

Sayın

Yakın zamanda yaptırmış olduğunuz Yorktest Gıda İntoleransı testinin sonuçlarını ekte bulabilirsiniz. Kanınızda ELISA test metodu kullanılarak IgG antikorları araştırılmıştır.

KIRMIZI SÜTUN

(KAÇININ) - Bu gıdalara karşı IgG antikor seviyeniz yükselmiştir ve bu gıdaları mümkün olduğunca diyetinizden çıkarmanız gerekmektedir. Reaksiyonun gücünü göstermek için 1 den 4'e kadar derecelendirme yapılmıştır. **4 en güçlü reaksiyondur.** KAÇININ sütununda bulunan tüm gıdaları diyetinizden çıkarmaktan ciddi fayda sağlayabilirsiniz. Öncelikle en yüksek değere sahip olanlardan başlamanızı tavsiye ederiz.

SARI SÜTUN

(SINIRDA) - Bu gıdalara karşı sınırda bir reaksiyonunuz bulunmaktadır ve bunların tüketimini kısıtlamaktan fayda görebilirsiniz ancak eğer kırmızı sütunda kaçınmanız gereken gıdalar varsa, önceliği kırmızı sütuna vermelisiniz.

YEŞİL SÜTUN

(REAKSİYON YOK) - Bu gıdaları herhangi bir kısıtlama olmaksızın tüketebilirsiniz. **ANCAK BU GIDALARDAN HERHANGİ BİRİNE DAHA ÖNCE DEN TESPİT ETTİĞİNİZ BİR KLASİK ALERJİK REAKSİYON GÖSTERİYORSANIZ SAKIN YEMEYİN!**

Test sonuçlarınızın tıbbi tedavinize yardımcı olacaktır ancak onun yerine geçmez. Eğer kronik şikâyetleriniz önümüzdeki bir kaç hafta içinde belirgin düzelme göstermezse doktorunuza başvurmanızı tavsiye ederiz.

Lütfen dikkat!

Bir doktora veya diyetisyene danışılmadan çocukların diyetlerinde herhangi bir değişiklik yapılmamalıdır.

Bu testi yaptırarak çok önemli bir karar almış oldunuz. Şimdi tavsiyelere sıkıca uyup uymamak size bağlıdır. Araştırmalarımıza dayanarak şunu biliyoruz ki, test sonuçlarına göre diyetlerini değiştiren hastaların çoğu şikâyetlerde belirgin düzelme sağlamaktadır. Umuyoruz ki siz de onlardan biri olursunuz. Sizin durumunuzla ilgili gelişmelerle yakından ilgilendiğimizi ve bizi haberdar etmenize çok sevineceğimizi bildirmek isteriz.



Dr Gill Hart MIBMS
Bilimsel Yönetim

FoodSCAN 113 Gida Intolerans Testi

Hasta Adi:

Sample ID: 2009012103

Test Tarihi :

Contact ID: 385984

	SAKININ	SINIR	REAKSIYON YOKTUR
Hububat			Arpa Karabugday Misir Gluten Ak Dari Yulaf Pirinc Cavdar Bugday
Hayvansal Urunler	Yumurta Beyaz + 2 Yumurta sarisi + 1	Inek Sutu	
Etler			Sigir eti Tavuk Ordek Kuzu Domuz Eti Hindi
Balik			Kabuklular Karisik Yumusakcalar Karisik Yagli Balik Karisik Pisibaligi / Dil baligi Somon / Alabalik Ton Baligi Beyaz Baliklar Karisik
Sebzeler			Kuskonmaz Patlican Avokado Havuc Kereviz Salatalik Cali fasulyesi Sogan Bezelye Dolmalik Biber / Paprika Patates Soya Fasulyesi Ispanak Kuru fasulye Barbunya Mercimek Marul Mantar Mustard Mix

FoodSCAN 113 Gıda İntolerans Testi

Hasta Adı:

Sample ID: 2009012103

Test Tarihi :

Contact ID: 385984

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

FoodSCAN 113 Gida Intolerans Testi

Hasta Adi:

Sample ID: 2009012103

Test Tarihi :

Contact ID: 385984

Individual Content of Mixes

Kabuklular Karisik	Yengec / Istakoz / Iri karides / Karides
Yumusakcalar Karisik	Midye / istiridye / deniz taragi
Yagli Balik Karisik	Ringa baligi / Uskumru
Beyaz Baliklar Karisik	Morina baligi / Mezgit
Mustard Mix	Brokoli / Bruksel lahanasi / Lahana / Karnibahar
Kavunlar	Karpuz / Sulu kavun / Kavun
Nane Karisik	Nane / adacayi / Feslegen / Kekik

KIRMIZI SÜTÜN

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

Yumurta Beyazına ve Yumurta Sarısına intoleransınız vardır.



