

Besin Alerjisi

Besin alerjisi; belirli bir gıdaya maruz kalındığında tekrarlanabilir şekilde ortaya çıkan belirli bir bağışıklık tepkisinden kaynaklanan olumsuz sağlık etkisi olarak tanımlanır. Bağışıklık tepkisi şiddetli ve yaşamı tehdit edici olabilir. Bağışıklık sistemi normalde insanları mikroplardan korusa da, besin alerjisi olan kişilerde bağışıklık sistemi yanlışlıkla gıdalara zararlıymış gibi tepki verir. Bağışıklık sisteminin besin alerjilerine neden olmasının bir yolu da immünoglobulin E (IgE) adı verilen bir protein antikoru üretmektir. Besinlerin içinde bu reaksiyona neden olan maddeye “besin/gıda alerjeni” denir. Besin alerjenine maruz kalındığında IgE antikorları hücreleri uyarıp güçlü maddeler açığa çıkararak (örn. histamin) solunum sistemini, sindirim sistemini, cildi veya kalp-damar sistemini etkileyebilecek bulgulara neden olur ve hatta “anafilaksi” adı verilen hayatı tehdit eden bir reaksiyona yol açabilir.

Oral gıda testi ile tanımlanan gıda alerjisi olan okul çağındaki çocukların (> 5 yaş) oranı Türkiye’de %1’den azken İngiltere’de %2,5 gibi bir sıklıkta görülmektedir, daha küçük yaş gruplarında oranlar daha yüksektir. Bununla birlikte gıda alerjilerinin önümüzdeki on yılda küresel olarak artması beklenmekte bu da konuyu önemli bir çocuk sağlığı sorunu haline getirmektedir.

Besin alerjisinin belirtileri ciltte çok hafif kaşıntı veya kızarıklıktan, vücudun geniş bir alanını etkileyen kurdeşen, hapşıрма, gözlerde kaşıntı ve sulanmaya, nefes alma zorluğu ve kan basıncı düşmesine (tansiyon düşmesi) gibi daha şiddetli bulgulara kadar geniş bir yelpazede değişiklik gösterir.

Çocuklar bazen bir alerjeni yedikten sonra açık ve görünür belirtiler göstermezler. Bazı çocuklar yaşları veya gelişimsel zorluklar nedeniyle belirtileri net bir şekilde ifade edemeyebilirler, karın ağrısı, kaşıntı veya diğer rahatsızlıklar gibi şikâyetler alerjik reaksiyonun ilk belirtileri olabilir. Besin alerjisi olan çocuklar belirtileri; sanki bir şey dilimi dürtüyormuş gibi hissediyorum, dilim (ya da ağzım) karıncalanıyor (ya da yanıyor), kaşınıyor, dilim büyüdü, ağzım garip geliyor, boğazıma bir şey takıldı, dudaklarım geriliyor, sanki boğazımda şişlik var gibi ifadelerle tanımlayabilir.

Belirti ve bulgular alerjinin alınmasından birkaç dakika veya 1-2 saat sonra, nadiren de daha geç ortaya çıkabilir.

Gıdalardaki alerjenler 1995’te Gıda ve Tarım Birleşmiş Milletler Örgütü’nce düzenlenen (FAO) Teknik İstişarenin ardından sekiz gıda veya gıda grubu tanımlanmıştır.

- Gluten içeren tahıllar, yani buğday, çavdar, arpa, yulaf, kılçıksız buğday vb. veya bunların melezleştirilmiş hali ve ürünleri
- Kabuklu deniz ürünleri ve bunları içeren ürünler
- Yumurta ve yumurta ürünleri
- Balık ve balık ürünleri
- Yer fıstığı, soya fasulyesi ve bunların ürünleri
- Süt ve süt ürünleri (laktoz dahil)
- Ağaç yemişleri ve sert kabuklu yemiş ürünleri
- 10 mg/kg veya daha fazla konsantrasyonlarda sülfite içeren gıdalar.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Yer fıstığı, yumurta, siyah çay, sirke ve diğer fermente gıdalar doğal sülfite içerir. Çilek, böğürtlen, erik, hindistan cevizi ve diğer meyveler de çeşitli miktarlarda doğal sülfite içerir.

Gıda alerjisi olan bir çocuğun sağlığı, gıdaya karşı şiddetli veya yaşamı tehdit eden alerjik bir reaksiyon nedeniyle herhangi bir zamanda tehlikeye girebilir. Birçok çalışma, gıda alerjilerinin, gıda alerjisi olan çocukların ve ailelerinin psikososyal iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Besin alerjisi olan bir çocuğun ebeveynleri, yaşamı tehdit eden bir durumla ilgili sürekli korku yaşayabilirler. Tepki ve strese kaynaklanan bir tepkiyi önlemek için sürekli tetikte olmak gerekir. Ayrıca çocuklarına başkalarının bakımına güvenmeli, çocuklarının ev dışında güvende olduğundan emin olmalı ve çocuklarının normal bir kimlik duygusuna sahip olmasına yardımcı olmalıdırlar.

Besin alerjisi vakalarının okulda doğru yönetimi için aşağıdaki konular önemlidir:

Okul Personelinin Eğitimi: Tüm okul personeli gıda alerjileri ve acil müdahale konusunda eğitim almalıdır. Mümkünse eğitime besin alerjisi olan öğrencilerin ebeveynleri/velileri katılmalıdır.

