını alıyorsunuz. Şu an bu testi yaptırılan yüzde 80'i tanıdık tavsiyesiyle gelenler. Nedeni, insanların sonucu görmesi. İbrahim Tatlıses, kendi açıkladı diye adını veriyorum, Yorktest yaptırmış, televizyonda sonucu anlatıyor.

■ İbrahim Tatlıses'in kırmızı bibere intoleransı varmış, kesince 10 kilo vermiş. Bu nasıl oluyor?

O sorunlu gıdaya karşı vücut hemen immunglobin D denilen bir antikor salgılıyor. Mesela domates yiyorsunuz, vücut 'benim için domates zararlı' diyor, onu orada tutuyor, metabolizmayı yavaşlatıp hemen bağışıklık sistemini devreye sokuyor. Metabolizmanız daha yavaş çalışınca da kilo alıyorsunuz. Yorktest'in basında diyet testi olarak çıkmasının da nedeni bu. Zayıflamak için birçok gıda tüketiyorsunuz, halbuki yediğiniz sizin için doğru gıda olmayabilir. Test size 'domates zararlı' diyor, onu hayatınızdan çıkarıyorsunuz ve vücudunuz rahat ediyor, metabolizmanız düzenli çalışmaya başlıyor. Aldığınız gıdaları daha kolay ve hızlı sindirmeye başlıyorsunuz. Vücudunuz artık yağ tutmuyor. Biraz spor da yaparsanız kilo veriyorsunuz.

■ Gıdanın ruhsal yapıya, depresyona, uykusuzluğa etkisi nasıl oluyor?

İnsanın mutlu ya da mutsuz olma halini veren salgıladığı hormonlar. Bazı gıdalar bu hormonların

salgılanmasına engel oluyor ve mutsuz hissediyorsunuz. Kişinin hayatında olağandışı bir durum yokken haftada bir iki kez mutsuz hissediyorsa, bu problemidir.

■ Diyelim sarımsağa intoleransı var. 3 ay yemiyor. 3 ay sonra yediğinde sorun olmuyor mu, yani gıdanın tedavisi yapılmış mı oluyor?

Evet, ama bazıları ömür boyu da o gıdayı tolere edemeyebilir. Mesela kişinin kiraza intoleransı vardır, hayatından çıkarır, sorunu da sedeftir, ondan da kurtulur. Kirazı çok sevdiği için 3 ay sonra sedefinden kurtulunca yine yer. Bakar ki sedefinde alevlenme var. O zaman kirazı vücut dönüşsüz olarak tolere edemiyor demektir, hayatından tümüyle çıkaracak!

■ O gıdanın yenilmeme süresi neye göre belirleniyor?

Gıdanın kendisine göre değişiyor. Maya çıktıysa minimum bir sene hayatından çıkarması gerekiyor. Meyva ve sebze grubunu vücudun tolere etmesi için 3- 6 aylık süre öneriliyor. Sonuç almak için bu sürelere uymalı. Ama mayanın yol açtığı sıkıntının geçmesi için bir yıl beklemek gerekmiyor. O gıdayı hayatınızdan çıkardığımız zaman belki ikinci hafta sıkıntınız geçebilir. Ama maya intoleransından kurtulmak için minimum bir sene yasağı uygulamalı.

■ Bu testi kimler daha çok ne için yaptırıyor?

CEO'lar, şirketlerin yönetim kurulu üyeleri yaptırdı. Sonra çalışanlarına yaptırmaya başladılar. Çünkü yaygın olarak kronik yorgunluk görülüyor ve bu da çalışma hayatını etkiliyor.

■ Etrafımızda daha çok maya ve buğday gibi Türkler'in günlük hayatında önemli yer tutan gıdalarla sorun olduğunu görüyoruz. Vücut çok alınan gıdalara karşı zamanla intolerans mı geliştiriyor?

İstatistiksel olarak mayanın Türk insanında çok çıktığı doğru, ama bunun açıklaması tıbbi olarak şu: Bizim Türk milleti küçük yaştan itibaren kontrolsüz antibiyotik ve vitamin tüketiyor. Antibiyotik bağırsak florasını bozan bir yapıya sahip. Maya ise bağırsak florasında çözülen bir gıda. Bağırsak florası Türkler'in genelinde problemlili olduğu için mayaya karşı intolerans çıkabiliyor.

