

York Testi Gida Intolerans Testi

Hasta Adı: ...

Test Tarihi : ...

	SAKININ	SINIR	REAKSIYON YOKTUR
Hububat	Pirinç +3		Arpa Karabugday Misir Gliadin Ak Dari Yulaf Cavdar Bugday
Hayvansal Urunler			Inek Sutu Yumurta Beyaz Yumurta sarisi
Etler			Dana eti Tavuk Ordek Kuzu Hindi
Balik	Ton baligi +1		Kabuklular Karisik Yumusakcalar Karisik Yagli Balik Karisik Pisibaligi / Dil baligi Somon / Alabalik Beyaz Baliklar Karisik
Sebzeler		Havuç	Kuskonmaz Patlican Avokado Kereviz Salatalik Cali fasulyesi Sogan Bezelye Dolmalik Biber / Yesil Biber Patates Soya Fasulyesi Ispanak Kuru fasulye Barbunya Mercimek Marul Mantar Mustard Mix

York Testi Gida Intolerans Testi

Hasta Adı: ...

Test Tarihi : ...

	SAKININ	SINIR	REAKSIYON YOKTUR
Meyveler	Elma +2		Lime Kayisi Muz Bogurtlen Frenk Uzumu Kiraz Erik Ahududu Cilek Domates Kavunlar Zeytin Portakal Seftali Armut Ananas Kizilcik Uzum Greyfurt Kivi Limon
Kabuklu yemisler	Findik +1		Badem Brezilya fistigi Kaju Hindistan cevizi Yerfistigi Ceviz
Baharatlar / Herbs	Aci Biber +2		Tarcin / Karanfil Kisnis / Kimyon /Dereotu Sarimsak Zencefil Nane Karisik Hardal tohumu Muskat (Hint Cevizi) / Karabiber Tanesi Maydanoz Susam Tohumu Vanilya
Digerleri			Keciboyuzu Kakao cekirdegi Kavhe Kola cevizi Serbetci otu Aycicegi cekirdegi Cay Maya

II.BÖLÜM

York Testi Türkiye Diyetisyeni Tarafından Hazırlanan Size Özel Rapor

Sizin İçin Özel:

Bu bölüm, York Testi Türkiye diyetisyeni tarafından sizin şahsınıza özel hazırlanmıştır. Raporunuzda kırmızı, sarı ve yeşil sütunda belirtilen gıdalar doğrultusunda beslenmenizde kolaylık sağlamak için II.bölümde York Testi Türkiye diyetisyeni, intoleransınız olan gıdalara eşdeğer olan alternatif gıdalar önermekte, günlük sağlıklı beslenmeniz açısından size yardımcı olmaktadır. İntoleransınız olan gıdaları beslenmenizden çıkarttığınız zaman yerine geçebilecek alternatif gıdalar sizin beslenmenizi kolaylaştıracak, bu şekilde almanız gereken gıdaları seçmeniz çok daha kolay olacaktır. York Testi sonrası daha sağlıklı beslenmeniz dileğiyle. Sağlıklı günler...

KIRMIZI SÜTUN

DERECELENDİRME : 1...EN DÜŞÜK 4...EN YÜKSEK

Sizin için kırmızı sütundaki besinler kesin olarak vücudunuzun sindiremediği besinler olduğu için bu sütundaki besinleri kesinlikle tüketmeyiniz. Aşağıda kırmızı sütundaki besinler detaylı açıklanmıştır. Sarı sütundaki besinlere sınırda intoleransınız olduğu için dikkat ederek tüketebilirsiniz. Bu yüzden sarı sütundaki besinler açıklanmamıştır.

Pirinç - 3 derece intoleransınız vardır.

Yüksek karbonhidrat içeriğine sahip olan pirinç; sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, E vitamini, B1 ve B2 vitaminlerini içerir. Yüksek derecede enerji içeriği olan pirincin başta Uzakdoğu olmak üzere mutfaklarda birçok kullanım alanı vardır. Pirinç intoleransınız varsa, pilav başta olmak üzere içerisinde pirinç ve pirinç unu bulunan besinlerin tüketiminden kaçınmanız gerekmektedir. Pirinç pilavı haricinde örneğin kadınbudu köfte, pirinç patlaklı çikolata, pirinç içeren bisküviler, pirinç birası, pirinç unu konularak hazırlanan sütlaç, pirinç unundan hazırlanmış muhallebi gibi besinlerden uzak durunuz. Pirinç yerine daha sağlıklı ve glisemik indeksi düşük olan kepekli makarna, bulgur tüketmeye özen gösteriniz.

