

Diyet
Çeşitlerine
Bilimsel
Bakış

Editör
Ceylin ÖZER

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-604-4

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı

Diyet Çeşitlerine Bilimsel Bakış

Yayıncı Sertifika No

25465

Editör

Ceylin ÖZER

Baskı ve Cilt

Göktuğ Ofset

Bisac Code

MED060000

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

DOI

10.37609/akya.1233

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tam amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özel-leştirilmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Diyet esasen bir beslenme düzenidir. Her diyet tüketilen veya tüketilmeyen besinlerin toplamından oluşur. Kişiyi özel planlanması ve bilinçli olarak yapılması gerekmektedir. Toplum tabanlı uygulama örneklerini sıkça gördüğümüz bazı diyetler, her kesimce kabul edilmemiş olsa da uygulanabilirliğini sürdürmektedir.

İnsan hayatının değişmezi olan değişkenlik gereksinimi ve yenilik ihtiyacını diyet uygulamalarında da görebilmekteyiz. Günümüzde hemen her sene öne çıkan bir diyet adını öğrenmekte ve bunun sorgulanmadan büyük kitlelerce uygulandığına tanıklık etmekteyiz. Genellikle sonuç odaklı yaşamaya programlı insanoğlu, kısa sürede değişimi arzulamakta, sürecin sağlık boyutunu ihmal edebilmektedir. Bazı beslenme programları kimi hastalıkların tedavi sürecine olumlu katkı sağlarken kimi hastalıkların da davetçisi olabilmektedir. Bu ayrımı, her insanın kendisine özgü olan beden, ruh ve sosyal özellikleri belirlemektedir.

Yazarların tamamının diyetisyenlerden oluştuğu bu kitabımızda; öne çıkan, adını sıkça duyduğumuz bazı diyet çeşitlerini mercek altına alarak öncelikle meslektaşımız olma yolunda ilerleyen beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerine, değerli meslektaşlarımıza, tüm sağlık profesyonellerine ve sağlıklı beslenmeye ilgi duyan her kesime bilimsel bakış açısı kazandırmayı amaçladık. Kitabımızda adı geçen tüm diyet çeşitlerine yaklaşımımız eşit mesafede ve tarafsızdır. Uygulanabilirliği kişiye bağlı olarak değişkenlik göstereceğinden mutlaka bir uzmanın yol göstericiliğinde yapılabileceğini, aksi takdirde bilinçsizce yapılan şahsi denemelerin zararlarından kişinin kendisinin sorumlu olacağını özellikle belirtmek isteriz.

Çalışma azmi, disiplini ve gayretiyle bu projeyi hayata geçirmemize öncülük eden, alanındaki deneyimlerini bizlerle paylaşan, dayanışmanın gerçek anlamını yaşayan ve yaşatan Dr. Öğr. Üyesi Can Özlü hocamıza, katkılarından ötürü Uzm. Dr. Hasan Alpay hocamıza ve üzerimizde emeği geçen, mesleki bilgisi ve ahlakını örnek aldığımız tüm “Beslenme ve Diyetetik Bölümü” hocalarımıza teşekkür etmeyi bir borç biliriz. Keyifle yaptığımız bu çalışmamızın yeni projelerde tekrarını temenni ederken, emeği geçen tüm arkadaşlarımıza sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

Ceylin ÖZER

İÇİNDEKİLER

| | | |
|----|--|-----|
| 1 | Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Temel Özellikleri | 1 |
| | <i>Şeyma TOPUZ</i> | |
| 2 | Besin Alımının Düzenlenmesi | 23 |
| | <i>Serap ANDAÇ ÖZTÜRK</i> | |
| 3 | Gaps Diyeti | 43 |
| | <i>Hümevra ÇİĞDEM</i> | |
| 4 | Bağırsak Hastalıklarında Düşük Fodmap Diyeti | 53 |
| | <i>Tuğba GÜNDOĞDU</i> | |
| 5 | Ketojenik Diyet..... | 65 |
| | <i>F. Hümevra ZENGİN</i> | |
| 6 | Glutensiz Diyet | 83 |
| | <i>Elif KARSLI</i> | |
| 7 | Vejetaryen Beslenme | 91 |
| | <i>Ceylin ÖZER</i> | |
| 8 | Akdeniz Diyeti..... | 103 |
| | <i>Merve UYGUR</i> | |
| 9 | Aralıklı Açlık (Intermittent Fasting) Diyetleri..... | 111 |
| | <i>Esra YARAŞIR</i> | |
| 10 | Dash Diyet Modeli..... | 121 |
| | <i>Çiğdem BOZKIR</i> | |
| 11 | Atkins Diyeti..... | 139 |
| | <i>Tuğçe KARTAL</i> | |
| 12 | Paleolitik Diyet (Taş Devri Diyeti)..... | 149 |
| | <i>Şeyma EFE</i> | |
| 13 | Anti-İnflamatuar Diyet..... | 161 |
| | <i>Ceren BİNGÖM</i> <i>Elif Sümeyye BEKÇİ</i> | |
| 14 | Fertilite (Doğurganlık) – Beslenme İlişkisi | 175 |
| | <i>Gizem Ece DERİCİ</i> | |
| 15 | Alkali Diyet | 189 |
| | <i>Şükriye ERAL</i> | |
| 16 | Montignac Diyeti, Nordic Diyeti ve Pritikin Diyeti | 197 |
| | <i>Seda ŞAHİNTÜRK</i> | |