

NE YESEM DOKUNUYOR

Histamin intoleransı
Bulguları, nedenleri, çözümleri



—
Sağlık
—

DR. BANU TAŞCI FRESKO

Dr. Banu Taşçı Fresko, 1969 senesinde İstanbul'da doğdu. İstanbul Tıp Fakültesi'ni 1992'de mezuniyetini takiben İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda 1997'de ihtisasını tamamlayarak nöroloji uzmanı oldu.

Nöroloji, elektronörofizyoloji ve intraoperatif nöromonitörizasyon uzmanıdır. The Institute for Functional Medicine'da fonksiyonel tıp uzmanlığı eğitimine devam etmektedir.

Beynini Doğru Besle (2017) isimli kitabını migren hastaları, *Artık Ağrım* (2019) isimli kitabını fibromiyalji hastaları için yazmıştır. Esra Kaftan ile birlikte yazdıkları *Ne Yiyeceğimi Şaşırdım* (2021) kitabında sağlıklı beslenme önerilerini kaleme almıştır. 2021 senesi yazında çıkan *Büyük Yorgunluk* kitabında Dr. Sıla Akhan ile birlikte koronavirüs enfeksiyonu ve uzun COVID hastalığını anlatmıştır.

Yoga, yoga terapi, restoratif yoga, yin yoga ve ofis yogası uzmanıdır.

Ahmet Güllü, Vedat Örs ve Resul Aytemur atölyelerinde ders almış profesyonel bir ressamdır, 10 kişisel sergi açmıştır.

Instagram'da (@drbanutascifresko) günlük olarak histamin intoleransı, fibromiyalji, beslenme ve çocukluk çağı travmalarının etkileri üzerine bilgiler, YouTube kanalında (Dr. Banu Taşçı Fresko) sağlıklı yaşam önerileriyle birlikte yoga bilmeyenler için yoga akışları paylaşmaktadır.

Ne Yesem Dokunuyor

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Ne Yiyeceğimi Şaşırdım

NE YESEM DOKUNUYOR

Histamin intoleransı bulguları, nedenleri, çözümleri

Yazan: Dr. Banu Taşcı Fresko

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir Şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitapta yazarın yazım tercihlerine bağlı kalınmıştır.

1. baskı / Nisan 2023 / ISBN 978-625-6417-56-4

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Ay-han Matbaası

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38

Sertifika no: 44871

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Őişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Dr. Banu Taşcı Fresko

Ne Yesem Dokunuyor

Histamin intoleransı
bulguları, nedenleri, çözümleri

Teşekkür	15
Kısaltmalar	17
Bu kitabı neden yazdım?	21
I. Histamin intoleransı	23
Bir nöroloğun histaminle olan çetrefilli hikâyesi	25
Histamin intoleransı	30
Histamin intoleransı bulguları/belirtileri	32
Histamin nedir? Ne işe yarar?	50
Histamin reseptörleri	52
Bu kadar histamin nereden geliyor?	53
Histamini yıkan enzimler	57
Histamin intoleransı nasıl ortaya çıkar?	59
Histamin intoleransı ne zaman düşünülmeli?	61
Tanı nasıl konur?	63
Tedavide ne yapılabilir?	64
Histamin intoleransı genetik bir hastalık mı?	66
Histamin intoleransına iyi gelmeyen besinler	67
Diğer biyojenik aminler	70
Histamin intoksikasyonu ve balık (skombroid) zehirlenmesi	78
Bağırsaklar ve bağışıklık sistemi	79
Atopi, tip I alerjiler ve anafilaksi	81
Mast hücreleri	85
Mast hücre mediatörleri	87
İçerideki ve dışardaki bakteriler	88
Kısa zincirli yağ asitleri	92
Prebiyotik, probiyotik, sinbiyotik ve postbiyotikler	94

Disbiyozis ve artmış bağırsak geçirgenliği.....	97
Mayalar ve küf mantarları	104
Vagus siniri.....	108

