



Gıda Alerjisi Hakkında Röportaj



GIDA ALERJİSİ HAKKINDA RÖPORTAJ

Bu bölümde, günlük yaşamımızda tükettiğimiz bazı gıdaların hassas olan bireylerde meydana getirebilecekleri istenmeyen etkilerinden, yani gıda alerjisinden bahsedeceğiz. Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan gıdalar, vücutta birçok reaksiyona (tepkimeye) neden olur. Bu reaksiyonlar birçok insan için bir risk taşımazken, hassas bireylerde bazı gıdalar, bir dizi istenmeyen reaksiyonlara hatta ölüme yol açabilir.

Alerji; normal kişilerde herhangi bir rahatsızlığa yol açmayan bir ya da birkaç maddeye karşı aşırı duyarlılık olarak tanımlanır. Alerji yapan maddeler vücuda solunum, ağız ya da enjeksiyon yoluyla alınabilir. Bu tür bir madde vücuda girdiğinde antijen etkisi gösterir ve vücutta antikor oluşumunu uyarır. Antikoron antijenle birleşmesiyle de alerjik tepki başlar. Gıda ve gıda dışı birçok madde alerjik tepkiye neden olabilir. Gıda intoleransından (vücudun bir gıdayı sindirme yetisinin olmaması durumu) farklı olarak gıda alerjisinde bağışıklık sistemi belirli bir gıdaya karşı reaksiyon gösterir. Alerjen gıda vücuda alındığında histamin ve diğer savunucu kimyasallar tüm sisteme yayılarak enflamasyona neden olur. Bu kimyasallar, solunum sistemini, mide ve bağırsakları, cildi veya kalp-damar sistemini etkileyebilecek reaksiyonları tetikler. Kaşıntı, döküntü ve şişme gibi ani belirtilerin ortaya çıkmasına yol açar. Uzmanlar, gıda alerjenleri ile ilgili tepkilerin sadece gıda alerjileri olmadığı, aynı zamanda mikrobiyolojik ve kimyasal gıda zehirlenmesi, psikolojik tiksinnmeler ve spesifik olmayan alerjik tepkilerin de ortaya çıkabileceğini belirtmekte ve bazen bu reaksiyonların hayati tehlike yaratabilecek anafilaktik şok ile sonuçlanabileceğine işaret etmektedir. Kabuklu deniz ürünleri, yumurta, balık, süt, yer fıstığı, soya fasulyesi, ağaçta yetişen kuru yemişler ve susam en sık görülen sekiz gıda alerjisi olarak bilinmektedir.

Günümüzde gelişmiş ülkelerde gıda alerjisi önemli bir gıda güvenliği sorunu olarak kabul edilmektedir. Ciddi reaksiyonlara yol açan gıda alerjenleri ile ilgili alınan önlemler, bu ülkelerde uygulanan "İyi Üretim Uygulamaları" nın önemli bir bölümünü oluşturur. Tüm bu nedenlerle, gıda alerjisi ile ilgili araştırmalar, gelişmiş ülkelerin üzerinde durduğu konuların arasında yer almaktadır. Bu alandaki sorunları belirlemek ve çözüm yollarını bulmak üzere birçok proje yürütülmekte ve projelerin desteklenmesi için kaynak ayrılmaktadır. Bu ülkelerde yapılan yasal düzenlemelerle gıda alerjenleri ile ilgili bir dizi tedbirler alınmaktadır. Ülkemizde de gıda alerjisi olan birçok birey bulunmakta olup bu alanda, AB'ye uyum sürecinde mevzuat düzenlemeleri yapılmaktadır. Diğer taraftan, gıda alerjenleri konusunda yapılmakta olan çalışmaların yeni olması nedeniyle birçok konunun henüz netlik kazanmadığı da uzmanlar tarafından ifade edilmektedir. İşte biz de bu hassasiyetle Ankara'da 13-14 Eylül 2010 tarihinde, AB 6. Çerçeve Programı

tarafından desteklenen MoniQA Projesi kapsamında, Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü tarafından, Almanya, İngiltere ve Avusturya'dan proje ortaklarının işbirliği ile gerçekleştirilen Gıda Alerjenleri konulu eğitime katıldık. Eğitimde verilen bilgileri siz değerli üyelerimizle paylaşmak üzere eğitimde sunumu olan uzmanlarla bir röportaj gerçekleştirdik.

