

# Fıstık Alerjisi

**Ret: Bu bilgilendirme belgesi sadece eğitim amaçlıdır. Bu bilginin çocuğunuz için geçerli olup olmadığından emin olmak için lütfen doktorunuza veya sağlık profesyonelinize danışın.**

## Fıstık alerjisi nedir?

Fıstık alerjisi, fıstığa veya fıstık ürünlerine maruz kalıdıktan kısa bir süre sonra meydana gelen bir reaksiyondur. Fıstık proteinlerine karşı tepki olarak oluşan IgE alerjisi antikorlarından dolayı olur.

## Fıstık alerjisi ne kadar yaygındır?

Kısa süre önceki araştırmalar, Batı toplumlarında her 200 çocuktan 1'inin (%0.5), 5 yaşından önce fıstığa karşı reaksiyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm nüfusun yaklaşık %1-2'sinde klinik fıstık alerjisi vardır. Test yapılan (cilt delme testi) çocukların yaklaşık %3'ünde pozitif fıstık alerjisi çıkmasına karşın bunların sadece 3'te biri fıstık yediklerinde reaksiyon gösterecektir. Çocukluktaki fıstık alerjisi ülkeden ülkeye büyük değişim gösterir. Avustralya, fıstık alerjisinin oldukça fazla görüldüğü bir ülkedir. Çocuğunuza yapılan fıstık alerjisi testi pozitif çıkmışsa, ama çocuk hiç fıstık yememişse, fıstığa veya fıstık içeren ürünlere maruz kalındığında reaksiyon geliştirme olasılığını doktorunuz belirleyecektir.

## Fıstık alerjisinin belirtileri nelerdir?

Fıstığa karşı alerjik reaksiyonların çoğu hafiftir ve fıstığın ağız çevresinde cilde dokunduğu yerlerde kabarcıklar oluşur veya vücudun diğer yerlerinde daha genel kabarcıklar meydana gelir. Diğer bir yaygın belirti ise karın ağrısı ve kusmaktır ki, bir fıstık ürünü yedikten kısa bir süre sonra meydana gelir. Daha duyarlı çocuklarda, solunum yollarında meydana gelen alerjik reaksiyon nedeniyle öksürme, hırıltı, nefes alma zorluğu veya ses kısılması olabilir. En şiddetli vakalarda ise yere yıkılma ve bilinç kaybı meydana gelebilir. Çok seyrek olarak ise, çok duyarlı kişilerin anafilaksi olarak bilinen şiddetli alerjik reaksiyondan öldükleri olmuştur.

## Fıstık alerjisi nasıl teşhis edilir?

Çoğu durumlarda fıstık alerjisi olduğu, fıstık ürünlerine maruz kalıdıktan kısa süre sonra belirtilerin başlamasıyla belli olur. Fıstığa karşı alerji IgE antikorlarının varlığı, alerji cilt delme testi veya (RAST testi denilen) kan testi ile doğrulanır. Alerji testi pozitif çıkan her çocuk fıstık ürünlerine maruz kaldığında belirtilerin ortaya çıkmayacağını anlamak önemlidir ve testin yorumu doktorla görüşülmelidir. Kimi durumlarda, hastanede fıstıklı yiyecek uyarı testi yaptırarak fıstık alerjisinin olup olmadığını saptamak gerekli olabilir. Gerekli olduğunu düşünürse çocuğunuzun doktoru bunu sizinle görüşecektir.

## Çocuğumu fıstığa maruz bırakmaktan nasıl kaçınabilirim?

Fıstıklar, her zaman onların olmasını hiç beklemediğiniz yiyeceklerde bulunabilir. Nereye bakmak gerektiğini bilmek önemlidir. Sağduyuyu kullanmak ve yiyecek etiketlerini dikkatle okumak önemlidir.

