

# KETO DİYET

Çeviri Editörü  
Dyt. Alican Demiroğlu

© Copyright 2020

*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**  
978-625-7707-00-8

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**  
Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Kitap Adı**  
Keto Diyet

**Yayıncı Sertifika No**  
47518

**Çeviri Editörü**  
Dyt. Alican Demiroğlu

**Baskı ve Cilt**  
Özyurt Matbaacılık

**Yayın Koordinatörü**  
Yasin DİLMEN

**Bisac Code**  
MED021000

**DOI**  
10.37609/akya.1744

## UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. 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 özelleştirmelerden 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**

**AYRICA DR. JOSH AX**

*Eat Dirt*

# KETO DİYET



30 Günlük Beslenme Planıyla  
Hormonlarını Dengele, Beynini Güçlendir  
ve Hastalıklarını İyileştir

**Dr. JOSH AXE**

*Bu kitap en iyi arkadaşım, eşim ve hayatımın aşkı Chelsea Axe ile bu kitabı ortaya çıkarma  
imkânını bana bahşeden Tanrı'ya adanmıştır.*

## ÖNSÖZ

Yeni mezun bir beslenme uzmanı iken bir danışanım bana, eşinin ketojenik beslendiğini, günde 20 saat oruç tuttuğunu söylediğinde çok şaşırılmıştım ve sanki karşımdaki kişi bu dünyadan değilmişçesine yadırgamıştım. Bu durum aldığım eğitime, öğrendiklerime daha da doğrusu öğretilenlere öyle zıttı ki bunun da "moda bir diyet" olduğunu, kendilerine bile bile zarar verdiklerini düşünmüştüm.

Tam da öğretilen gibi günlük enerji ihtiyacının büyük çoğunluğu karbohidratlardan sağlanmadığında vücuda zarar verileceğini, kalkar kalkmaz beslenmeye başlayıp sık aralıklarla beslenmezsek metabolizma hızının düşeceğini biliyordum. Yağlar mı? En çok uzak durmamız gereken sorunlu ve kalorili besinlerdi; sorgulamalarım başlamadan önce.

Her geçen gün kafamda oluşan tutarsızlıklar ve soru işaretleri beni araştırmaya, yabancı kaynakları okumaya, güncel araştırmaları takip etmeye ve yeni eğitimler almaya yöneltti. Araştırdıkça, okudukça ve tabii ki öğrendikçe farkına vardım ki "ezber" bilgilerden uzaklaşmalı, sürekli araştırmalı, öğrenmeli fakat geçmişten günümüze gelen beslenme alışkanlıklarını da göz ardı etmemeli.

Son 3-4 yıldır ise aralıklı oruç ve ketojenik beslenme sistemlerini araştırıyor hem kendimde hem de danışanlarımda uyguluyor ve bu konulara aralıksız çalışıyor; öğreniyorum.

Ketojenik beslenme binlerce yıldır tedavi amaçlı kullanılan, açlık oruçlarını metabolik olarak taklit eden ve birçok hastalığa karşı oldukça etkili bir beslenme stratejisi. Son yıllarda da obezite, kilo kontrolü gibi konularda insanların ilgisini fazlaca çekmekte. Vücudu, kullanacağı enerjiyi yağlardan elde etmesini sağlayan "ketozis" durumuna sokmayı hedefliyor. Bu sayede de obezite, tip2 diyabet, insülin direnci, bazı kanser türleri ve nörolojik hastalıklar gibi birçok sağlık sorununa karşı olumlu, iyileştirici etkileri gözlemleniyor.

Ülkemizde gün geçtikçe ketojenik beslenmeyi daha sık konuşuyoruz ve konuşacağız da. Bu konudaki Türkçe kaynakların kısıtlı olması beni fazlasıyla üzen bir durumdu. Dolayısıyla editörlük teklifini aldığımda hem çok sevindim hem de fazlasıyla heyecanlandım.

Yazar Dr. Josh Axe bu kitabında; kendisini ketojenik beslemeyi araştırma-ya iten sebepleri ve hastalara bakış açısındaki değişimi "Daha iyi bir yol olmalı." cümlesinden aldığı ilhamla anlatıyor. Bu beslenme sisteminin, hastalıklara karşı sağladığı olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla destekliyor ve örnek beslenme planlarıyla nasıl uygulanacağını gösteriyor.

