



# KETOJENİK DİYET UYGULAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE YÖNELİK

## STANDART KETOJENİK DİYET TARİFLERİ

**EDİTÖR:**

**Dr. Dyt. Mücahit MUSLU**

**YAZARLAR:**

**Dyt. Buse Şevval GÖÇMEN / Dyt. Sema Gizem AKDAĞ / Dyt. Rana VURAL**

  
AKADEMİSYEN  
YAYINEVİ



© Copyright 2026

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye 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.*

<b>E-ISBN</b> 978-625-362-059-2	<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN
<b>Kitap Adı</b> Ketojenik Diyet Uygulayan Çocukların Ailelerine Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Editör</b> Mücahit MUSLU ORCID iD: 0000-0002-8761-5061	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Yazarlar</b> Buse Şevval GÖÇMEN ORCID iD:0009-0005-6730-7888 Sema Gizem AKDAĞ ORCID iD: 0009-0001-4199-2937 Rana VURAL ORCID iD: 0009-0009-7281-308X	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaa  <b>Bisac Code</b> HEA046000  <b>DOI</b> 10.37609/akya.4183

#### **Kütüphane Kimlik Kartı**

**Göçmen, Buse Şevval ...[ve başkaları].**

Ketojenik Diyet Uygulayan Çocukların Ailelerine Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri / Buse Şevval

Göçmen, Sema Gizem Akdağ, Rana Vural, ed. Mücahit Muslu.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.

80 s. ; 420x594 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253620592

*Burehber TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiş olup Kastamonu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doktor Öğretim Üyesi Mücahit MUSLU akademik danışmanlığında Buse Şevval GÖÇMEN yürütücülüğünde gerçekleştirilen "Ketojenik Diyet Uygulamak Zorunda Olan Çocuk Hastalar İçin Ailelere Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri e-Katalogunun Geliştirilmesi" projesi kapsamında geliştirilmiştir.*

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

## SUNUŞ

Ketojenik diyet genel olarak yüksek düzeyde yağ, sınırlı düzeyde karbonhidrat ve protein alımı ile karakterize bir diyet modelidir. Yaklaşık yüz yıldır çeşitli hastalıkların tıbbi beslenme tedavisinde kullanılmaktadır. Özellikle 1930 yılından beri epilepsili çocukların tedavisinde kullanımı yaygınlaşmıştır. Farklı uygulama modelleri olmasıyla beraber genel etki mekanizması vücutta enerji kaynağı olarak karbonhidratlar yerine keton cisimlerinin kullanılmasına dayanmaktadır. Vücutta ketozisin sağlanması çeşitli metabolik etkilerle hastalık sürecini olumlu etkileyebilmektedir.