II. Histamin intoleransı nedenleri 111

Besin duyarlılıkları.....	113
Besin alerjileri	115
Polen besin alerjisi sendromu (oral alerji sendromu).....	122
Lateks-besin alerjisi sendromu	124
IgE aracılı olmayan besin alerjileri.....	125
Eozinofilik özofajit (EÖ) ve diğer eozinofilik sindirim sistemi hastalıkları.....	127
Besinlere bağlı egzersizle indüklenen anafilaksi.....	128
Yaşlılarda besin alerjileri	129
Alfa-gal (memeli eti/kırmızı et) alerjisi.....	130
Diğer alerjiler	132
Saman nezlesi (alerjik rinit).....	132
Non alerjik rinit	133
Astım	134
Ürtiker (kurdeşen).....	136
Nikel alerjisi	137
Kontakt dermatit ve diğer tip IV alerjiler	143
Mast hücresi aktivasyon sendromu (MCAS)	144
Hereditör anjiödem (HAÖ)	151
Besinler ve sindirim sistemi	152
Batı tipi beslenme.....	152
İşlenmiş gıdalar ve katkı maddeleri	156
Gluten/buğday/tahıllar	169
Çölyak hastalığı	171
Non çölyak gluten/buğday hassasiyeti (NÇG/BH).....	177
Buğday alerjisi	183
Ekzorfinler	184
İnek sütü ve fermente süt ürünleri	186
Soya ve ürünleri	190
Bitkisel savunma proteinleri	193
Fazla turşu, kemik suyu tüketimi ve çinko takviyesi.....	197
Sindirim sistemi hastalıkları.....	198

Fonksiyonel sindirim sistemi hastalıkları	198
Enflamatuvar bağırsak hastalıkları.....	202
Mide asiditesi ve ilaçlar	204
Sindirim sistemi enfeksiyonları, SIBO ve SIFO.....	207
Pankreatik enzim eksikliği.....	212
Histamin intoleransı ile birlikte görülen diğer besin intoleransları ...	213
Laktöz ve fruktoz intoleransı	213
FODMAP intoleransı	218
Salisilat ve benzoat intoleransı	220
Oksalat intoleransı	224
Glutamat intoleransı	226
Kafein intoleransı	228
Vitamin, mineral ve diğer eksiklikler	231
Metilasyon bozuklukları ve homosistein yüksekliği	279
Kronik enflamasyon/oksidatif stres	282
Stres	285
Kronik stres	285
Çocukluk çağı travması	287
Histamin düzeylerini artıran diğer durumlar/faktörler	291
Hipermobil hastalar ve Ehlers Danlos sendromu.....	291
Diyabet/kilolar/metabolik sendrom.....	298
Kadınlar/hormonlar/menopoz	300
Tiroid bezi hastalıkları	303
Hava, su ve çevre kirliliği	306
Ağır metal toksisitesi.....	311
Hasta binalar ve küf mantarları	313
Çoklu kimyasal hassasiyet.....	316
Yanan ağız sendromu.....	317
Koronavirüs enfeksiyonu/uzun COVID	319
İlaçlar	322

III. Çözümler.....327

Histamin intoleransı ile başa çıkmak için yol haritası	329
İlk adımlar.....	329
Eliminasyon diyeti.....	333
DAO enzimi düzeylerimi ve HNMT enzimi etkinliğimi nasıl artırırım? ...	335
Mast hücrelerini ve alerjileri sakinleştirmek için öneriler.....	339

Besin, polen ve nikel alerjisiyle baş etmek için öneriler.....	348
Balık meselesi ve balıklarla ateşkes	352
Nasıl saklayalım? Nasıl pişirelim?	357
Artmış bağırsak geçirgenliğini azaltmak için öneriler.....	360
Alkol meselesi	365
Uzun COVID bulgularıyla baş etmek için.....	368
Östrojen dominansı için	370
Uykuyu düzeltmek için.....	375
Stresle baş etmeyi öğrenme.....	377
Yanan ağız sendromu tedavisi	381
Magnezyum takviyeleri	382
DAO takviyeleri.....	384
Dizin	386

Bu kitapta önerilen beslenme şekli ni uygularken
hekiminizin verdiği ve kullanmakta olduğunuz ilaçları kesmeyin!

Sağlıklı beslenmeyle birlikte tedaviniz için
hekiminizle işbirliği yapın.