İlk görüşmemizi ICC (International Association for Cereal Science and Technology, Avusturya) Genel Sekreteri ve MoniQA Projesi Koordinatörü **Dr. Ronald Poms** ile gerçekleştirdik:

Sayın Poms, Bize MoniQA Projesi'nden biraz söz eder misiniz? *MoniQA (Monitoring and Quality Assurance in the Food Supply Chain) Projesi, gıda zincirinde kalite ve güvenliği izlemek ve kontrol etmek için analitik yöntemlerin uyumlu hale getirilmesini hedeflemektedir. MoniQA Projesi'nde, 20 ülkeden 33 üye kurum çalışanı yaklaşık 400 araştırmacı, tüm dünyadaki gıda kalite ve güvenliğini izleme ve kontrol stratejilerinin uyumunu sağlamak üzere işbirliği yapmaktadır. Proje, gıda kalite ve güvenliğinin izlenmesini sağlamak amacı ile kullanılan standartların ve analitik yöntemlerin performans kalitesinin uyumlu hale getirilmesi için veri ve bilgi paylaşımına olanak sağlayacaktır.*



MoniQA Projesi kapsamında hangi konular ele alınmaktadır?

MoniQA projesi; Mikrobiyolojik bulaşanlar, Mikotoksinler ve fitotoksinler, Kimyasal bulaşanlar, Gıda Alerjenleri, Gıda katkı maddeleri ve işleme sırasında oluşan toksik maddeler ve Gıdaların otantikliği olmak üzere 6 temel konu başlığını içermektedir. MoniQA projesi ile ilgili detaylı bilgi <http://www.moniqa.org> adresinden alınabilir.

MoniQA Projesi'nin gıda alerjenleri konusundaki çalışmaları nelerdir?

MoniQA projesi, ilgili paydaş gruplarla birlikte, en önemli gıda alerjenleri hakkında bilgi toplamakta, eksiklikleri önem sırasına göre sıralamakta, gereklilikleri belirlemekte ve uyumlulaştırma kılavuzları hazırlamaktadır. Amaca uygun alerjen belirleme yöntemleri araştırılırken; sertifikalı referans madde eksikliği, işlenmiş gıdalardaki alerjenlerin antikorlarca tanınması, valide edilmiş yöntem ihtiyacı, klinik-analitik sınır değerlerin belirlenmemiş olması gibi konularda birçok zorlukla karşılaşmaktadır. MoniQA bu eksiklikleri gidermek ve ilgili tüm paydaşların katılımı ile uygun yöntemler geliştirmektedir.

Gıda alerjileri sorununun boyutu hakkında bir durum değerlendirmesi yapabilir miyiz?

Gerçekte yetişkin nüfusunun %1-2'sinin gıda alerjisi vardır. 16 yaşın altındaki çocuklarda ise bu oran %5-8'e kadar yükselir. Büyümekte olan çocukların bazıları süt ve yumurtaya karşı alerjiktir. Klinik deneyimler gıda alerjisi sebepli gıdaların nispeten küçük bir grup olduğunu gösterse de gıda alerjisinin alerjik kişiye ve ailesine etkisi büyüktür ve gıda sanayinin bu konuda karşılaştığı zorluklar oldukça önemli ve karmaşıktır.

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.



Sayın Köksel, bizleri de bu eğitime davet ettiğiniz için bir kez daha teşekkür ederiz. Sizin Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı olduğunuzu ve MoniQA projesinin partnerlerinden olduğunuzu biliyoruz. Yine bildiğimiz bir konu var ki Hacettepe Üniversitesi 2010 yılı içerisinde ikinci kez gıda alerjenleri konusunda eğitim veriyor. Bunun nedenlerini açıklar mısınız?

Son yıllarda, Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü Avrupa Birliği (AB) 6. Çerçeve Programı tarafından desteklenen MoniQA (Monitoring and Quality Assurance in the Food Supply Chain) Projesi kapsamında gıda güvenliği konusunda çeşitli



Gıda Alerjisi Hakkında Röportaj

aktiviteler düzenlemektedir. Bunlar içerisinde sadece bir bölümü gıda alerjenleri ile ilgilidir. Gıda alerjenleri konusundaki bu etkinlik de MoniQA projesi kapsamında düzenlenmiştir.

Düzenlemiş olduğunuz Gıda Alerjenleri eğitim programı hakkında bilgi verir misiniz?