Şu içerikleri bulunan yiyeceklerden sakının:

- Fıstık, yer fıstıkları, çerezler, çam fıstığı.
- Fıstık yağı - soğuk preslenmiş, sıkılıp çıkartılmış veya çıkartılmış (Dikkat-Arachis yağı fıstık yağıdır). Yüksek rafineli fıstık yağının, fıstık alerjisi olanlarda reaksiyon oluşturma olasılığı yoktur.
- Örneğin yer fıstığı ezmesi gibi tüm fıstık ürünleri.
- Öğütülmüş fıstık/yer fıstığı – yiyeceklerde sos veya üste sürme maddesi (pastalar, küçük ekmekler, dondurma), sate sosu, yer fıstığı fıstık sosu

Fıstık ürünü içerebilecek şu yiyeceklerin üzerindeki etiketleri **mümkün olduğunda kontrol edin**

Pasta	Kebaplar	Hidrolizlenmiş veya belirli bir yapıya sahip
Bisküvi	Salata sosları	protein (HVP ve TVP, genellikle soya)
Kraker	Çorbalar	Çikolatalar
Hamurlu yiyecekler	Makarna sosları	Sağlık çubukları örneğin "muesli bars"
Çin yemekleri	Tayland yiyecekleri	Dondurmalar
Etnik yiyecekler	Lokum	Badem ezmesi
Endonezya yemekleri	Kahvaltı gevrekleri	Koz helva

## Fıstık yağı riskli midir?

Fıstık alerjisindeki sorun sıvı yağ (yağ) değil, proteindir. Küçük araştırmalarda rafine edilmiş fıstık yağlarının güvenli olduğu saptanmıştır. Soğuk preslenmiş fıstık yağı fıstık proteini içerir ve bundan kaçınılmalıdır. Yağın, fıstık proteininin kalıntılarını yok edebilecek denli rafine edildiğini garanti etmek ne yazık ki çoğu kez zordur. Fıstık yağından kaçınılması özellikle daha şiddetli yaşam tehdidi oluşturan reaksiyonları olan kişiler için tavsiye edilir.

## "Fıstık kalıntıları içerebilir" diyen etiketleri olan yiyecekler ne olacak?

Birçok yiyecek, etiketinde "fıstık kalıntıları içerebilir" uyarısı taşır. Bu genellikle, bu yiyeceğin fıstık içeren yiyeceklerin de üretildiği bir tesiste üretildiğini belirtir, ancak, yiyecek fıstık içermeyebilir. Bu yiyecekler hakkında ne yapılabileceğini doktorunuzla görüşün.

## Çocuğumun diğer tür kabuklu yemişlerden kaçınması gerekir mi?

Çocukların çoğu kez birkaç değişik tür kabuklu yemişe karşı reaksiyonu olabilir. Cilt delme testi yapılırken farklı kabuklu yemişler de çoğu kez kontrol edilir. Doktorunuz, çocuğunuzun test sonuçlarına, reaksiyon türüne ve aile geçmişiyle ilgili olarak çocuğunuza her tür kabuklu yemisten kaçınmasını tavsiye edebilir. Bunu çocuğunuzun doktoru ile görüşmek önemlidir. Farklı türlerde kabuklu yemişlerin işlendiği işleme tesislerinde bulaşma olabilir. Tüm kabuklu yemişlerden uzak durmak genellikle en güvenli hareket tarzıdır.

## EpiPen nedir?

EpiPen, derinin hemen altındaki kasa bir doz adrenalin enjekte eden acil bir ayardır. Fıstık ürünlerine gösterilen şiddetli reaksiyonu tedavi etmek üzere kullanılır. Adrenalin ilacı şiddetli reaksiyonu geri döndürür ve yaşam kurtarıcı olabilir. Anapen ise, başka bir marka otomatik adrenalin enjektörüdür.

## Çocuğum bir EpiPen taşımalı mıdır?

Tüm alerji uzmanları, fıstığa karşı nefes yollarında ciddi reaksiyonu olmuş olan çocukların bir EpiPen taşımaları gerektiğinde birleşmektedir. Diğer çocukların EpiPen taşımalarının zorunluluğu, doktorunuzla görüşmeniz gereken birkaç etmene bağlıdır. **Bir EpiPen'iniz varsa, nasıl kullanılacağını anlamanız ve doktorunuz tarafından verilmiş yazılı bir Anafilaksi Eylem Planı'nızın olması çok önemlidir.**

## Çocuğum zamanla fıstık alerjisinden kurtulabilir mi?

Fıstık alerjisi olan 5 yaşından küçük çoğu çocuklarda (%80) alerji, ileri çocukluk dönemlerine kadar sürecektir. Solunum sorunlu daha şiddetli alerjik reaksiyonu olmuş olan çocukların zamanla alerjiden kurtulma olasılıkları, daha hafif reaksiyonlu çocuklardan daha azdır. Doktorunuz, her 12 ayda bir veya buna yakın bir arayla alerji testlerini izleyerek fıstık alerjisinin halen olup olmadığını bazen saptayabilir.