Öğrenciler: Öğretmenler gıda alerjileri ile ilgili bilgi vermek için sınıf derslerini kullanmalıdır. Öğrenciler; okulun gıda alerjisi politikalarını ve uygulamalarını bilmeli, anafilaksi belirtileri ve bulguları, acil durumlarda okul yetkilisiyle nasıl iletişime geçileceği, alerjik reaksiyonların yaygın nedenleri olan gıda ve gıda dışı maddeler ile gıda alerjisi olan öğrencilere sataşmanın veya zorbalığın neden yanlış olduğunu kavramalıdır.

Gıda Alerjisi olan Öğrencileri Desteklemek: Besin alerjisi olan öğrencilerin kendilerini güvende ve emniyette hissetmeleri gerekir. Yöneticiler, okul personeli, öğrenciler ve veliler arasında olumlu bir iklim yaratmak ortak bir çaba gerektirir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenleri, zorbalığın önlenmesinde ve gıda alerjisi olan öğrencilerin sosyal olarak izole edilmemelerinin sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Okul personeli zorbalık ve ayrımcılık eylemlerine asla hoşgörü göstermemelidir.

Alerjiyi Önlemek: Okullarda besinlere karşı alerjik reaksiyonları önlemenin tek yolu gıda alerjenlerinden kaçınmaktır. Okullarda gıda alerjenlerine maruz kalmayı önlemek için tüm okul çalışanlarının birlikte çalışması gerekir.

Okul politikaları ve uygulamaları gıda alerjenlerine maruz kalma riskini tüm okul genelinde, ancak özellikle sınıflar ve kantin/kafeteryalar gibi yüksek riskli alanlarda azaltmalıdır. Okullarda gıda alerjenlerine maruz kalmayı önlemenin birkaç yolu vardır.

Etiketleri okuma: Okul personelinin, okul yemek programlarında servis edilen, kantinde satılan veya diğer etkinlikler için okula getirilen yiyecek ve içeceklerdeki alerjenleri belirlemek için etiketleri nasıl okuyacağını bilmesi önemlidir.

Bazı gıdaların, sekiz ana gıda alerjenini açıkça tanımlayan içerik etiketlerine sahip olması gerekir; ancak bir öğrencinin, sekiz ana gıda alerjeninden biri olmayan bir gıdaya da alerjisi olabileceğini unutulmamalıdır. Her etiket dikkatle okunmalı, etikette uygun bilgi yoksa üreticiyle iletişime geçilmelidir.

Güvenli sınıf ortamları: Sınıf öğretmenleri ve yardımcı eğitimciler, sınıf etkinliklerinde ve projelerinde (örneğin, sanat ve el sanatları, bilim deneyleri, sayma egzersizleri, yemek pişirme etkinlikleri) ve/veya kutlamalarda alerjen içeren yiyecek ve yiyecek dışı maddeleri kullanmaktan kaçınmalıdır. Alerjen içerebilecek



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

gıda dışı ürünler kil, parmak boyaları, bilim kitleri, kağıt hamuru, boya kalemleri, tohumlar vb. olabilir. Gıda ve gıda dışı ürünlerin alerjen içerip içermediğini belirlemek için etiketleri dikkatlice okunmalı veya üreticiyle iletişime geçilmelidir.

Çapraz temasın önlenmesi: Çapraz temas, bir alerjen yanlılıkla doğrudan veya dolaylı olarak bir yiyecekten veya yüzeyden diğerine aktarıldığında meydana gelir. Bu aktarım, gıdadan gıdaya, ellerden gıdaya, ekipmandan gıdaya veya alerjen gıdanın temas ettiği yüzeye el ya da gıda teması ile olabilir.

Çapraz temas, el yıkama, temizlik, sanitasyon ve gıdaların uygun şekilde saklanması, gıda işleme süreçlerinin iyi takip edilmesi, mutfak eşyaları ile ekipmanlarının ayrılması gibi diğer stratejilerle önlenabilir.

El yıkama: Gıda alerjenlerine maruz kalma riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Okul personeli öğrencileri Yiyeceklere dokunmadan veya yemeden önce ve sonra ellerini sabun ve suyla yıkamaya teşvik etmelidir.

Doğru el yıkama için ilgili sayfamızı ziyaret edebilirsiniz (<https://okul-sagligi.hacettepe.edu.tr/dosyalar/Dogru-Yontemle-El-Yikama.pdf>)

KAYNAK

A global survey of changing patterns of food allergy burden in children. Prescott, Susan L; et al ISSN: 1939-4551; DOI: 10.1186/1939-4551-6-21; PMID: 24304599 The World Allergy Organization journal. , 2013, Vol.6, p.21-21

Centers for Disease Control and Prevention. Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies in Schools and Early Care and Education Programs. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2013.

The Food Allergy & Anaphylaxis Network. Food Allergy News. 2003;13(2).

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) published Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies in Schools and Early Care and Education Programs, https://archive.cdc.gov/#/details?url=https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/teachers_508_tagged.pdf

The Food Allergy Book: What School Employees Need to Know. The National Education Association Health Information Network (NEA HIN) 2012. (<https://www.wrightslaw.com/info/allergy/Natl.Educ.Assn.FoodAllergyBook.pdf>)