Hekiminizin önermediği uygulamaları yapmayın.
Bu kitapta anlatılanlar hiçbir zaman bir hekimin
muayene, tanı ve tedavisinin yerini tutamaz.

Teşekkür

Sevgili editörüm Sema Çubukçu'ya,
Alerji bölümlerinde destek veren sevgili Dr. İlkay Keskinel'e,
Sizden önce taslağı okuyarak sizler için daha anlaşılır hale
getiren sevgili Doğanay Kaytmaz ve Yiğit Can Kaytmaz'a
en içten teşekkürlerimle...

Kısaltmalar

- ABG:** Artmış bağırsak geçirgenliği
ACE: Anjiyotensin dönüştürücü enzim
ALDH: Asetaldehit dehidrojenaz
ALP: Alkalen fosfataz
ALT: Alanin aminotransferaz
AMA: Anti mitokondrial antikor
ANA: Anti nükleer antikor
AOC1: Bakır içeren amin oksidaz 1
ASCA: Anti *Saccharomyces cerevisiae* antikorlar
AST: Aspartat aminotransferaz
ATI: Amilaz tripsin inhibitörleri
ATP: Adenozin trifosfat
BCAA: Dallı zincirli amino asit
BCM: Beta kazomorfin
BDNF: Beyin türevli sinir hücresi büyüme faktörü
BPA, BPF, BPS: Bisfenol A, F, S
BRA: Buğday ruşeymi aglutinini
BSA: Sığır serum albümini
COMT: Katekol metiltransferaz
COVID: Koronavirüs hastalığı
COX-2: Siklooksijenaz 2 enzimi
CMV: Sitomegalovirüs
CRH: Kortikotropin serbestleştirici hormon
CRP: C reaktif protein
DAO: Diamin oksidaz enzimi
DDT: Dikloro difenil trikloroetan
DHA: Dokozaheksaenoik asit, 22 karbonlu doymamış yağ asidi
DIM: Di indol metan
DNA: Deoksiribonükleik asit
DPP: Dipeptidil peptidaz
DYA: Doymamış yağ asitleri
EBV: Epstein Barr virüsü
EDS: Ehlers Danlos sendromu
ECG, EGC: Epikateşingallat, epigallokateşin

- EGCG:** Epigallokateşin-3-gallat
- FAD:** Flavin adenin dinükleotit
- FDEIA:** Besinlere bağlı egzersiz ile indüklenen anafilaksi
- FMN:** Flavin mono nükleotit
- FODMAP:** Fermente olabilen mono-di-oligosakkarit ve polioller
- FPE:** Besinsel proteinlere bağlı gelişen enteropati
- FPIAP:** Besinsel proteinlere karşı gelişen alerjik proktokolit
- FPIES:** Besin proteinine bağlı enterokolit sendromu
- GABA:** Gamma aminobütirik asit, sakinleştirici nörotransmitter
- GDO:** Genetiği değiştirilmiş organizma
- H2RA:** Histamin 2 reseptör antagonisti
- HAÖ:** Herediter anjiödem
- HDL:** Yüksek yoğunluklu lipoprotein, iyi kolesterol
- HEPA:** Yüksek etkinlikte partikül yakalayıcı
- HLA:** İnsan lökosit antijeni
- HNMT:** Histamin N-metiltransferaz enzimi
- HPA:** Hipotalamopitüiter adrenal eksen
- HPV:** Human papilloma virus
- hsp:** Isı şoku proteini
- IAP:** İntestinal (bağırsağa ait) alkalen fosfataz
- IgA:** İmmünglobulin A
- IgE:** İmmünglobulin E
- IgG:** İmmünglobulin G
- IL:** İnterlökin
- İBS:** İrritabl bağırsak sendromu
- KZYA:** Kısa zincirli yağ asitleri
- LDL:** Düşük yoğunluklu lipoprotein, kötü kolesterol
- LFR:** Larinofaringeal reflü
- LPS:** Lipopolisakkarit
- LTP:** Lipit transfer proteinleri
- LTT:** Lenfosit transformasyon testi
- MAO, MAO-A, MAO-B:** Monoamin oksidaz, -A, -B
- MCAS:** Mast hücresi aktivasyon sendromu
- MCV:** Ortalama eritrosit hacmi
- MMR:** Kızamık-kabakulak-su çiçeği aşısı
- MR:** Manyetik rezonans görüntüleme
- MSG:** Monosodyum glutamat