Yüksek vitamin-mineral ve kaliteli protein kaynağı olan yumurta çocuk beslenmesi başta olmak üzere beslenmemizde önemli bir yere sahiptir. 1 yumurtanın içeriğinde 6 gr protein vardır ve bu proteinin hepsini vücut kullanır yani biyoyararlılığı fazladır. Besin içeriğine bakıldığında; protein, fosfor, demir, B grubu vitaminleri, nikotinik asit, pantotenik asit, biotin, kolin içermektedir. Yumurta sarısında bulunan en önemli mineraller potasyum, kükürt, sodyum ve klorürdür. Yumurta akında bakır, magnezyum, iyot ve mangan bulunmaktadır. Yumurta sarısında ise ayrıca demir, bakır, ve fosfor bakımından çok zengin bulunan lesitin adı verilen bir çeşit albümin de bulunmaktadır. Yumurta bu kadar vücuda yararlı iken sizin vücudunuz yumurtayı sindiremiyor ve yumurta yediğinizde vücut savunma sistemleriniz harekete geçiyor, bu yüzden diyetinizden yumurtayı tamamen çıkartmalısınız.

Tavuk yumurtasına karşı gösterdiğiniz intolerans diğer kuşların yumurtalarına da intolerans gösterebileceğiniz anlamına gelebilir ve bu yüzden tavuk ve diğer kuş yumurtalarını (bıldırcın, devekuşu v.b) diyetinizden çıkartınız. En az 1 ay hiçbir yumurta cinsini tüketmeyiniz, semptomlarınızın azalmasını veya bitmesini bekleyiniz daha sonra diğer kuşların yumurtalarını deneyerek diyetinize ekleyebilirsiniz.

Yumurta önemli bir protein kaynağı olduğu için diyetinizde yeterli proteini almak için diğer protein kaynakları olan tavuk, kırmızı et, balık, kurubaklagilleri düzenli tüketmeye gayret gösteriniz.

Yumurta dediğimizde sadece diyetinizden haşlanmış yumurta, omlet veya menemenin çıkartılacağını düşünmeyin. Piyasada satışı sunulan besinlerin çoğunda kıvam ve lezzet verici, kabarmaya yardımcı olması amacıyla yumurta bulunur. Bu yüzden kekler, bisküviler, soslar, remoulade, mayonez, hardal, makarna, gofret, gözlemeler, sütlü ve hamurlu tatlılar, çikolatalar, unlu gıdalar ve gratinlerin içerisinde de yumurta bulunabilmektedir, bu besinleri dikkatli tüketmeniz gerekmektedir. Bu nedenle, kişinin bu besinleri tüketmeden önce etiketteki malzeme listesini iyice okuması gerekir. Gıda maddeleri yönetmeliklerine göre, yumurta katılmış bütün ürünlerin malzeme listesinde belirtilmesi zorunludur.

Yumurta için etiketlerde kullanılacak tanımlamalar ;

- Albumin • Kuru yumurta • yumurta tozu • yumurta proteini
- yumurta akı • sade yumurta • donmuş yumurta • Globulin
- Lecithin E322 • Livetin • Ovalbumin • Ovomucin
- Ovoglobulin • Ovovitellin • Vitellin.

Yumurta içermeyen ürünlerin listesini bütün süpermarketlerin müşteri servislerinden elde edebilirsiniz.

Bazı yemek kitaplarında yumurtasız yemek tarifi bulabilirsiniz.

Yumurta yerine hamurişlerinde kullanılacak besin veya maddeler;

Yumurta, yumurta beyazı ve sarısının yerine geçecek ürünleri özel aktarlarda veya marketlerde bulabilirsiniz . yumurta yerine ;
maya, birleştirici madde, cila veya ilave özel sıvılar kullanılabilir.

Evde yemek hazırlarken,

*çorbaları yumurta ile terbiye etmeyiniz

*köfte tarzı besinleri hazırlarken harcına yumurta koymayınız

*poğaç, kek v.b hamurişlerini hazırlarken yumurta yerine diğer kıvam vericileri kullanabilirsiniz.

Maya – 2 derece intoleransınız vardır.



