



HABIT KETOJENİK DİYET REHBERİ

- KETOJENİK
BESLENME NEDİR?
- FAYDALARI
- SIKÇA SORULAN
SORULAR
- ÖRNEK MENÜLER
- YARARLI İPUÇLARI



Başlamadan önce...

Bu kitapçıktaki içerik tıbbi tavsiye olarak kabul edilemez. Mevcut herhangi bir ilacı, tedaviyi veya bakımı ayarlamadan veya tedaviyi bırakmadan veya herhangi bir diyet, egzersiz veya takviye programına başlamadan önce, tıbbi yardım gerektiren bir sağlık durumunuz varsa veya şüphenez varsa lütfen doktorunuza danışın.

Bu kitapçıkta verilen eğitimler, tıbbi tavsiye veya hizmetin yerini tutmaz. Tıbbi bir sorunuz olduğu teşhisi koyuldu ise veya şüphenez varsa, derhal sağlık uzmanınıza başvurun. Burada sunulan hiçbir bilgi veya ürün, herhangi bir hastalığın teşhisi veya herhangi bir hastalığı veya durumu tedavi etme veya önleme veya iyileştirme girişimi olarak yorumlanmamalıdır.



KETOJENİK BESLENME NEDİR?



Ketojenik beslenme vücudun enerji kaynağını karbonhidratlardan yağlara çeviren beslenme şeklidir.

Belli bir miktarın altında (günlük 25-50 g.) karbonhidrat tükettiğimiz zaman bedenimizde bir çok organ ve kas dokusu yağları enerji kaynağı olarak kullanmaya başlar.

"GLUCONEOGENESIS"

"Yeni üretilen karbonhidrat" olarak çevrilebilecek, karaciğerimiz tarafından gerçekleştirilen bu mekanizma, yüzbinyıllar boyunca, yiyecek bulamadığı zaman ihtiyacı olan karbonhidratı üreterek, insanlığın ırkının devam etmesini sağlamıştır.

Gluconeogenesis ile, karaciğerimiz dışardan karbonhidrat almadığımız ya da çok ketojenik beslenme gibi çok az aldığımız zamanlarda proteinleri ve yağları karbonhidrata çevirir.

Özellikle son 50 yılda, aşırı işlenmiş karbonhidrat tüketimi ve sık yemek yeme alışkanlığı, bu özelliğimizi unutmamıza ve karbonhidratlara bağımlı hale gelmemize neden olmuştur.



KISACASI KETOJENİK BESLENME;

► 1

Vücudumuza enerji kaynağı
olarak yağları kullanmayı

öğretir

► 2

Vücudumuza ihtiyacı olan
karbonhidratı kendisinin nasıl
üreteceğini

hatırlatır

BÖYLECE,

► 1

yağlar vücudumuzdaki en büyük enerji kaynağı olduğu için vücudumuz dışarıda kaynak aramak yerine kendi kaynaklarına döner.