MTHF: Metil tetrahidrofolat
MTHFR: Metil tetrahidrofolat redüktaz enzimi veya geni
NAC: N asetil sistein
NAD: Nikotinamid adenin dinükleotit
NADP: Nikotinamid adenin dinükleotit fosfat
NÇG/BH: Non çölyak gluten/buğday hassasiyeti
NSAİİ: Non steroid antienflamatuar ilaçlar
P5P: Piridoksal-5-fosfat
PAF: Trombosit aktive edici faktör
PAO: Poliamin oksidaz
PCB: Poliklorlu bifenil
PEA: Palmitoil etanolamid
PFC: Perfluoroalkil kimyasallar
PPI: Proton pompası inhibitörü mide koruyucu ilaçlar
PQQ: Pirolokinolon kinon
PVC: Polivinil klorid plastikler
RNA: Ribonükleik asit
SAD: Standart Amerikan diyeti
SAMe: s Adenozil metyonin
SC: Stachybotrys chartarum
SHBG: Seks hormonu bağlayan globülin
SIBO: İnce bağırsakta aşırı bakteri üremesi
SIFO: İnce bağırsaklarda mantar/maya aşırı üremesi
SP: P maddesi
SSRI: Seçici serotonin geri alım inhibitörü
POTS: Postural ortostatik taşikardi sendromu
TG antikorlar: Anti tiroglobulin antikorlar
TMAO: Trimetilamin N oksit
TNF: Tümör nekroz faktör
TPO antikorlar: Anti tiroid peroksidaz antikorlar
TRAK: Tiroid reseptör antikoru
TSH: Tiroid stimulan hormon
tTG antikorlar: Anti doku transglutaminaz antikorlar
UV: Ultraviyole
WGA: Buğday ruşeymi aglutinini
YFMŞ: Yüksek fruktozlu mısır şurubu

Bu kitabı neden yazdım?

Histamin intoleransı üzerine güvenilir bir kaynak ve hastaların başvurabileceği bir kitap olsun istedim.

2017 senesinde ilk kitabım *Beynini Doğru Besle* çıktığında, migren ve kronik ağrılar ile histamin intoleransı ilişkisinden söz etmiştim. O zamanlar hem histamin intoleransı bilinmiyor, bilen az sayıdaki insan tarafından ise histamin yüksekliği sadece enflamasyonu gösteren bir laboratuvar bulgusu olarak algılanıyor, tek başına bir hastalık olarak kabul edilmiyordu. Takip eden yıllarda, giderek daha fazla insanın ilgisini çekmeye başladıysa da, bu “hastalığı” veya klinik tabloyu hâlâ kabul etmeyen pek çok hekim var.

Daha önce *Artık Ağrımın* kitabımda yazdığım gibi, fibromiyalji nadiren tek başına ağrıyla seyrediyor, çoğunlukla hastaların mide bağırsak, alerji ve mesane problemleriyle birlikte pek çok besine karşı hassasiyetleri oluyor. Kendi klinik tecrübemde hastalara glutensiz ve histamin intoleransına uygun beslenmeyle birlikte eksik DAO (diamin oksidaz) düzeylerini artırmaya yönelik takviye verildiğinde, vitamin ve mineral eksiklikleri yerine konduğunda; ağrıların hafiflediğini/geçtiğini, uykuların düzeldiğini, İBS (irritabl bağırsak sendromu) benzeri yakınmaların azaldığını ve hastaların kullandıkları pek çok ilacı kesebildiklerini, ağrı kesici bağımlılığından kurtulabildiklerini gördüm.

Hastalar hastalıklarının ne olduğunu bilip, tetikleyicilerin farkına varıp, hastalıklarının dizginlerini ele aldıklarında yılların sorunlarının çorap söküğü gibi düzeldiğini görebiliyorlar.