Maya, tek hücreli canlılar grubundan olup, “Saccharomyces Cerevisiae” nun saflaştırılması sonucu elde edilir. Maya hücreleri yuvarlak veya oval şeklinde olup, boyutları 2-3 µm ile 20-50 µm arasında değişir. 1 gr yaş maya yaklaşık 10 milyar hücre içerir. Maya özellikle hamurlu gıdaların kabartılmasında kullanılmaktadır. Mayanın hamurda başlıca üç işlevi vardır:

1. Hamura istenilen hacmi kazandıran ve piştiğinde süngersi dokuyu veren karbondioksit gazını üretir.
2. Gluten yapısındaki fermantasyon faaliyetiyle hamuru besler ve güçlendirir.
3. Fermantasyon sürecinin yan ürünleri olarak kompleks kimyasal bileşimler üreterek damak tadı katar.

Normal beslenme alışkanlıklarında ticari anlamda bir çok besin mayalanarak elde edilmektedir ve bu mayaların insan vücuduna zararları yoktur. Fakat sizde yapılan test sonucunda vücudunuz mayaya karşı bir intolerans geliştiriyor ve mayalı besinler tükettiğinizde vücudunuz savunma sistemleri geliştiriyor, mayalı besinlerin sindiriminde zorlanıyor. Bu yüzden diyetinizden mayalanmış, fermente edilmiş tüm besinleri çıkartmalısınız.

Maya içeren besinler ;

* her türlü ekmek, pizza hamuru, kuruvasan, muffin ve diğer ekmek yapısında ki kek ve poğaçalar.

- Fermente Besinler; soya sosu, sirke, sirke içeren satalat soslari, turşu çeşitleri, ketçap,
- Hidrolize edilmiş vejeteryan proteinleri
- Malt içecekleri
- Bira ve tüm şarap çeşitleri başta olmak üzere fermantasyon ile elde edilen alkoller
- Fermente edilmiş veya olgunlaşmış peynir, yoğurt.

Vücutta mantar üremesi de maya intoleransına sebep olabilmektedir. Bu yüzden barsak florasında mantarı besleyen şeker ve şeker içerikli besinler, meyve sularını tüketmekten kaçınınız.

Maya Yerine kullanılabilir ürünler

- soya sosunun yerine kavrulmuş susam yağı kullanabilirsiniz.
 - Şampanya, cin, viski, votka ve tekila da maya yoktur.
 - Soda ile hazırlanmış ekmekler, mayasız ekmek, lavaş, pirinç kekleri, yulafli bisküvi ve kekleri tüketilebilir
 - Bazı kesik diye adlandırılan peynirlerde maya yoktur
 - Sirke yerine limon suyu kullanılabilir.

NOT:

Maya çok iyi bir B Vitamini kaynağıdır, mayayı diyetinizden çıkarttığınızda diğer B vitaminini yüksek içeren besinleri et, balık, yumurta, kepekli ürünler, yağlı tohumlar (fındık, ceviz, badem v.b) ve koyu yeşil yapraklı sebzeleri diyetinizde arttırınız. Gerekirse doktorunuza danışarak B kompleks vitaminlerini de alabilirsiniz.

SARI SÜTÜN

Inek Sütü – İntolerans limitindedesiniz, dikkat ediniz.



Süt; su, yağ, protein, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerden oluşmuştur. Bir su bardağı sütte (200ml) yaklaşık olarak 9 g karbonhidrat, 6 gr protein ve 6 gr yağ bulunmaktadır. Sütte bulunan yağların 2/3 ü doymuş yağlardan oluşmaktadır. Yaşamın her döneminde büyük önem taşıyan süt ve süt ürünleri özellikle büyüme ve gelişme dönemlerinde, ihtiyaçların arttığı gebe ve emzicilikte daha da fazla önem kazanmaktadır. Süt ve süt ürünleri bu dönemlerde en fazla ihtiyacın arttığı mineral olan kalsiyumun en iyi kaynağı olarak gösterilirler. Kalsiyum çocukların kemik ve diş oluşumlarının tamamlanmasında, ileriki yaşlarda kemik yoğunluğunun azalmasını önlemede, gebe ve emzicilikte artan ihtiyaca bağlı depolardaki azalmayı önlemede yardımcıdır. Ayrıca bir süt ürünü olan yoğurdun sağlığı geliştirici etkisi artık herkesin bildiği bir gerçektir. Yoğurta bulunan bakterilerin kanser, enfeksiyonlar, gastrointestinal hastalıklar ve astım gibi hastalıkları önleyici etkileri bilinmektedir. Bunun yanında yoğurdun içerdiği probiotik ve prebiotik maddelerin kabızlık, ishal, kalp hastalıkları, şeker, kemik erimesi ve kalın bağırsak kanseri gibi çeşitli rahatsızlıklara iyi geldiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği özellikle immunoglobulin A'dan zengin olduğu, B grubu vitaminler ve folik asit sentezinde yer aldığı, laktozun sindirimini kolaylaştırdığı ve ishali önleyici etkisinin bulunduğu da bilinmektedir.