düşünürken, otururken, uyurken bile

yağ yakarız

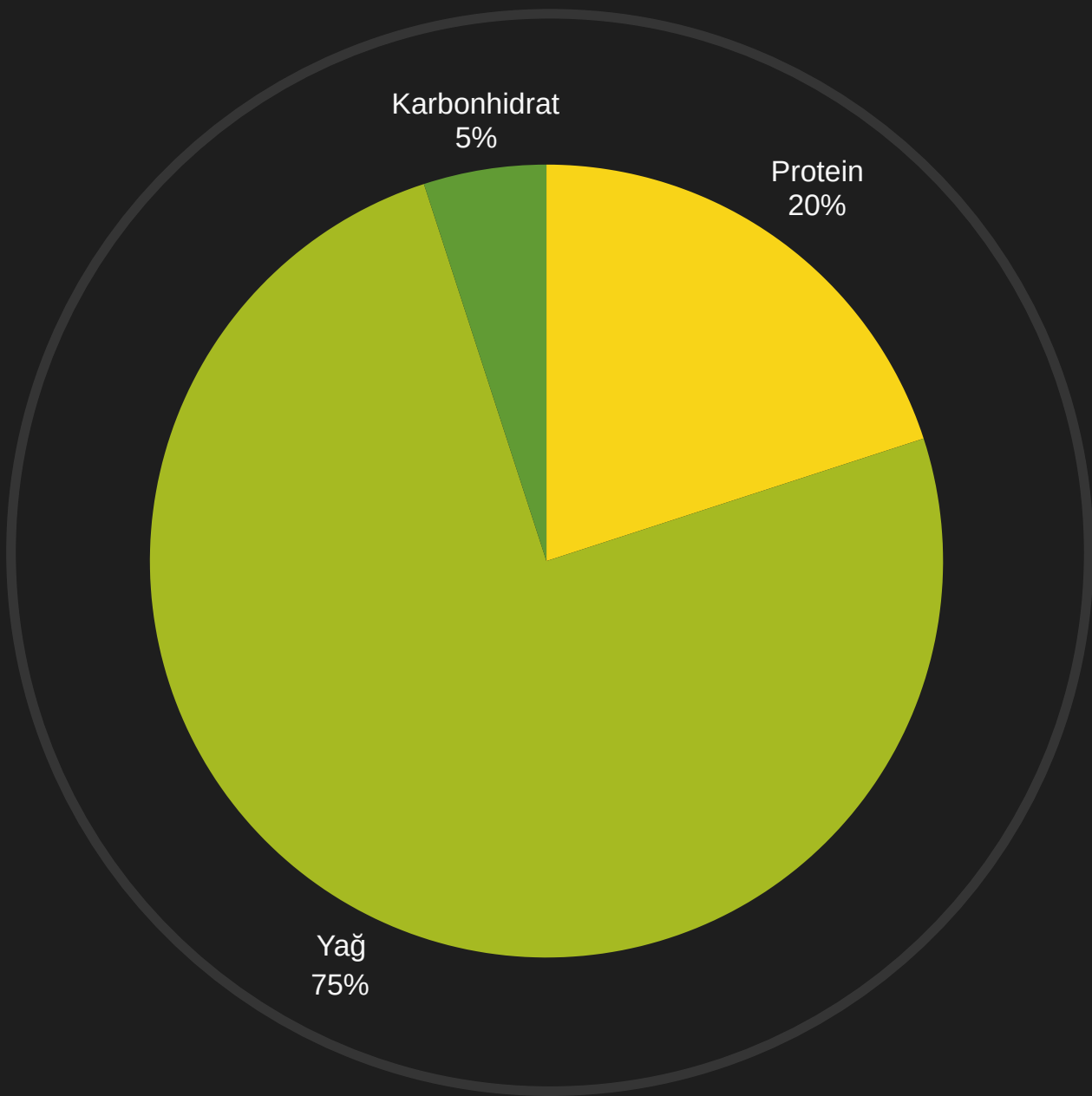
► 2

Yağı enerji kaynağı olarak kullandığımız ve kendi karbonhidratımızı ürettiğimiz için tatlı, hamurişi isteği bir süre sonra

azalır

KETODA MAKROLAR

Ketojenik beslenme genel kanının aksine protein ağırlıklı bir beslenme değildir. Sağlıklı yağların ağırlıklı olduğu bir beslenme türüdür. Günlük yediğimiz kalorilerin % 70-75'i sağlıklı yağlardan, %20-25'i kaliteli işlenmemiş hayvansal proteinlerden, %5'i ise bol lifli karbonhidratlardan oluşmalıdır.



KETODA MAKROLAR

Yağların %75 oranında olması sizi korkutabilir. Tabağım vıcık vıcık yağ içinde mi yüzecek diyebilirsiniz.

Ancak unutulmamalıdır ki, bu yüzdeler günlük aldığınız kalorilerin yüzdeleridir.

Yağlar, karbonhidratlara ve proteinlere göre daha yüksek kalorili (gram başına 9 kalori) oldukları için gramaj olarak daha az tüketilirler.

Örneğin 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı ile yapılmış, 2 tam yumurtadan mantarlı omlet, yarım avokado, 15-20 zeytin, 1 avuç ceviz, domates, salatalık, biber den oluşan bir kahvaltının kalorisinin %75'i yağ, %20 si protein, %5 i karbonhidrattır.





KETOJENİK BESLENMEDE KARBONHİDRAT HESAPLAMA

Ketojenik beslenmede hedef günlük 25 ile 50 gram net karbonhidrat alınmalıdır. Biz Habit olarak 100 kg altında olan herkesin 25-30 gram net karbonhidrat ile başlamasını öneriyoruz.

NET KARBONHİDRAT NEDİR?

Net karbonhidrat, bir yiyeceğin içerisindeki toplam karbonhidrat miktarından, toplam lif miktarı çıkarılınca elde edilen rakamdır.

Örneğin; 100 gram avokadodaki

**Toplam
Karbonhidrat**

8.5 g

—

**Toplam
Lif**

7 g

=

**Net
Karbonhidrat**

1.5 g

KETOJENİK BESİN KAYNAKLARI

Habit olarak amacımız ketojenik beslenmeyle vücudunuzun enerji kaynağını yağlara çevirirken, sindirim sisteminizi sağlıklı tutmayı, bağırsak mikrobiyotanızı dengeye getirmeyi ve bağışıklığınızı güçlü tutumayı hedefliyoruz. bu nedenle internette birçok kaynakta göreceğinizden bazı farklı önerilerde bulunuyoruz. Örneğin kremler, peynirler, işlenmiş yağlar, sodyum nitrit içeren şarküteri ürünleri, katkı maddeli keto atıştırmalıklar ve tatlılar birçok ketojenik beslenme sayfasında önerilirken, biz sınırlamayı ya da çok nadir tüketmeyi öneriyoruz.