Ton Balığı - 1 derece intoleransınız vardır.

Balık Yağındaki Omega-3'ün Faydaları:

Balık yağında sağlığımız için özellikle çok önemli olan 2 farklı doymamış yağ asidi türü bulunmaktadır: EPA (eicosapentaenoic asit) ve DHA (docosahexaenoic asit). EPA ve DHA çoklu doymamış yağlar olarak bilinmektedirler ve önemli omega-3 yağ asitlerini içermektedirler. İnsan vücudu omega-3 ve omega-6 yağ asitlerini üretemez dolayısıyla dışarıdan besinlerle alınmaları gerekir. Balıktaki yağ asitlerinin başlıca özelliği ise vücudun enerji üretimine katkıda bulunmasıdır. Bu nedenle balık yağı açısından zengin bir beslenmenin yorgunluğu giderdiğine, kavrama gücünü ve hareket kabiliyetini artırdığını bir çok çalışmada görmekteyiz . Omega-3, kişinin enerji seviyesini olduğu kadar konsantrasyon yeteneğini de arttırmaktadır.

* Kalp ve Damar Sağlığında Balığın Önemi: Balıkta bulunan omega-3 yağ asidi kandaki kolesterolü, trigliseridi ve kan basıncını düşürerek, kalp sağlığını koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir.

* Balık ve Eklem Sağlığı İlişkisi: Omega-3 yağ asidi bakımından zengin bir beslenmenin, artrit oluşumuna engel olduğu, şişmiş ve hassas eklemlerdeki rahatsızlıkların da hafiflediği kanıtlanmıştır.

* Balık ve Beyin / Sinir Sistemi İlişkisi: Omega-3 yağ asidinin beyin ve sinir sisteminin sağlıklı şekilde çalışmasındaki etkileri yapılan pek çok araştırmada ortaya konmuştur.

* Balık ve Bağışıklık Sistemi İlişkisi: Omega-3 yağ asitleri aynı zamanda, anti-enflamatuar (enfeksiyon önleyici) olarak görev yapar. Bunun yanında Q-3'ün romatizmal artrit (romatizmaya bağlı eklem enfeksiyonu), Osteoartrit (zamanla eklemlerin işlevlerinin bozulması), cilt sağlığı ile ilgili problemlerin tedavisine de yardımcı olduğu belirtilmektedir.

Sizin ton balığına karşı vücudunuzun geliştirdiği besin intoleransı var, bu durumu tüm balıklara karşı olarak düşünmeyiniz. Bu noktada dikkat etmeniz gereken ton balığı balıkların arasında en fazla Q-3 içeren balıklardandır. Yukarıda belirttiğimiz Q-3 'ün sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı ton balığı yerine Q-3 düzeyi fazla olan somonu haftada 1-2 kez tüketebilirsiniz. Ton balığı haricindeki balıkları haftada 2-3 kez tüketmeye özen gösteriniz.

Elma – 2 derece intoleransınız vardır.

Diğer bir çok meyve gibi elmada da yüksek miktarda C vitamini vardır. Elma içerdiği yüksek antioksidantlar ile kanser riskini ve DNA hasarını azaltır. Yüksek lif içeriği ve düşük glisemik indeks değeri ile kalın bağırsak faaliyetlerine yardımcı olmanın yanında kalp hastalıklarında, kilo vermede ve kolesterolün kontrolünde etkilidir. Elmanın içeriğindeki bazı kimyasallar Parkinsonizm ve Alzheimer gibi beyin hastalıklarından da koruyucudur. Böbreklerin temizlenmesine, sindirim rahatsızlıklarının kontrol edilmesine yardım eder. Sağlık açısından bu kadar yararlı bir meyve olmasına rağmen elmayı sizin vücudunuz sindiremiyor ve elma yediğinizde vücut savunma sistemleriniz harekete geçiyor, bu yüzden diyetinizden elmayı tamamen çıkartmalısınız. Elmayı meyve olarak diyetten çıkartmanın yanında elmadan hazırlanan elma sirkesi, elmalı turta, elma pürelisi veya elma parçacıkları içeren kurabiye, bisküvi ve kekler, elma suyu, elma şarabı veya içerisinde elma bulunan karışık meyve suları, elmalı sodalar tarzı yiyecek ve içecekleri tüketmeyiniz. Elma yerine düşük glisemik indeksi ve kalori oranı olan portakal, mandalina, erik ve armudu tüketmeye özen gösteriniz. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerilerine göre gün içerisinde 6-8 porsiyon meyve ve sebze tüketmemiz gerektiğini unutmayınız.

