

Kullanılması tavsiye edilmeyen katkı maddeleri

Katkı maddeleri işlemden geçmiş gıda maddelerine daha güzel görünsün, daha lezzetli olsun ve daha uzun dayansın diye eklenir. Bazı katkı maddeleri bebekleri, çocukları ve yetişkinleri etkileyebilir. Ürünün içindekiler listesinde bu katkı maddelerinin olup olmadığına bakın. Katkı maddeleri değişik sağlık problemlerine sebep olabilir.

Gıda boyaları (Renklendiriciler)

Yapay E102 tartrazin, E104 kinolin sarısı, E107 yellow (sarı) 2G, E110 sunset yellow (sarı), E122 azorubin (kırmızı), E123 amarant (kırmızı), E124 ponso red (kırmızı), E127 eritrosin (kırmızı), E128 red (kırmızı) 2G, E129 allura red (kırmızı), E132 indigotin (mavi), E133 brilliant blue (mavi), E142 green S (yeşil), E151 brilliant black (siyah), E155 brown (kahverengi)

Doğal E160b anatto (160a karoten kullanımında sorun yok)

Koruyucular

E200-203 **sorbatlar** koruyucu olarak çok kullanılır
E210-213 **benzoatlar** içeceklerde, şuruplarda ve ilaçlarda;
E220-228 **Kükürt dioksit ve tuzları** (astım hastalığı) kurutulmuş meyvelerde, içeceklerde, sosis ve şarap türü yiyeceklerde
E249-252 **nitrat ve nitritler** salam türü işlenmiş yiyeceklerde
E280-283 **propionats** ekmek, fırın ürünleri, kültürlenmiş peyniraltı suyunda
E310-312 **antioksidanlar** sıvı yağlarda, margarinlerde, kızartılmış gıdalarda ve bazı bisküvilerde
E319-321 antioksidanlar yukardaki gibi (E300-309 kullanımında sorun yok)

Aroma arttırıcılar

E620-625 **glutamatlar** (E621 Monosodyum glutamat) yoğun lezzetli hazır yemeklerde
E627-635 **nukleotidler** (kaşıntılı döküntüler, kalp çarpıntısı, kaygı)
HVP ve HPP (hidrolize bitki proteinleri), yeast extract (maya ekstraktı) yüksek konsantrasyonlu doğal glutamatlardır.

Bir çok yiyecekde ve şurup şeklindeki ilaçlarda **Tadlandiricilar** vardır.

Yiyeceklerde bulunan bazı doğal kimyasallar, çok yenildiğinde ya da domates sosu gibi konsantrasyonlu olarak tüketildiğinde yapay katkı maddeleriyle aynı etkiyi gösterebilir. Yapay katkı maddelerinden etkilenen kişiler, salisilitler, aminler ve doğal glutamatları da diyetlerinden azaltmak zorunda kalabilirler. Daha fazla bilgi için www.fedup.com.au sitesine bakabilirsiniz.

GIDA İNTOLERANS AĞI

www.fedup.com.au

Daha fazla bilgi için:

Sue Dengate tarafından yazılan "Fed Up", "Failsafe Cookbook" ve DVD Fed up with Children's Behaviour kitaplarının en son baskıları için www.fedup.com.au sitesinden bilgi alabilirsiniz.

Friendly Food, Anne Swain ve diğer benzeri kitaplar için aşağıdaki websitesinden bilgi alabilirsiniz:
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

Bilimsel Kaynaklar:

Clarke, L and others 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults.' Aust J Nutr Diet 1996; 53(3):89-94.

Swain AR and others. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviour.' Lancet 1985; 6;2(8445):41-2.

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, J Paediatr Child Health 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' Centre for Science in the Public Interest, Washington DC. 1999 Download report from <http://www.cspinet.org/diet.html>

McCann D and others 'Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial'. Lancet. 2007 3;370(9598):1560-7.

Bu bilgiler tıbbi tedavi amaçlı verilmemiştir, her zaman için ciddi bir hastalığın ihtimali olması nedeniyle muhakkak doktorunuza danışın. Diyetinizi değiştirmeden önce bir diyetisyenle görüşmeniz tavsiye edilir.

GIDA İNTOLERANS AĞI
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456
AUSTRALIA

Ücretsiz FAILSAFE gazetesi, Avustralya'daki diyetisyen listesi ve email destek grupları için email: confodnet@ozemail.com.au
karikatürler © 2004 Joanne van Os (kar amaçlı kullanılamaz)

Gıda ve Davranış



Çocuklardaki DAVRANIŞ, SAĞLIK ve ÖĞRENME bozukluklarının sebebi her gün aldıkları gıdalar olabilir

Bu sizin çocuğunuz mu?

