

Bölüm 15

ALKALİ DİYET

Şükriye ERAL¹

GİRİŞ

Günümüzün en popüler diyetlerinden birisi de şüphesiz ki Alkali Diyet'tir. Günlük hayatımızda konu kilo vermek ve sağlığımız olunca her yerde herkesten gelen tavsiyelere açık oluyoruz. Edindiğimiz bazı bilgiler doğru olabilir. Ancak ne kadarı doğru, ne kadarı yanlış? Kime göre doğru, kime göre yanlış? Bu soruların cevaplarını kendimizi, bedenimizi ve psikolojimizi iyi tanıyarak bilimsel gerçekliklerle analiz etmeli, edindiğimiz bilgileri hayatımıza adapte etmeden önce detaylıca sorgulamalıyız.

Giderek artan sıklıkta yayınlara konu olan ve güncel olan bu konu başlığını son gelişmeler ışığında, bilimsel kaynakları objektif şekilde inceleyerek oluşturarak sunmaktayım.

ALKALİ DİYET NEDİR?

Vücudumuzda biz farkında olmadan hatta ben bu yazıyı yazarken, siz bu yazıyı okurken bile onlarca metabolik olay gerçekleşmekte. Gerçekleşen her bir metabolik olay vücut tarafından belli bir denge düzeneğinde meydana gelmektedir.

Vücudumuzun kendi kendine oluşturduğu bu denge mekanizmasına ise "homeostasi" denir.

Vücudumuzda gerçekleşen denge olaylarından bir tanesi de "Asit-Baz Dengesi"dir. İşte Alkali Diyet, temelde bu asit-baz dengesine dayanmaktadır. Asit-baz dengesine aynı zamanda "pH dengesi" de denir.

¹ Diyetisyen Şükriye ERAL, sukriyeeral@gmail.com

Kaynakça

1. Arslan H, Sağlıklı Okul Çağı Çocuk Ve Adölesanların (6-18 Yaş) Diyet Asiditeleri İle Diyet Kalite İndekslerinin Ve Antropometrik Ölçümlerinin İlişkinin Belirlenmesi, Hacette Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Ankara
2. Remer T., Manz F., Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein, *The American Journal of Clinical Nutrition.*, 1994;59 (6), 1356-1361.
3. Schwalfenberg GK., The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?, *Journal Of Environmental and Public Health*, 2012;727630.
4. Turner L., Balancing your body's pH for better health., *Alternative Medicine*, 2012; 53-55.
5. Ceglia L., Dawson Hughes B., Harris SS., Alkaline diets favor lean tissue mass in older adults, *Am J Clin Nutr.* 2008;87(3): 662-665.
6. Cao JJ, Johnson LK, Hunt JR. A diet high in meat protein and potential renal acid load increases fractional calcium absorption and urinary calcium excretion without affecting markers of bone resorption or formation in postmenopausal women., *J Nutr.*, 2011;141(3):391-7.
7. Mangano KM, Walsh SJ, Kenny AM, et al., Dietary acid load is associated with lower bone mineral density in men with low intake of dietary calcium. *J Bone Miner Res.* 2014;29(2):500-6.
8. Bülbül SF, Bülbül M., Alkaline diet in children, *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci.*, 2014;10(3):44-9.
9. Alexy U, Kersting M, Remer T., Potential renal acid load in the diet of children and adolescents: impact of food groups, age and time trends., *Public Health Nutr.*, 2008;11(3):300-6.
10. Fenton TR, Huang T., Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. *BMJ Open.*, 2016; 6(6):e010438
11. Elibol E., Karabudak E., Hemodiyaliz Hastalarında Diyet Asit Yüğü (DAL) ile Kardiyovasküler Risk Etmenleri Arasındaki İlişki: Pilot Çalışma, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 2016; 44(1):38-46, Ankara,
12. Bilgiç MA, Sezer S, Alkali Diyet ve Böbrek, Nefroloji BD, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, *Türkiye Klinikleri J Nephrol-Special Topics*, 2017;10(2):120-5, Ankara
13. Bonjour JP. Nutritional disturbance in acid-base balance and osteoporosis: a hypothesis that disregards the essential homeostatic role of the kidney., *Br J Nutr.*, 2013;110(7):1168-77.
14. Wynn E., Krieg M., Aeschlimann J., Burckhardt P., Alkali maden suyu kalsiyum yeterliliğinde bile kemik rezorpsiyonunu azaltır: Alkali maden suyu ve kemik metabolizması, Centre of Bone Diseases, Lausanne University Hospital, Switzerland Nestlé Research Centre, Switzerland Clinic Bois-Cerf, Osteoporosis Consultation, Lausanne, 2009, Switzerland
15. Balkau B., Bonnet F., Fagherazzi G., et al., Dietary acid load and risk of type 2 diabetes: the E3N-EPIC cohort study, *Diabetologia*, 2014;57:313-320, Berlin