Kitapta bahsi geçen besin takviyelerinin bazıları henüz ülkemizde bulunmuyor ve yine aynı şekilde bazı besinler de alışık olduğumuz ve coğrafyamızda bulunan besinlerden farklı. Kitabın orjinalliğini bozmamak adına bu bölümleri ve tarifleri oldukları gibi bıraktık fakat endişelenmeyi gerektirecek bir durum yok. Bu takviyeler ve besinler olmadan da ketojenik beslenme sağlıklı bir şekilde uygulanabilir.

Bu kitabın ketojenik beslenmeyi öğrenmek isteyen bireylere ve bu alanda gelişmek isteyen meslektaşlarıma faydalı olmasını yürekte dilerim.

Dyt. Alican Demiroğlu

# İçindekiler

Giriş: Daha İyi Bir Yol Olabilir

## 1.KISIM

### KETO DİYET NEDİR

Bölüm 1	Standart Diyetlerin Ötesinde Bir Diyet	11
Bölüm 2	Keto Diyetin Avantajları	28
Bölüm 3	Ketoya Nasıl Başlanır	40
Bölüm 4	Keto Diyet Kullanım Kılavuzu	51
Bölüm 5	Süper Keto Takviyeler	72
Bölüm 6	Keto Yaşam Tarzı Taktikleri	83

## 2.KISIM

### KETO DİYET HASTALIKLARI NASIL İYİLEŞTİRİR

Bölüm 7	Keto Metabolizma Yenilenmesi	99
Bölüm 8	Keto Diyet ve Beyin	109
Bölüm 9	Ketoz Hormon Sağlığı İçin Bir Mucizedir	121
Bölüm 10	Kanser Katili Keto Diyet	135

## 3.KISIM

### KİŞİSEL KETO DİYET PLANI

Bölüm 11	Keto Temel Planı	149
Bölüm 12	Keto Oruç Planı	173
Bölüm 13	Keto Vegan Planı	181
Bölüm 14	Keto Kolajen Takviye Planı	189
Bölüm 15	Keto Kanser Planı	197
Bölüm 16	Sürdürülebilir Keto Planı	206



**4.KISIM****KETO DİYET VE BESLENME**

Bölüm 17	Keto Diyet Tarifleri	217
Bölüm 18	Keto Diyet Alışveriş Listesi	271
Kaynaklar		278
Teşekkür		279
Notlar		280
Dizin		303

# Kaynaklar

3 Günlük Keto Kolajen Arındırma Planı: [www.draxe.com/keto-diet-collagen](http://www.draxe.com/keto-diet-collagen)

Ekstra Keto Tatlılar: [www.draxe.com/keto-diet-desserts](http://www.draxe.com/keto-diet-desserts)

Doktor Axe'in Keto360 Programı, tarifler ve bir yardımcı plan ile birlikte: [www.draxe.com/keto-diet-keto360-](http://www.draxe.com/keto-diet-keto360-)

Keto Sürdürülebilir Plan Menüsü: [www.draxe.com/keto-diet-cyclingplan](http://www.draxe.com/keto-diet-cyclingplan)

Annemin Keto Kanser Planı: [www.draxe.com/keto-diet-cancerplan](http://www.draxe.com/keto-diet-cancerplan)

Tüm Keto Diyet Gereksinimlerini içeren Hızlı Başlangıç Kılavuzu: [www.draxe.com/keto-diet-kickstarter](http://www.draxe.com/keto-diet-kickstarter)

Herkesin Yemesi Gereken Başlıca Keto Diyet Yiyecekleri: [www.draxe.com/keto-dietfood-lists](http://www.draxe.com/keto-dietfood-lists)

En İyi Keto Diyet Takviyeleri ve Kullanım Şekilleri: [www.draxe.com/keto-diet-supplements](http://www.draxe.com/keto-diet-supplements)

En İyi Metabolizma Hızlandırıcılar: [www.draxe.com/keto-diet-metabolism](http://www.draxe.com/keto-diet-metabolism)

En son keto diyet ve sağlık gelişmelerinden haberdar olmak için beni ve eşim Chelsea'yi mutlaka sosyal medyada da takip edin:

Facebook: [www.facebook.com/DrJoshAxe/](http://www.facebook.com/DrJoshAxe/)

YouTube: Dr. Josh Axe kanalı ([www.youtube.com/channel/UCgtp61tf9tYF7nGgIQ94LQ](http://www.youtube.com/channel/UCgtp61tf9tYF7nGgIQ94LQ))

Instagram: [drjoshaxe](https://www.instagram.com/drjoshaxe) ve [drchelseaaxe](https://www.instagram.com/drchelseaaxe)