Yukarıda gördüğümüz gibi sütün besin değeri çok yüksektir. Günlük kalsiyum ihtiyacının karşılanması, kemik ve diş sağlığımız için düzenli süt ve ürünlerini tüketmeliyiz. İnek sütü alerjisi ve intoleransı toplumda çok sık rastlanır. Eğer inek sütüne karşı intolerans geliştiriyorsanız öncelikle inek sütü ve inek sütünden yapılmış yoğurt, ayran, kaymak, tereyağ, margarin, sütlü tatlılar gibi besinlerin tüketimi kesilmelidir. Bunun yanı sıra bisküvi, makarna, kek, poğaça tarzı içerisinde yoğun süt olan besinlerin tüketimine dikkat edilmelidir.

Süt veya süt ürünleri

- Günlük, dayanıklı, pastörize ve sterilize edilmiş tam yağlı, az yağlı ve kaymaksız süt
- Süt tozu, teneke kutuda süt, sütlü içeceklerin yanı sıra soğuk veya sıcak olarak tüketilen malt, çikolata veya süt içeren içecekler
- Krema, tereyağı, margarin, dondurma, yoğurt, peynir.

Ayrıca etiketinde;

Kasein, Kaseinat, hidrolize edilmiş Kasein, Süt kuru kütle, Laktoz, Laktoalbumin, kesik süt, whey, whey protein, cream, sodium kazeinat şeklinde ibareler besinin süt içerdiğini göstermektedir. Etiketinde bu tür bir ibare varsa bu besinleri tüketmeyiniz.

Süt içeren işlenmiş ürünler

- Hamur işleri. Örnek olarak bazı ekmek türleri, poğaca, açma, çikolata, kek, omletler, pasta, bisküvi.
- Hazır patates püresi, hazır çorba, işlenmiş yiyecekler, işlenmiş et ve sucuk ürünleri, Kremalar, pudıngler, süt veya yoğurt içeren soslar, çikolata ve bazı cornfleksler
- İlaçlar laktoz içerebilirler. Bu yüzden ilaç kullanmadan önce doktorunuza danışınız.

Günlük kalsiyum ihtiyacının karşılanabilmesi için inek sütü yerine pirinç sütü, yulaf sütü, soya sütü gibi süt benzeri içecekler kullanılabilir. Pirinç sütü ve yulaf sütü yemek hazırlanmasında rahatlıkla kullanılabilir.

– *Yemek hazırlarken:* Ne tür yemeğin yapılacağına bağlı olarak elma suyu, su, pirinç, soya, hindistancevizi veya soya, yulaf sütü kullanılabilir.

– *Diğer süt ürünleri:* Peynir, margarin, yağ, yoğurt, kaymak, dondurma veya ekşi krema kullanmayınız. Ancak süt ürünlerinin yerine kullanılacak soya, ayçiçeği ve bitkilerden elde edilmiş diğer ürünler ve süt içermeyen margarinler bulunmaktadır. İnek sütü yerine koyun, keçi peyniri tüketilebilir. keçi veya koyun yoğurtları da yoğurt için alternatiftir.

– *Gıda maddeleri:* B-vitamini, kalsiyum, protein ve enerjinin önemli kaynağı süttür. Süttten kaçınıldığı zaman genellikle kalsiyum ilavesinden yararlanmak gereklidir. Günlük beslenmeniz, gerekli enerji ve gıda maddelerini içerecek şekilde dengeli olmalıdır. Sütün kullanılmaması durumunda, diğer yağ ve protein kaynaklarının çocuğun günlük besinlere dahil edilmesi gereklidir.

Sn.,

Yukarı da verilen bilgiler ışığı altında süt-maya ve yumurta intoleransına uygun sizin için örnek bir diyet mönüsü YORKTEST Diyetisyenleri tarafından hazırlanmıştır. Detaylı bilgi ve sorularınız için diyetisyenlerimizle görüşebilirsiniz.

Sabah

1 dilim keçi peyniri

5-6 adet zeytin

1 tatlı kaşığı reçel veya bal

1-2 adet kepekli lavaş veya mayasız ekme  ( ođu mısır ekmeğine de maya konmamaktadır, seviyorsanız diyetinize eklenebilir)

Yeşillik

Öđle

120 gr et

Salata

1 adet lavaş ekmeđi

Ara

2 porsiyon meyve

Akşam

1 kase terbiye yapılmamış çorba

1 tabak sebze yemeđi

1 dilim (mayasız) mısır ekmeği

1 kase koyun yođurdu

Gece

1-2 porsiyon meyve