Histamin intoleransı sendromunun son yıllarda bu kadar dikkat çekmeye başlamasının bir nedeni de koronavirüs enfeksiyonu sonrası görülen uzun COVID bulgularının önemli bir kısmından yüksek histamin düzeyleri ve mast hücrelerinin aktivasyonunun sorumlu olması.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için fermente ürün tüketiminin fazlalaşması nedeniyle de histamin intoleransı olan hastalarda bul-

guları artırdığı için pandemiyle beraber bu hastalığın sıklığı belirgin olarak arttı.

Ben ilk kez histaminle ilgili sorunlardan bahsederken *entolerans* kelimesini Fransızca/Latince okunuşu şeklinde kullanıyordum. Ancak internet üzerinde pek çok kimse İngilizce/Almanca okunuşunu tercih ettiği için ben de bu şekilde kullanmaya başladım. Bu kitaptan önce yazdığım kitaplarımda bu nedenle eski okunuşunu göreceksiniz, şaşırmayın.

Histamin intoleransı, dışarıdan basit gibi duran, aslında çok boyutu olan komplike bir hastalık. Sadece gluten yemeyin, eliminasyon diyeti yapın demekle iş bitmiyor. Besinlerin içindeki diğer aminlerden bakterilere, alerjilerden sindirim sistemi hastalıklarına uzanan etkenler/süreçler bulguları ve klinik seyri etkileyebiliyor. Bunlara bir de besin intoleransları ve vitamin-mineral eksiklikleri de eklenince işler biraz arapsaçına dönebiliyor.

22

Tüm yönleriyle aktarmak isteyince hem epey kalın bir kitap, hem de teknik yönü ağır basan bir kitap oldu, farkındayım. Benim hastalarım bakarken prensibim, o hastayı o gün benim karşıma getiren tüm nedenleri belirlemek ve hastalarım bunları aktardıktan sonra birlikte işbirliği içinde yol almak. O yüzden arada bir “Yahu bu doktor bizi doktor zannetti galiba” diye düşüneceğiniz bölümler olacağından eminim. Ama sabırla sonuna kadar okursanız gerçekten neden kaşınıp durduğunuzu, nöroloğunuzun verdiği tüm tedavilere rağmen migreninizin neden geçmediğini, gastroenteroloji kliniğinden çıkmamanıza rağmen karın şişliğinizin neden inmediğinin yanıtını bulacaksınız. Anlaştık mı? ☺

Hayat çok kısa, yediklerinizin hayat kalitenizi düşürmesine izin vermeyin...

Dr. Banu Taşçı Fresko

I. Histamin intoleransı

Bir nöroloğun histaminle olan çetrefilli hikâyesi

Histamin intoleransının pek çok nörolojik bulgusu olmasına rağmen benim histamin intoleransına ilgim nörolojik bir noktadan değil, kendi histamin intoleransı bulgularımı anlama/adlandırma noktasından başladı.

Artık Ağrımın kitabımı okuyan okuyucularım hatırlayacaktır, ben birçok yakınmamın nedeninin gluten olduğunu, kendisi de bir nörolog olan Dr. David Perlmutter'in kitabı *Tahıl Beyin'i* okuduktan sonra anlamıştım. Fakat gluteni ve ardından inek sütü ürünlerini hayatımdan çıkardıktan sonra bile gözlerim akmaya devam etmiş, ürtiker/kaşıntı ataklarım azalmakla birlikte sürmüş, karnım yemeklerden sonra (yine bir miktar azalmakla beraber) şişmeye devam etmişti. Sonra 50 yaşım ve menopoz ufuktan görünmeye başlayınca yakınmalarım, kendi içlerinde parti vermeye başladılar. Gluten ve inek sütü ürünleri tüketmiyordum, yulaflı hayatımdan çıkarmıştım ama domates yiyordum, çay içiyordum, hurmaya hayır diyemiyordum. Pastırmalı humus yiyince başım ağrıyor, mısır veya çikolata yersem kaşıntılar/ürtiker geri geliyor, burnum ve gözlerim zaten durmuyordu, akıyordu da akıyordu.