■ Türkler'de başka hangi gıdaya çıkıyor?

Maya dışında genelleme yapmak zor. Bir eczacı hanım mail attı, aylardır kilo vermek için uğraşıyormuş ve ödem şikayetinden illallah demiş.

Yorktest yaptırmış, çavdar ve maydanoz çıkmış. Meğerse her gün ödemden kurtulmak için maydanoz suyu içiyormuş, maydanoz yiyormuş. Diyet yaptığı için de her gün çavdar ekmeği, çavdarlı diyet bisküviler yiyormuş. İkisini hayatından çıkarınca kilo vermeye başlamış. "Maydanozu hayatımdan çıkardım 6 kilo ödem attım" diyor. Bu örnekler çok.

■ Testte kaç gıdaya bakılıyor?

Bazı gıdalara test yapmanıza gerek

yok. Çünkü alerjen ve alerjen olmayan gıdalar vardır. Kabağın alerjen etkisi bugüne kadar saptanmamıştır. Ona bakmamıza gerek yok. Türk toplumunun çok tükettiği alerjen olan gıdalara bakılıyor. Temelde 113 tane gıdaya bakılıyor. Ama bazı gıda proteinleri birbiriyle aynı problemi taşıyor. Mesela kabuklu denilince, yengeç, istakoz, karides, midye, istiridye, deniz tarağı... Bunları da içine alırsak 150 gıdaya bakılıyor denilebilir. Diyelim ki nane çıktı, adaçayı, fesleğen, kekik de yememelisiniz. Çünkü bunlar da aynı gıda proteinini taşıyor.

■ Her ülkeye göre değişik gıdalara mı bakılıyor?

Türkiye ve Avrupa'da temel gıdalar aynı. Aynı et grubunu tüketiyoruz, aynı baharatları kullanıyoruz. Arap ülkelerinde biraz daha farklı.

■ Çocuklarda ciddi şekilde kilo sorunu var. Bu da gıdalarla alakalı mutlaka. Onlar yaptırıyorlar mı?

Gıdaları almaya başladıklarından itibaren, 2 yaş üzerine Yorktest uygulanıyor. Kendilerine yaptırılan çocuklarına yaptırıyor ve yaptırılmalı da. Çünkü sağlıklı diye onlara birçok gıda yediriliyor. Ama vücut onu sağlıklı algılamıyorsa çocuk problemlili büyüyor olacak. Obezite de bunun bir parçası.

■ Diyelim 5 yaşında test yapıp 4/4 25 yaşında test sonucu değişir mi.

Evet, değişebilir. O çocuk sonra farklı gıdaları hayatına sokabilir ve vücudu o gıdalara karşı intolerans geliştiriyor olabilir. Onun için testi yaptıran kişilerde yeni gıdalarla tanışma ve sağlık sıkıntıları varsa testi ilerleyen yıllarda tekrar yaptırmak gerekir.

■ Menopozdan sonra metabolizma yavaşlamasının gıda intoleransıyla ilgisi var mı?

"Yaşım ilerledi metabolizmam yavaşladı, çok yemiyorum ama kilo alıyorum!" deniliyor. Kesinlikle yok böyle bir şey. Yaşla bağlantılı olarak metabolizma yavaşlaması söz konusu değil. Belli bir yaştan sonra farkında

bile olmadan giderek daha az hareket ediyor, evden daha az çıkıyor, daha pasif yaşama geçiyor, spor yapmıyor, metabolizma yavaşlıyor. İntoleransız olan gıdaların metabolizmanız üzerindeki yavaşlatıcı etkisini eklersek ortaya bu durum

çıkıyor. Yani kişinin yaşam biçimi belirliyor bütün bunları.

■ Yorktest'in fiyatı nedir?

Türkiye'de 740 Lira.

■ Bu test nasıl yapılıyor?

Parmaktan kan alınır. Kan Londra'daki merkezde test ediliyor. Sonuç 2 hafta içinde geliyor. Sonra beslenme uzmanımız testi yaptıran kişiye bir seans danışmanlık veriyor, neleri yememesi, nasıl beslenmesi gerektiği üzerine.