## Çocuğum zamanla bundan kurtulduktan sonra fıstık alerjisi geri dönebilir mi?

Yaklaşık tüm vakalarda, çocuk yer fıstığı alerjisinden kurtulduktan sonra, alerji yeniden ortaya çıkmaz. Alerjinin yeniden ortaya çıktığı çok ender durumlar vardır. Çocuğunuz zamanla alerjiden kurtulduktan sonra, fıstıktan veya fıstık ürünlerinden kaçınmanın sürdürülmesi durumunda alerjinin yeniden ortaya çıkma olasılığının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle doktorunuz çocuğunuza haftada birkaç kez fıstık ürünleri tüketmesini tavsiye edebilir.

## Çocuğumun tezgahlardaki, diğer çocukların ellerindeki fıstık ürünüyle üstünkörü bir şekilde temas etmesi veya fıstıkları koklaması durumunda şiddetli reaksiyon gösterme olasılığı var mıdır?

Hayır. Üstünkörü temastan kaynaklanan şiddetli reaksiyon çok ender görülür. Kısa süre önce yapılan araştırmalar, fıstığa alerjisi olan çocukların derileri üzerine fıstık yağı sürülmesinin şiddetli reaksiyonlara neden olmadığını göstermiştir.

## Gelecekteki çocuklarımda fıstık alerjisini önleyebilir miyim?

Bir çocukta fıstık alerjisi olmayacağını garanti edebilecek yöntemler yoktur. Hamilelik sırasında veya emziren annelerin besinlerinde fıstık veya fıstık ürünlerinden kaçınmanın, bebeklerinde fıstık alerjisini önlediğine dair bir kanıt yoktur. Fıstık ürünü içeren cilt kremlerinin duyarlılığı arttırabileceğini ileri süren kimi kanıtlar bulunmaktadır. Son zamanlardaki yayınlar, fıstık içeren yiyeceklerin bebeklikte verilmesinin fıstık alerjisinin gelişmesine karşı koruyucu olabileceğini bile öne sürmektedir.

## İnternette daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim?

- Avustralya Klinik Bağışıklık Bilimi ve Alerji Derneği'nin (ASCI) internet sitesi, Avustralyalı uzmanlar tarafından yiyecek alerjisi hakkında yazılmış yararlı bilgiler içermektedir. ([www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)).
- Hasta destekleme grubu Anafilaksi Avustralya, yiyecek alerjileri konusunda değerli güncellemeler ve ipuçları sunmaktadır. ([www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)).

## Unutmayın

- Yiyecek etiketlerini dikkatle okuyun ve fıstık ürünleri içerebilecek etiketsiz yiyeceklere karşı uyanık olun.
- Bir EpiPen'niniz varsa, nasıl kullanıldığını anlamanız ve doktorunuz tarafından verilmiş olan yazılı bir Anafilaksi Eylem Planı'nızın bulunması çok önemlidir.

*Westmead Çocuk Hastanesi Alerji, Bağışıklık ve Bulaşıcı Hastalıklar Bölümü tarafından yazılmıştır.*



Westmead  
Çocuk Hastanesi  
Telefon: (02) 9845 3585  
Faks: (02) 9845 3562  
<http://www.chw.edu.au>



Sydney Çocuk Hastanesi,  
Randwick  
Telefon: (02) 9382 1688  
Faks: (02) 9382 1451  
<http://www.sch.edu.au>



Kaleidoscope, Hunter Çocuk  
Sağlık Şebekesi  
Telefon: (02) 4921 3670  
Faks: (02) 4921 3599  
[www.kaleidoscope.org.au](http://www.kaleidoscope.org.au)