Yerinde duramayan

- huzursuz, yerinde duramayan, kolayca dikkati dağılan
- sürekli ilgi isteyen, kolayca canı sıkılan
- çok sesli konuşan, anlamsız sesler çıkaran
- çok zor uykuya geçen ve gece çok sık uyanan

Meydan okuyan, itiraz eden

- Kolayca sinirlenen, kavga eden
- İstekleri reddeden, kurallara uymayan
- Özellikle öbürlerini rahatsız eden, hep diğer insanları suçlayan
- Hassas ya da kolaylıkla rahatsız olan
- Kızgın ve kolaylıkla küsen

Dikkati dağınık ve endişeli

- dikkat süresi çok kısa, rüyada gibi, yorgun
- anksiyete, depresyon ya da panik atak problemleri olan
- sürekli ağlayan, rahatsız bebekler ve küçük çocuklar

Çocuğunuz ya da aileden birinde aşağıdaki problemlerden var mı?

- kurdeşen (ürtiker), egzama, atopik dermatit, öbür kaşıntılı deri hastalıkları
- baş ağrısı ya da migren, kulak çınlaması
- mide hassaslığı örneğin kolik ya da reflü, sürekli olan ağız ülserleri, küçük çocuk ishali, karın şişmesi, karın ağrısı, gece yatağa idrar kaçırma, encopresis
- astım, gece öksürüğü, kulak tıkanması, kronik tıkalı burun ya da akan burun
- çok sık grip, nezle, kulak iltihabı, bademcik iltihabı

Öyleyse, sizin çocuğunuzun her gün aldığı gıdalardan etkileniyor olması mümkün. Yetişkinler de gıdalardan etkilenebilir.

Etkiler yavaş yavaş ortaya çıkar

Bazı çocuklar paketten çıkan yiyeceği yedikden sonra hemen huzursuzluk yapmaya ya da gürültülü bir şekilde davranmaya başlayabilir ama genelde insanların deneyimi şöyle:

- **yemeklerin içindeki kimyasal maddeler yavaş yavaş vücutta birikip, çocuğun sebepsiz yere bazen iyi bazen kötü gün geçirmesine sebep olur.**

Çocuğunuz paketlenmiş gıdayı yedikden sonra, huzursuz hale gelebilir, o gün ya da ertesi gün okulda kötü bir gün geçirebilir.

Doğal gıda kimyasalları da çocukları etkileyebilir. Bazı çocuklar diğerlerinden daha hassasdırlar, her çocuğun aynı gıda kimyasal maddelerine reaksiyonu değişik olabilir.



Nerden başlamak gerekiyor?

- **Bir çok aile çocuklarının diyetinden gıda katkı maddelerini - özellikle doğal olmayan gıda boyası ve koruyucu maddeleri - çıkardıklarında, direk olarak çocuklarında olan bazı problemlerin çözüldüğünü görürler.**
- **En iyi sonuç için, eliminasyon diyeti yaparak hangi gıda maddelerinin sizi nasıl etkilediğini bulabilirsiniz. www.fedup.com.au websitesinde FAILSAFE diyeti hakkında detaylı bilgi bulabilirsiniz.**

Aşağıdaki ürünlerde katkı maddeleri olabilir

- Toz ya da şurupdan yapılan içeceklerde, gazoz ya da bazı meyve sularında
- Uzakdoğu makarnalarındaki tad verici poşetlerde
- Hazır tatlılarda, sakız, dondurma ve buzlu şekerli yiyeceklerde
- Bazı bisküvilerde
- Sosis, salam, pastırma gibi işlenmiş et ürünlerinde
- İçinde oksitlenmeyi önleyici katkı maddeleri olan margarin ve bitkisel yağlarda pişmiş patates çipsi tarzı ürünlerde
- Kuru meyvelerde
- Şurup şeklindeki ilaçlarda ve renkli ilaç kapsüllerinde

Ayrıca domates, domatesli soslar, portakal, kuru üzüm, brokoli gibi bazı meyve ve sebzelerdeki doğal kimyasallar da sorun yaratabilir.

Yiyeceklerdeki doğal ya da yapay kimyasal maddeler anne sütünden bebeğe geçip, bebekte uyku problemleri, kolik, reflü ya da kaşıntılı döküntülere sebep olabilir.

HER ZAMAN ÜRÜNÜN ETİKETİNİ DİKKATLİCE OKUYUN. YEDİĞİNİZ KATKI MADDELERİNİN MİKTARI ARTTIKÇA ETKİLENME İHTİMALİNİZ DE ARTAR.

Ne Yiyebiliriz?

40 yıl önce yediğimiz basit, doğal gıdalar katkı maddesizdi.

Şeker çocukların davranışlarını etkilemez ama besin değeri olmadığı için, iştahı kesbildiği ve diş sağlığı açısından kötü olduğu için çok az miktarlarda yenmelidir.

Katkı maddesiz düşük miktar salisilit içeren alternatif gıda maddeleri: katkı maddesiz ekmek, makarna, pirinç, yulaf ezmesi, pirinç patlağı; armut, patates, bezelye, sarmısak gibi taze sebze ve meyveler; taze yumurta, et, balık ve tavuk, süt, yoğurt veya soya sütü; tereyağı ya da katkı maddesiz margarin; katkı maddesiz kraker, sade patates kızartması, katkı maddesiz ve boyalı katılmamış vanilyalı dondurma, boyasız marshmallow, karamel şeklinde yapılmış şekerler.