Sizinde bildiğiniz gibi gıda alerjisi; süt, yumurta, balık, bazı kuruyemişler, unlu mamuller gibi gıdaların tüketimiyle bağışıklık sisteminde bazı reaksiyonlara neden olan ve doğuştan itibaren görülebilen genetik bir rahatsızlıktır. Teşhisi mümkündür fakat bir tedavi yöntemi yoktur, yani hastaların ömür boyu bu besinlerin tüketiminden kaçınmaları gerekmektedir. Alerjiye sebep olan gıdalar tüketildiğinde yüzde kızarıklık, dil veya dudaklarda şişme, bulantı, kusma, ishal, baş dönmesi gibi yan etkiler oluşabilmektedir. Dikkat edilmediği takdirde gıda alerjisi ölümcül boyutlara ulaşabilmektedir. Ayrıca, gıda alerjilerinin görülme sıklığı tüm dünyada giderek artmaktadır. Bu nedenle son yıllarda gıda alerjisine, gıda güvenliği içerisinde giderek daha fazla önem verilmektedir. Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü, MoniQA projesi kapsamında Türkiye'de bu konudaki eksiklikleri gidermek amacıyla eğitim programları düzenlemektedir. Bu eğitimlerde amaç, yurt dışından gelen uzmanlar tarafından, katılımcıların gıda alerjenleri konusunda hem teorik olarak bilgilendirilmesi, hem de test kitleri ile gıda alerjenlerinin belirlenmesi konusunda pratik eğitim almalarını sağlamaktır. Birinci alerjen eğitimi Ocak 2010 tarihinde Ankara'da düzenlenmiş ve pratik kısımda alerjen olarak süt proteini incelenmiştir. İkinci olarak "Gıda Alerjenleri: Mevzuat, Analiz ve Endüstriyel Risk Yönetimi" eğitimi ise 13-14 Eylül 2010 tarihlerinde Hacettepe Üniversitesi, Eurofins (Almanya), Campden BRI (İngiltere) ve ICC (Avusturya) kuruluşları ortaklığında bölümümüzde gerçekleştirilmiştir. Teorik kısımda uzmanlar (Dr. Bert Popping, EUROFINS; Dr. Roland Ernest Poms, ICC; Dr. Anton John Alldrick, Campden BRI; Dr. Hamit Köksel, Hacettepe Üniversitesi) tarafından mevzuat ile birlikte endüstriyel risk yönetimi ve glutensiz gıda üretimi konusunda bilgi aktarmışlardır. Önceki eğitim programından gelen talepler doğrultusunda son eğitim programının pratik kısmında gluten ve fındık alerjenleri incelenmiştir. Bu eğitim programı ABP ve Neogen firmaları tarafından da desteklenmiştir.

Gıda alerjisi için bir tedavinin olmadığını biliyoruz. Peki, alerjenler konusunda dikkat edilmesi gereken unsurları nasıl özetleyebiliriz?

Sizin de belirttiğiniz gibi, gıda alerjileri için bir tedavi yoktur. Ancak, hastalığın erken teşhisi önemlidir ve ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin önlenmesi için alerjen gıdaların tüketilmemesine dikkat edilmelidir. Bu konuda da bildiğiniz gibi gıdaların etiketlenmesi büyük önem taşımaktadır. Türk Gıda Kodeksi'nde gıda maddelerinin etiketlenmesi konulu tebliğde; 2006 yılında, etikette belirtilmesi zorunlu alerjen bileşenlerin listesi yayınlanmış ve bu alerjen bileşenlerin etikette açıkça belirtilmesi gerektiği şeklinde değişiklik yapılmıştır.

Hacettepe Üniversitesi'nde bu konu ile ilgili başka ne gibi çalışmalar yapılmaktadır?

Hacettepe Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde aktif olarak faaliyet gösteren Hububat Teknolojisi Araştırma Grubu glutensiz ürün geliştirme konularında yıllardır çalışmaktadır. Çeşitli ürünler ve üretim teknikleri geliştirilmiş olup ürünlerden bazıları Ankara Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Halk Ekmek ve Un Fabrikası tarafından büyük ölçekli olarak üretilmektedir. Bu glutensiz ürünlerin ihtiyacı olan kişilere ulaştırılmasında ise Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatrik Metabolizma Bölümü ile işbirliği yapılmaktadır.

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Dr. Bert Popping, sizin EUROFINS (Eurofins Analytik GmbH, Almanya) uzmanlarından olduğunuzu ve MoniQa alerjen Çalışma Grubu Başkanı olduğunuzu öğrendik. Sizinle yaptığımız sohbette gıda alerjenleri ile ilgili analiz metotlarından bahsetmek istiyoruz.

AB'nin etiketleme kuralları gıda alerjenlerini de kapsıyor, ancak alerjen etiketleme ile ilgili yasal limitler henüz oluşturulmadığından sadece beyan zorunluluğu var.. Bu durumda kontrolün efektif hale getirilmesi için ne tür çalışmalar yapılmaktadır?

