

Besin Alerjisi Hastalıklarında Beslenme

Tanım ve Genel Bilgi

Besin alerjisi, vücudun bazı besinlere karşı aşırı duyarlılık göstermesi durumudur. Bu reaksiyonlar bazen hayatı tehdit edici olabilir.

Yaygın Besin Alerjileri

Süt, yumurta, fıstık, ağaç yemişleri, buğday, soya, balık ve kabuklu deniz ürünleri başlıca alerjenlerdir.

Beslenme Stratejileri

Alerjen içermeyen alternatif gıdaların kullanımı, etiket okuma alışkanlığı, çapraz kontaminasyon risklerinin azaltılması.

Alerjenlerin Yönetimi

Evde ve dışarıda yemek yemek için güvenli stratejiler, alerjen içermeyen yemek tarifleri.

Acil Durum Yönetimi

Alerjiye bağlı ani reaksiyonlarda epinefrin otomatik enjektörlerin kullanımı, acil durum planlarının hazırlanması.