KETOJENİK BESİN KAYNAKLARI



1. YAĞ KAYNAKLARI

Sızma zeytinyağı, avokado, zeytin, balık yağı, sadeyağ, h.cevizi yağı, çörekotu yağı, çiğ kuruyemiş ve tohumlar



2. PROTEİN KAYNAKLARI

Yağlı deniz balıkları, kabuklular, kuzu eti, çimenle beslenmiş dana eti, sakatatlar, organik tavuk, organik yumurta, hindi



3. KARBONHİDRAT KAYNAKLARI

Tüm yeşil yapraklı sebzeler, lahana, karnabahar, brokoli, mantar, ıspanak, pazı, domates, biber salatalık, böğürtlen, frambuaz, ahududu, çilek, çiğ kuruyemiş ve tohumlar

KETOJENİK BESLENME FAYDALARI

1. Kilo verme

Ketojenik beslenmenin düşük yağlı diyetlere oranla daha çok kilo verdirdiği klinik çalışmalarca kanıtlanmıştır.

2. Diyabet

Ketojenik beslenmenin insülin hassasiyetini artırarak ve kan şekeri dengesini sağlayarak tip 2 diyabet ve pre diyabetliler için birçok fayda sağladığı klinik çalışmalarca kanıtlanmıştır.

3. Kalp Hastalıkları

Ketojenik diyetin kalp hastalıklarında risk faktörleri oluşturan, kan şekeri, kan basıncı, HDL (iyi kolesterol), aşırı yağlanma gibi konularda iyileşme sağladığı görülmüştür

4. Kanser

Ketojenik beslenmenin tümör büyümesini yavaşlatabileceği bazı klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır.

KETOJENİK BESLENME FAYDALARI

5. Alzheimer

Ketojenik beslenmenin Alzheimer hastalığının semptomlarını azalttığı ve ilerlemesini yavaşlattığı kanıtlanmıştır.

6. Epilepsi

Ketojenik beslenmenin epilepsi hastası çocuklardaki nöbet sayısını ciddi bir miktarda azalttığı kanıtlanmıştır.

7. Polikistik Over (PCOS)

Ketojenik diyet insülin seviyelerini minimumda tutarak PCOS semptomlarının azalmasına yardımcı olur.

8. Beyin Yaralanmaları

Ketojenik beslenmenin beyin yaralanmaları sonucu oluşan semptomların giderilmesinde etkili olduğu bazı klinik çalışmalarca gösterilmiştir.

KETOJENİK BESLENME SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Ketosis nedir?

Bedenimiz belli bir miktarın altında karbonhidrat tükettiğinde ya da uzun süre aç kaldığında karbonhidrat yerine yağları enerji kaynağı olarak kullanmaya başlar. Bu metabolik sürece "ketosis" denir.

2. Ketojenik adaptasyon nedir?

Ketojenik adaptasyon artık bedenimizin zorlanmadan, etkin olarak yağları enerji olarak kullanabildiği, kendi ihtiyacı olan karbonhidratı üretebildiği duruma denir.

Adaptasyon süreci kişiden kişiye değişmekle birlikte 3 hafta ile 2 ay arasında gerçekleşir.



KETOJENİK BESLENME SIKÇA SORULAN SORULAR

3. Ketoflu nedir?

Ketojenik beslenme bedenimizde büyük bir değişim yaratır. Benzinli arabanıza elektrik ile çalışan motor taktırdığınızı düşünün... Bu büyöl değişimin ilk başında, beden yeni sisteme adapte olmaya çalışırken bazı semptomlar verir. Aynı zamanda bu beslenme ile bağırsaklarda gluteni şeker, nişasta gibi ürünlerle beslenen bakteriler aç kaldıkları için hızla ölmeye başlar. bu bakteriler kendi ırklarının devamı için, bize bu yiyecekleri yedirmek amacıyla bazı semptomlar yaratırlar.

Bu semptomlar:

Başağrısı

Başdönmesi

Halsizlik

Anksiyete

Kabızlık

Grip semptomları

Saç dökölmesi

Ciltte Kuruluk olabilir.

Bu semptomlar genelde 1-2 hafta sürer. iyi planlanmış bir ketojenik beslenme ve doğru besin takviyeleri ile bu süreci çok çabuk atlatabilirsiniz.