Bu aşamada kendime moleküler alerji paneli yaptırdım. Daha önce de prick testimde bazı besinlere pozitif yanıt çıktığı için her şeyin kıpkırmızı çıkacağına eminken sonuç koca bir sıfır oldu. Hiçbir şeye alerjim yoktu. Hiçbir şeye...

Ama sonra DAO ve histamin testlerimi yaptırınca gerçek tüm çıplaklığıyla kendini gösterdi: Histamin intoleransım vardı.

Bunun üzerine ben histamin listesine harfiyen uymaya başladım ve akabinde inanın kendime geldim. Gluteni kestiğimde yaşadığım o iyilik hali, hafiflik tekrar geri geldi.

Ben atopik bir insanım, artı bebekliğimde ağır bir dizanteri geçirmişim; büyük olasılıkla bu enfeksiyon, çölyak hastalığı için risk

teşkil eden genetik zeminde (HLA DQ7.5 (HLA DQA1:05, HLA B3:01) beni glutene hassas hale getirmişti.

Çocukluğum Afganistan'da geçtiği için gluten yüküm çok fazla olmamıştı. Ancak Türkiye'ye döndükten sonra hem artan gluten yükü, hazır gıdalar ve abur cubur, hem de kimyasallar nedeniyle döküntüler başlamıştı. Bu döküntülere o zamanlar "mikrobik egzama" denmiş ve birçok kez antibiyotik verilmişti.

Afganistan'dan dönme nedenimiz, 1978'de yapılan darbe ve sonrasında Batıların istenmeyen adam durumuna düşmesiydi. 1978 baharından 1979 yazına kadar korku ve üzüntü içinde yaşadık ve okula gittik. 1979'da tüm yabancılarla beraber Afganistan'dan Türkiye'ye döndük, ama alıştığımız çevre ve sevdiklerimiz geride kaldı. Ayrıca babamın altı ay daha gelmemesi nedeniyle korku ve kaygımız daha da arttı. Bu süreç herkesin, ama özellikle biz çocukların travma yaşamasına ve çözümlenmemiş bir süreç içinde donup kalmamıza neden oldu. Türkiye'ye döndükten kısa süre sonra da 12 Eylül darbesiyle (ve öncesinde yaşanan terör olayları) de bu travmayı yaşamaya devam ettik.

Hem Afganistan'da hem de döndükten sonra Türkiye'de, "daha sağlıklı olduğu için" hidrojenize bitkisel yağlar ve mısırözü yağı tüketiminin fazla olması, tereyağı ve zeytinyağı tüketiminin az olması da bizi etkileyen diğer bir faktördü. Bu günlerde sinek ve böcek öldürücü pestisitler evlerde ve yatak odalarında fütursuzca kullanılıyor, geceleri uykunun hemen öncesinde sıkılıyordu.

Bu gluten, omega-6 ve antibiyotik bombardımanı altında bir de yazarken çok saçma ve acıklı bulduğum bir şey daha oldu. Biz dönerken Almanya'dan bulaşık makinesi ve otomatik çamaşır makinesi getirtmiştik. Sene 1979-80, Türkiye'de bulaşık makinesi bilinen veya kullanılan bir cihaz değildi ve bulaşık makinesi deterjanı yoktu. Hal böyle olunca çok da kısa olmayan bir süre bulaşık makinesine çamaşır deterjanı kondu ve ailemde pek çok hastalık bu dönemden sonra şiddetlendi.

Ortaokuldan itibaren sinüzit tanısıyla her kış iki-üç kez antibiyo-

tik kullanma hikâyesi de eklenince bağırsak enfeksiyonu özgeçmişim nedeniyle ailemde en çok hasarı ben aldım.

Tüm bunların üzerine tıp fakültesinde okurken tüberküloz tanısıyla 9 ay antibiyotik kullanmam, üniversite sonrası geçirdiğim biri giardia iki gastroenterit sürecime birkaç tuğla daha ekledi. Gastrit/hazımsızlık/*Helicobacter pylori* tedavisi için verilen antibiyotik ile mide koruyucu PPI'lar da son darbeyi vurdu. Bu hazımsızlığın en önemli nedeni olan fast food, abur cubur, gluten, içi katkı maddeleriyle dolu hazır pudingler ve dondurmalar, stresli çalışma koşulları ve hunharca alınan kiloları da unutmamak lazım tabii... Bir de o zamanlar neden olduğunu bilmediğim, sonradan nikel alerjisine bağlı olduğunu anladığım yakınmalar ve yoga yapmaya başladıktan ayırdına vardığım hipermobilitem var.