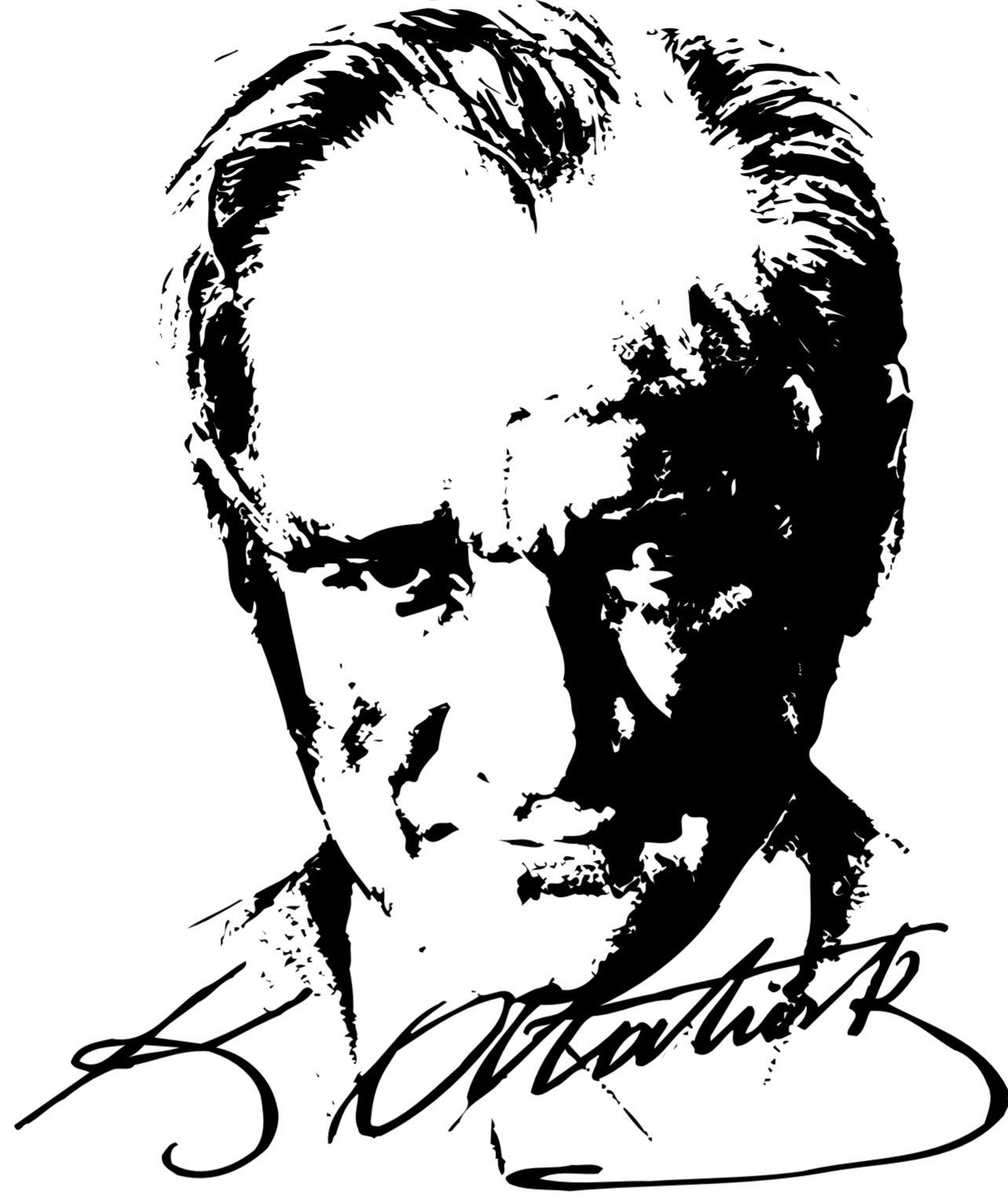
Ketojenik diyet sınırlı bir beslenme çerçevesi sunduğundan kabızlık, vitamin-mineral yetersizlikleri veya lezzet sorunları gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Ayrıca tedavi sürecini etkileyecek önemli metabolik sorunlar da yaratabilmektedir. Uzmanlık gerektiren bir tıbbi beslenme tedavisi olduğu için genellikle sağlık kurumlarında sağlık uzmanlarının gözetiminde gerçekleştirilmektedir.

Günümüzde iletişim kanallarının genişlemesi ve sağlık imkanlarının yaygınlaşması bazı hastalıkların tedavi süreçlerini evlere taşımıştır. Ketojenik diyetin de evlerde aileler tarafından uzman diyetisyenlerin önerileriyle yürütüldüğü bilinmektedir. Çeşitli firmalarca hazırlanmış özel tıbbi beslenme ürünleri standart içerikler sağlayarak bebek beslenmesi sürecinde ailelere önemli fırsatlar sunmaktadır. Bunun yanında özellikle lezzet algısının gelişmesi ve sosyal yaşama giriş ile çocuklarda ve ergenlerde beslenme sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların çözümü için ailelerin çocukların damak tadına uygun, besleyici değeri yüksek ve farklı yemek tarifeleri uygulaması gerekmektedir.

Bu kitap ketojenik diyet uygulayan çocukların ailelerine yönelik standart ketojenik diyet tarifeleri sunmaktadır. Sunulan tüm tarifeler Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Beslenme İlkeleri Laboratuvarı'nda yazarlar tarafından yapılarak fotoğraflanmıştır. Katalog içinde yer alan tüm tarifelerin miktarları ketojenik diyet oranlarına göre ayrı ayrı belirlenmiştir.

Ketojenik diyet uygulamak zorunda olan çocuklarımızın ve ailelerinin yemek hazırlama sürecine bizim de katkımız olursa ne mutlu bize...

