



## Gıda Alerjisi ve Gıda İntoleransı'nın Gastronomik Öneri Boyutlarıyla İncelenmesi (Investigation of Food Allergy and Food Intolerance with Gastronomic Recommendation Dimensions)

\* Sibel AYYILDIZ <sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Karabük University, Safranbolu Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Karabük/Türkiye

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 24.01.2025

Kabul Tarihi: 14.05.2025

### Anahtar Kelimeler

Gıda intoleransı

Gıda alerjisi

Eliminasyon diyeti

FODMAP diyeti

### Keywords

Food intolerance

Food allergy

Elimination diet

FODMAP diet

### Makalenin Türü

Kavramsal Makale

### Öz

Gastronomi gıdalar ve gıda alerjileri arasındaki dengeyi sağlayarak hem lezzetli hem de güvenli gıdalar sunmayı amaçlar. Gıda alerjisi olan bireylerin ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirmek, gastronominin toplumsal bir sorumluluk alanı olarak da önem taşımaktadır. Bu kapsamda çalışmanın amacı, gıda alerjisi ve gıda intoleransı gibi sağlığı olumsuz etkileyen beslenme kısıtlılıklarının gastronomi boyutlarıyla incelenerek alan yazına ve tüketicilere bilimsel katkı sağlamaktır. Gıda alerjisi ve gıda intoleransı son günlerde oldukça fazla insanın hayatını etkileyen önemli yaşamsal sorunlardan biri haline gelmiştir. Bu bağlamda gıda alerjisi ve gıda intoleransına karşı hassasiyete neden olan gıda ürünlerinin tamamen beslenme modelinden çıkarılmasının gerekliliği ortaya konmuştur. Bu durum yaşamsal anlamda bazı beslenme kısıtlılığı doğuracağından dolayı hassasiyet veren gıda ürünlerine karşı alternatif gıda ürünleri önerilmiştir. Bu gıdalar ile yalnızca alerjik reaksiyonların önlenmesi için değil aynı zamanda beslenme eksikliklerini gidermek ve yaşam kalitesini artırmak için önerilmektedir. Sonuç olarak yapılan çalışma ile beslenme yaklaşımlarının bireyselleştirilmesi yani kişiye özgü olması gerekli olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca sürdürülebilir perspektif açısıyla ve multidisipliner çalışmalarla gıda alerjisi ve intoleransına yönelik daha fazla çalışmaların yer almasına dikkat çekilmiştir.

### Abstract

The aim of gastronomy is to provide both delicious and safe meals by maintaining a balance between culinary arts, food, and food allergies. Developing solutions tailored to the needs of individuals with food allergies is an important aspect of gastronomy, emphasizing its role as a field of social responsibility. Within this framework, the purpose of this study is to examine the dietary restrictions caused by food allergies and food intolerances, which adversely affect health, from a gastronomic perspective, thereby contributing scientifically to the literature and consumers. Because food allergies and food intolerances have recently become significant vital issues affecting the lives of many people. In this context, the necessity of completely removing food products that cause sensitivity to food allergies and intolerances from the dietary model has been highlighted. Since this situation may lead to certain dietary restrictions in life, alternative food products have been proposed as substitutes for foods causing sensitivity. These alternatives are recommended not only to prevent allergic reactions but also to address nutritional deficiencies and enhance quality of life. As a result, the study emphasizes the importance of individualizing dietary approaches, making them tailored to the individual. Furthermore, it draws attention to the need for more research on food allergies and intolerances from a sustainable perspective and through multidisciplinary studies.

\* Sorumlu Yazar

E-posta: sibelayildiz@karabuk.edu.tr (S. Ayyıldız)

DOI: 10.21325/jotags.2025.1651