KETOJENİK BESLENME SIKÇA SORULAN SORULAR

4. Ketojenik beslenme kimler tarafından yapılmamalıdır?

Hamile veya emziren anneyseniz, insülin kullanan bir diyabet hastasıysanız, yüksek kan basıncı tedavisi görüyorsanız, böbrek hastalığı gibi elektrolit bozukluğu olan bir rahatsızlığa sahipseniz veya yağı sınırlı tutmanız gereken bir hastalık (safra kesesi taşı gibi) sahibiyse ketojenik beslenmenizi önermiyoruz.

5. Ketojenik Diyetle Birlikte Besin Takviyesi Kullanmalı Mıyım?

Bu süreçte sizin için çok önemli 3 mineral vardır: sodyum, potasyum ve magnezyum... Sodyumu deniz tuzundan, potasyumu avokadodan, magnezyumu ise yeşil yapraklılar, kuruyemiş ve tohumlardan bolca alabilirsiniz. Keto semptomlarını aha hafif atlatmak için magnezyum kullanmanızı öneriyoruz. Eğer çok ciddi karbonhidrat atağınızı oluyorsa krom ve glutamine kullanabilirsiniz. Eğer yeteri kadar deniz balığı tüketemiyorsanız bir omega3 takviyesi almanızı öneririz.



KETOJENİK BESLENMEDE EN ÇOK YAPILAN HATALAR

- Bir uzmana danışmadan ketojenik beslenmeye başlamak.
- İlk hafta yaşanan keto semptomlarına yenilip bırakmak.
- Aşırı miktarda protein tüketmek.
- Çok az ya da kalitesiz sebze tüketmek
- Daha çok yağ yakılacağı düşüncesiyle sürekli derin ketosiste olmak.
- Aşırı kuruyemiş, badem ununda yapılmış ketojenik poğaça, tatlandırıcılı ketojenik tatlılar yemek.
- Farkında olmadan dışarıdaki yemeklerdeki işlenmiş yağlara maruz kalmak (ev yemeği yapan restoranlar vb.)
- Çok az yemek.
- Krema, peynir, kaymak, gibi süt ürünlerini aşırı tüketmek.
- Yağ korkusundan dolayı çok az yağlı yemek.

KETOJENİK BESLENMEDE EN ÇOK YAPILAN HATALAR

- Çok az su içmek.
- Çok az sodyum almak.
- Dışardan hep aynı yiyecekler ile beslenmek
- Ketojenik beslenme ile birlikte yoğun spora başlamak.
- Günlük karbonhidrat limini, sebze yerine kan şekerini yükselten meyveler ya atıştırmalıklarla doldurmaya çalışmak
- Yarı ketojenik beslenmek. hem çok yağlı yiyip, hem karbonhidra tüketmeden duramamak.
- Ketojenik beslenme ile aralıklı oruca aynı anda başlamak.
- Sürekli keton seviyelerini ölçerek bu konuyu takıntı haline getirmek.

ÖRNEK MENÜLER

3 ÖĞÜN



1. ÖĞÜN

1 yemek kaşığı h.cevizi yağı ile, 2 tam yumurtadan ıspanaklı omlet, yarım avokado, 15-20 zeytin, 1 avuç çiğ badem, domates, salatalık, biber, roka, maydonoz

2. ÖĞÜN

Habit Lahana Lazanya
Karışık akdeniz yeşillikleri salatası

3. ÖĞÜN

organik tavuk butlu
sebze sote
brokoli karnabaha salatası

2 ÖĞÜN

1. ÖĞÜN

Mantarlı, 3 yumurtadan omlet ya da göz yumurta, zeytin, domates, salatalık biber, 1 avuç ceviz, 1 dilim Habit ekmek



2. ÖĞÜN

Fırında sardalya, kırmızı soğanlı roka salatası



VEGAN



1. ÖĞÜN

Badem sütünden chia tohumlu, kenevir tozlu puding, fıstık ezmesi, keto ekmek

2. ÖĞÜN

cevizli, avokadolu, zeytinli yeşil salata, bezelye proteinli vegan bar

3. ÖĞÜN

Zeytinyağlı kapuska, brokoli karnabahar salatası, yarım avokado



**Ketojenik beslenme
hakkında daha fazla bilgi
almak ve bu yöntemin
size uygun olup
olmadığını öğrenmek için
0212 900 32 88'den
Habit diyetisyenlerini
ücretsiz arayabilirsiniz.**

www.habit.com.tr



Referanslar

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945587/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30289048/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836058/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5842847/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6720297/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499830/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29939616/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5313038/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541119/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7082414/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23651522/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893678/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23632752/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4313585/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7425171/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6472268/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5487935/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30289048/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6566854/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5933580/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4259868/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15767618/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31485454/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4666896/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6375425/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30531479/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6356942/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6175383/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7045520/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24721741/>



HABIT®