Fındık – 1 derece intoleransınız vardır.

Demir, kalsiyum, potasyum, magnezyum ve çinko gibi mineraller, protein ve E vitamini açısından oldukça zengin bir besin olan fındık, kalp ve damar sağlığı için çok önemli olan doymamış yağ açısından da zengindir. Ayrıca, B grubu vitaminleri de içerir. Omega - 3 yağ asidi kaynağı olarak kalp ve damar dostu bir besindir, kan pıhtılaşmasını ve damar sertliğini önler; tansiyonu düşürür, diabet-kalp hastalıkları riskini azaltır. E vitamini bakımından zengin olması nedeniyle antioksidandır ve yaşlanmayı geciktirir. İçerdiği B6 vitamini bağışıklık sistemini güçlendirir. D vitamini ise kırmızı kan hücrelerinin yapımında rol alır, cilt yaralarının iyileşmesini hızlandırır. Krom, kan şekerinin düzenlenmesinde etkilidir. Bor bakımından zengindir; kemikleri güçlendirir. Sağlık açısından bu kadar yararlı bir yağlı tohum olmasına rağmen fındığı sizin vücudunuz sindiremiyor ve fındık yediğiniz de vücut savunma sistemleriniz harekete geçiyor, bu yüzden diyetinizden tamamen fındık ve fındık içeren besinleri çıkartmalısınız.

Fındık Türkiye’de üretimi ve tüketimi oldukça fazla bir yağlı tohumdur. Çoğu besinin içeriğinde tat verici olarak kullanılmaktadır bu yüzden fındık tüketmemek için çok iyi bir etiket okuyucusu olmanız gerekmektedir. Özellikle pasta, çikolata, kek, baklava tarzı hamur işlerinde ve tatlılarda süs olarak veya içerisinde sık kullanılır. Bu yüzden fıstık ve cevizli olanları tercih ediniz. Kahvelere ve içeceklere konan fındık şurubunu da tüketmeyiniz.

Fındık yağı da aynı fındıkta ki gibi etki yaptığından fındık yağı ve içerisinde fındık yağı bulunan kanola yağını tüketmeyiniz. Sağlık açısından yukarıda bahsedilen Q-3, E ve B grubu vitaminler sağlık açısından önemli olduğundan dolayı diyetinizde fındık haricinde ki diğer yağlı tohumları düzenli tüketmeye özen gösteriniz. Günde 2-3 adet ceviz veya 5-6 adet badem, fındık yerine tüketebilirsiniz, fındık yağı zeytinyağı ile aynı besin değerine sahip olduğu için mümkün olduğu kadar zeytinyağını yemeklerinizde kullanınız.

- Fındık ezmesi tüketmeyiniz, kahvaltılık sürülebilir çikolataların çoğunda fındık olduğu için tüketirken etiket okuyunuz.
- Hamur işlerine ve bazı ekmek türlerine fındık eklenebilmektedir, bu tür ürünleri alırken etiketlerini okuyunuz, cevizli veya bademli olanları tercih ediniz.
- Fındık yağı yerine zeytinyağı kullanınız.
- Fındık aromalı kahve, çikolata, çay, sütleri tüketmeyiniz.

Acı Biber – 2 derece intoleransınız vardır.

Yapılan YorkTesti sonuçlarınızda Chilli Pepper (acı biber) e intoleransınız olduğu tespit edilmiştir. Chilli Peper bir çeşit kırmızı acı biberdir, Türkiye 'de çok sık kullanılmamaktadır. Türkiye'de kullanılan acı pul biber baharatları paprikadan yapılmaktadır, bu yüzden Türkiye'deki kırmızı pul biberi tüketebilirsiniz fakat yurtdışında özellikle Avrupa ülkelerinde sık kullanıldığı için baharatları tüketirken kırmızı acı biberi tüketmemeye özen gösteriniz.