Limitlerin belirlenebilmesi için öncelikle uygun metotların geliştirilmesi gereklidir. Test metotlarının geliştirilmesi ile ilgili



çalışmalar sürdürülmektedir. MoniQA projesi bu alanla da ilgilidir.

Gıda alerjilerinin alerjik kişiler üzerindeki riskleri dikkate alındığında, pazara arz edilen ürünlerin mevzuat düzenlemelerine uyumluluğunu kontrol etmek üzere güvenilir hızlı metotlar var mıdır?

Gıda ürünlerindeki alerjenleri belirlemek için birçok metot vardır ve bunlar üç grup altında toplanabilir. Bunlar PCR, ELISA ve Kütle Spektrometrik metotlardır. PCR (Polymerase Chain Reaction) yönteminde alerjen DNA sı belirlenmektedir. ELISA (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay) ile alerjen proteinleri belirlenmektedir Kütle Spektrometresi yönteminde ise alerjen proteinlerin yapısındaki peptitler belirlenmektedir.

Bu metotların tümü alerjenlerin belirlenmesinde kullanılabilir mi? Metotların kısıtlamaları nelerdir?

Genel olarak bu metotların üçü de alerjenlerin belirlenmesinde kullanılabilir. Ancak, gıda maddeleri çok kompleks bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, farklı gıda maddeleri için farklı metotlar uygulanmalıdır. Örneğin; yumurta ve süt çok az DNA içerdikleri için PCR ile analizleri uygun değildir. Ama DNA analizi fındık, badem, yer fıstığı ve soya için uygundur. Genel olarak protein ve peptitleri belirlemeye yönelik metotlar (ELISA ve Kütle Spektrometresi gibi) DNA-esaslı metotlara (PCR) göre tercih edilmektedir.

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Dr. Anton Aldrick, öğrendiğimiz kadarıyla siz bu projenin Campden BRI, İngiltere'den katılım sağlayan uzmanlarındasınız. Bu nedenle sizinle yapacağımız sohbette hem AB ve İngiltere'deki durum hem de çapraz kontaminasyondan bahsetmek istiyoruz.



Tüm alerjiler arasında gıda alerjilerinin ülkenizdeki görülme sıklığı ne kadardır?

Alerji sorunu olan insanların oranı ülke ve bölgelere göre değişiklik gösterebilir. İngiltere'de (toplam nüfus 62 milyon) 18 milyon kişinin genel anlamda alerji sorunu yaşadığı tahmin edilmektedir. 1.8 milyon kişi ise (%10) gıda alerjisi problemi yaşamaktadır.

Alerjiye sebep olan gıdalar bölgesel olarak ya da ülkeden ülkeye değişim gösterir mi?

Gıda alerjisine sebep olan gıdalar ülkeden ülkeye değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte Avrupa Birliği ülkelerinde şu şekilde sıralanmaktadır: Yer fıstığı, soya fasulyesi, yumuşakçalar, kereviz, kabuklu yemişler, balık, gluten içeren hububat ürünleri, hardal, süt, kabuklular, susam, ve acıbadem.

Gıda alerjisi olan kişiler kendilerini nasıl koruyabilirler? Ülkenizdeki gıda alerjisi olan kişilere yönelik nasıl bir koruma sistemi geliştirilmiştir?

Hastalar her zaman etiket üzerinde bulunan içindekiler listesini okumalıdır ve gıdalarını güvendikleri üreticilerden temin etmelidirler. İngiltere'de gıda etiketleri üzerinde alerji bilgileri eksik veya yanlış olduğunda, ya da başka bir alerji riski bildirilmişse söz konusu gıdaların satıştan çekilmesi gerekir. Bu tür bir durum olduğunda Gıda Standartları Ajansı alerji riskine sahip olduğunu bildiği kişileri bilgilendirmektedir. Bu bilgilendirme e-posta veya ücretsiz SMS mesajla gerçekleştirilmektedir. Yine, İngiltere'de alerjisi olan kişiler için özel gıdalar üretilmektedir.

Gıda üreticilerinin bu konudaki sorumlulukları nelerdir?

Gıda üreticileri gıda alerjilerinin sebep olabileceği tehlikelerin farkında olmalıdır ve alerjenlerin çapraz kontaminasyonunu engelleyebilmek için 'İyi Üretim Uygulamaları (İYU)'nı seçmelidirler. İyi Üretim Uygulamaları; sanitasyon, eğitim, tedarikçi kontrolü, bakım, koruyucu giysiler ile kalite kontrolü ve yönetimini içermektedir.

Bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Röportajı Yapan : Dr. Bediha DEMİRÖZÜ