**DR. DYT. MÜCAHİT MUSLU**



**"Çocuklar geleceğimizin güvencesi, yaşama sevincimizdir.  
Bugünün çocuğunu, yarının büyüğü olarak yetiştirmek  
hepimizin insanlık görevidir."**

# İÇİNDEKİLER

KETOJENİK DİYET NEDİR?	1
KİME UYGULANIR?	2
KİME UYGULANMAZ ?	3
NASIL UYGULANIR?	4
SORUNLAR NELERDİR ?	5
YEMEKLER NASIL HAZIRLANIR?	6
BU REHBER NASIL KULLANILIR?	7
YARDIMCI MUTFAK ARAÇLARI	8
DİKKAT EDİN!	9
KETOJENİK ÇORBALAR	10
KETOJENİK SALATALAR	22
KETOJENİK APERATİF YEMEKLER	32
KETOJENİK SEBZE VE ET YEMEKLERİ	41
SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR	74

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Abrams, R., & Abrams, V. (2019). Keto Diet For Dummies. John Wiley & Sons.
2. Alaca, G., Kaner, G., & Yurtdaş, G. (2022). Ketojenik diyetin dirençli epilepsi üzerine etkisine güncel bakış. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 123-128.
3. Alharbi, A., & Al-Sowayan, N. S. (2020). The effect of ketogenic-diet on health. Food and Nutrition Sciences, 11(4), 301-313.
4. Caferoğlu, Z. (2019). Epilepside diyet tedavisine güncel yaklaşımlar. Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences, 4(3), 333-347.
5. Cervenka, M. C., Wood, S., Bagary, M., Balabanov, A., Bercovici, E., Brown, M. G., ... & Zupec-Kania, B. (2021). International recommendations for the management of adults treated with ketogenic diet therapies. Neurology: Clinical Practice, 11(5), 385-397.
6. Derseweh, N., & Lauritsen, W. (2020). The Vegan Ketogenic Diet Cookbook: 75 Satisfying High Fat, Low Carb, Dairy Free Recipes. Callisto Media, Inc.
7. Dressler, A., & Trimmel-Schwahofer, P. (2020). The ketogenic diet for infants: how long can you go?. Epilepsy Research, 164, 106339.
8. Fenton, C., Groveman, S., Chee, C. M., & Bergqvist, A. C. (2019). Benefits of a ketogenic teaching kitchen. Journal of Child Neurology, 34(14), 886-890.
9. Kök Şan, C., Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2024). Ketogenic diet interventions in inborn errors of metabolism: A review article. Clinical and Experimental Health Sciences, 14(1), 283-295.
10. Köken, M., & Öztürk, Y. E. Epilepsi hastalarında uygulanan ketojenik diyet çeşitleri ve etkinlikleri. Sağlık Akademisi Kastamonu, 8(2), 357-366.
11. Kutluay Merdol, T. (2019). Toplu Beslenme Servisi Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara.
12. Masino, S. A. (Ed.). (2022). Ketogenic Diet and Metabolic Therapies: Expanded Roles in Health and Disease. Oxford University Press.
13. Mercola, J., & Evans, P. (2019). KetoFast Cookbook: Recipes for Intermittent Fasting and Timed Ketogenic Meals from a World-Class Doctor and an Internationally Renowned Chef. Hay House, Inc.
14. Santiworakul, C., Chomtho, K., & Chomtho, S. (2021). Growth and nutritional status of pediatric patients treated with the ketogenic diet. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 30(2), 231-237.
15. Sourbron, J., Klinkenberg, S., van Kuijk, S. M., Lagae, L., Lambrechts, D., Braakman, H. M., & Majoie, M. (2020). Ketogenic diet for the treatment of pediatric epilepsy: review and meta-analysis. Child's Nervous System, 36, 1099-1109.
16. Şener, N., & Akbulut, G. (2021). Dirençli epilepside erişkin uygulamaları ile birlikte ketojenik tıbbi beslenme tedavisine güncel yaklaşım. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), 431-441.
17. Wells, J., Swaminathan, A., Paseka, J., & Hanson, C. (2020). Efficacy and safety of a ketogenic diet in children and adolescents with refractory epilepsy—A review. Nutrients, 12(6), 1809.
18. Whiteley, V. J., Martin-McGill, K. J., Carroll, J. H., Taylor, H., Schoeler, N. E., & Ketogenic Dietitians Research Network (KDRN). (2020). Nice to know: impact of NICE guidelines on ketogenic diet services nationwide. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 33(1), 98-105.



akademisyen  com

ONLINE SİPARİŞ



Online Veri  
Tabanımıza Erişim



AKADEMİSYEN YAYINEVİ

Halk Sokak No: 5/A Sıhhiye-Yenişehir/ANKARA

Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84



akademisyenyayinevi



akademisyenktp

**KETOJENİK DİYET UYGULAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE YÖNELİK STANDART KETOJENİK DİYET TARİFLERİ  
2026**