**BUĞDAY ALERJİSİ TANISI ALAN ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYN BİLGİLENDİRME FORMU**

**Bilgilendirme:** Çocuğunuza doktor tarafından buğday alerjisi tanısı konulmuşsa çocuğunuzun buğday proteini içeren besinlerden kaçınılması önerilmişse tedavide en dikkat edilmesi gereken buğday proteinlerini içeren bütün gıdalardan kaçınmaktır. Bunun için etiket okunması önemlidir. Buğday marine edici soslar, çeşniler, hazır çorbalar, soya sosları, dondurulmuş etler, meyan kökü ve jelibonlar gibi farklı besinlerde malzeme olarak kullanılabilmektedir. Ayrıca çocuğun temas edeceği oyun hamurunda da olabileceği akla gelmelidir. Aşağıda buğday içeren günlük hayattaki gıdalar ve ürün etiketlerinde buğday proteini için dikkat edilmesi gereken maddeler sıralanmıştır.

**Buğday Alerjisi Tanısı Olan Hastalarda Kaçınılması Gerekli Besinler**

-Ekmek, un, simit, pizza, mayasız ekmek (matza)

-Bulgur, yarma, ruşeyn

-Kuskus

-Makarna, erişte, şehriye

-Durum flour

-Kızıl buğday

-Farina

-Kamut(Horasan buğdayı)

-Seitan (buğday gluteni/eti)

-Spelt(kavuzlu buğday)

-Filiz buğday

-Gernik

-Siyez (eincorn), emmer

-İrmik (samolina) , tarhana

-Tritikale unu

-Kepek (bran)

-Malt ve malt içecekleri

-Buğday nişastası

-Boza

-Glikoz şurubu, soya sosu, surimi (beyaz balıkların ezilmesi ile yapılan işlenmiş gıda türü) buğday içerebilir, etiketlere dikkat edilmelidir.

**Genellikle güvenilir**

**(Eğer doktor gözleminde aşamalı yedirilip reaksiyon olmadığı gösterilrise kullanılabilir)**

-Amaranth

-Ararot

-Buckwheat

-Mısır

-Millet

-Teff

-Glutensiz yulaf

-Patates

-Pirinç

-Tapioca

-Kinoa unu

**Önemli Not:** Arpa ve çavdar gluten içerir. Eğer gluten eliminasyonu yapılacaksa bu iki tahılda yasaktır. Arpa ayrıca malt aroması veya malt tatlandırıcısı içinde de bulunabilir.

**Kaynaklar:**

**1.** Altıntaş DU, Büyüktiryaki B, Ayvaz D, et al. Food Allergy: Turkish National Guideline 2017. Asthma Allergy Immunol. 2017;15: Supplement:1

**2.** Groetch M, Venter C, Skypala I, Vlieg-Boerstra B, Grimshaw K, Durban R,et al; Eosinophilic Gastrointestinal Disorders Committee of the American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Dietary Therapy and Nutrition Management of Eosinophilic Esophagitis: A Work Group Report of the American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology. J Allergy Clin Immunol Pract. 2017;5(2):312-324.e29.