Çocukluğum ve gençliğimde olmayan bir durum ise 30'lu yaşlardan sonra kendini göstermeye başladı; arı, sivrisinek veya Karadeniz'deki at sineği soktuktan sonraki kızarıklık inanılmaz derecede büyüyor ve kızarıklık müddetince benim burnum akıyordu. Mast hücreleriyle ilgili bilgilere sahip olmadan önce bu çok üzerinde durduğum bir konu değildi açıkçası; hayatta olur böyle şeyler deyip yoluma devam ediyordum; mast hücresi aktivasyonu ile olan ilişkisini öğrenince bir taş daha yerine oturdu.

Eş zamanlı olarak önce ucuz parfümler, ardından tüm parfümler, fıfıs deodorantlar, *after shave*'ler, kuaförlerde sürülen saç şekillendiriciler, bazı şampuanlar, yumuşatıcılar, parfümlü ev temizlik malzemeleri, oda kokuları ve difüzörleri baş ağrısı veya nefes darlığı yapmaya başladı. Kızım parfüm sıktıktan sonra odasına giremeye veya ona sarılırken nefesimi tutmaya başladım. Bir de limon kokulu bulaşık deterjanları var ki neredeyse fikri bile başımı ağrıttıyor. Mimoza, ful çiçekleri ve gül suyu kokusu da bu listeye dahil...

Unutmadan bir de ürtiker ve kaşıntılar var, onlar da diğer yakınmalara yavaş yavaş eklendi, hikâyenin bir bölümünde gece gündüz, kendi kafasına göre, nedenli nedensiz, günde 4-5 kere olmaya başladı... Diğer yakınmalar için yaptığım değişiklikler onlara da

yaradı ve son zamanlarda ayda bir-iki kaşıntı atağı düzeylerine kadar düştü.

Bir de burnumun akması var ki... önemsiz gibi görünmesine rağmen hayat kalitemi bozan son belalim. İlk önce gluten, sonra nişke alerjisi, ardından histamin intoleransı, en sonunda mast hücresi aktivasyonuna bağladığım bu durum kontrol altına almakta zorlandığım son yakınmam. *Ne Yiyeyeceğimi Şaşırdım* kitabını yazarken nenenin bana dokunduğundan şüphe etmiş, ama üzerinde durmamıştım. Ancak saydığım tüm faktörleri kontrol altına alınca devam eden akıntının suçlusunun salisilat intoleransı olabileceğini fark ettim. Tüm baharatları kestim, meyve ve sebzeleri soyarak tükettim, balık yağı takviyemin dozunu biraz artırdım ve neredeyse mutlu sona ulaştım. Tam ulaşamadım zira soğuk havada yürüyüş yapınca (normal), dışarıda makyaj yaptırırsam hâlâ akıyor, artık o kadarını da bağırma bastım ne yapayım ☺

28

Menopoza girerken iki kere koronavirüs enfeksiyonu geçirdim. Enfeksiyonları takip eden aylardaki tetkiklerimde primer hipotiroidi olduğum ve östrojen düzeylerimin çok yüksek olduğu ortaya çıktı. Östrojen düzeylerim neden yüksek diye araştırılırken heterozigot COMT polimorfizmi taşıyıcısı olduğumu öğrendim. Yani katekol grubuna sahip molekülleri istenen hızda yıkamıyordum, dolaşımda kalmaya devam ediyorlardı. Gerekli hızda yıkamadığım moleküller bazı nörotransmitterler ile birlikte östrojen ve maalesef kafeindi. COMT poliformizmine uygun tükettiklerimi (kafeinsiz kahveye geçtim) ve takviyelerimi (kuersetin ve resveratrol almayı bıraktım) değiştirdim bir kez daha aradığım iyilik haline tekrar kavuştum. Tabii aşırı östrojen üretimine geçen yumurtalıklarımızı aldırınca östrojen düzeylerimin azalması da buna katkıda bulundu...

Kafeinli kahve içmeyi bıraktınca haftada en az 3-4 akşamüzeri olan hipoglisemi ataklarım da kalmadı.

Koronavirüs dışında primer hipotiroidi olmama katkıda bulunan bir faktör, yoğun klor eklenmiş havuzlarda bir saate varan yüzme antrenmanlarım oldu. Klor cildimi çok kuruttuğu için her antrenman

sonrası sürdürdüm medikal nemlendiricinin içinde triklozan bulunmasının da süreci hızlandırdığını triklozan ile ilgili bilgileri okuduktan sonra anladım.

Pek çok hastalıkta olduğu gibi hastalık sürecimde de tek bir neden yoktu: Genetik bir zeminde geçirilmiş enfeksiyonlar ve kullanılan antibiyotikler, kimyasal yük ve kronik stresle birleşince bağırsak sağlığım bozulmuş, ondan sonra da her şey tepetaklak olmuş, ne yesem dokunmaya başlamıştı!

Hastalarım bu kitapta okuyacaklarınızı aktarınca veya histamin listelerine uymalarını isteyince ilk tepkileri genellikle “Siz gerçekten böyle mi besleniyorsunuz?” oluyor.

Evet, ben gerçekten böyle besleniyorum. Anlatayım: Glutenin bana dokunduğunu anladığım, sabah tutukluğum ve el-ayak ağrılarımla arasındaki ilişkiyi kurduğum günden beri; HLA DQ pozitifliğimi öğrenmeden (çölyak geni taşıdığımı bilemeden) çok önceden beri yüzde 100 glutensiz besleniyorum, yulaf ve sorgum ürünleri de tüketmiyorum. Yaklaşık beş senedir siyah, yeşil, beyaz çay içmiyorum, zamanımın yüzde 99’unda inek sütü ürünleri yemiyorum (yüzde 1’de genellikle hellim peyniri oluyor).

Bunların dışında dokunacağını bildiğim bir besin yemeden önce DAO takviyemi alıyorum.

Yıllardır ağrılardan, kaşıntılardan, şişkinlikten ve kendimi hasta ve yaşlı hissetmekten o kadar bunaldım ki inanın hiç zor gelmiyor.

- Bir insana yediği her besin dokunabilir mi?
- Ağrıyı kesmek için kullanılan ağrı kesiciler ağrıyı artırabilir mi?
- Ne yaparsanız yapın fibromiyalji ağrılarından kurtulamıyor musunuz?
- Yemeklerden sonra kafanızı toplayamıyor, konsantre olamıyor musunuz?
- Stresli olduğunuzda yakınmalar kontrolünüzden çıkıyor mu?
- İçtiğiniz çoğu ilaca "alerjiniz" mi var?
- Sabahları dümdüz olan karnınız ilk lokmayla şişmeye başlayıp, akşam saatlerinde patlama noktasına mı geliyor?
- Ailenizde migren, alerji, tiroid hastalığı, mide bağırsak yakınmaları sık mı?

Besinlerle aldığımız veya bağırsak bakterilerimizin sentezlediği histamini yıkamadığımız zaman kanda ve beyinde histamin düzeyleri yükselir; yalancı alerji bulgularından nörolojik yakınmalara, mide bağırsak şikâyetlerinden kaygı bozukluğuna, hiperaktif mesaneden uykusuzluğa uzanan çok geniş bir spektrumda yakınmalara yol açar.

Ne Yesem Dokunuyor'da nöroloji uzmanı Dr. Banu Taşcı Fresko; histamin intoleransının bulgularını, nedenlerini, mast hücresi aktivasyonu, eşlik eden hastalıklar ve diğer intoleransları bütün yönleriyle ele alıyor.

Histamin intoleransı, uzun COVID, mast hücresi aktivasyonuyla birlikte kendini gösteren yakınmalarla başa çıkmak için önerilerde bulunuyor.

Ne yeseniz dokunuyor, hangi besinin dokunduğunu anlamıyor ve ne yapacağınızı bilemiyorsanız bu kitap size yol gösterecek.

