

BÜTÜNCÜL SAĞLIKTA KETOJENİK DİYET

Ümit TÜRSEN

© 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 kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığının bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7795-10-4

Kitap Adı

Bütüncül Sağlıkta Ketojenik Diyet

Yazar

Ümit TÜRSEN

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Göktuğ Ofset

Bisac Code

MED021000

DOI

10.37609/akya.648

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Önsöz

Ketojenik diyet antik çağlardan beri değişik hastalıklarda etkili ve güvenilir bir yöntem olarak önerilmektedir. Ketojenik diyetin son yeni literatür bilgilerle birçok iltihabi (inflamatuvar), metabolik ve kanser hastalığında takviye yöntem şeklinde önerilebileceği belirtilmektedir. Hekim ve hastalar arasında popülerliğinin artması yüzünden dermatologların bu diyet hakkında detaylı bilgisinin olması gerekmektedir. Bu kitapta ketojenik diyetten fayda gören hastalıklar, yapılan klinik çalışmalar, popülasyon çalışmaları ve temel bilimsel gerçekler ışığında gözden geçirilecektir. Ketojenik diyet birçok hastalığın tedavisinde eski çağlardan beri önerilmesine karşın, son 20 yıldır tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak diyet ve yaşam stili değişikliği olarak hem sağlık hem de vücut performansını artırıcı yöntem şeklinde popüler olmuştur. Ketojenik diyet isteğe bağlı olarak aralıklı veya devamlı olarak uygulanabilir. Dermatolojik hastalıklarda ketonların ve ketojenik diyetin etkinliği üzerine bugünkü veriler ışığında etkileri ve gelecekte tedavide kullanım potansiyeli olabilecek yeni dermatolojik hastalıklar tartışılacaktır.



İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Tanım	3
Ketojenik Diyetin İltihabi Hastalıklarda Faydası	3
Ketonlar ve Deri Hastalıkları	4
Ketonların İltihabi Baskılaması (NLRP3 inflamazom baskılanması)	6
Akne (Sivilce)	14
Dişabet ve Dişabetik Deri Hastalıkları	14
Deri Kanseri	15
Sedef Hastalığı (Psoriasis)	34
Sinirsel Deri Hastalıkları (Nörodermatit-akne ekşkoriye- prurigon nodularis vb)	37
Ketojenik Diyetin Hasta Uygulamaları	45
Ketojenik Diyetin Olası Yan Etkileri ve Kullanılmaması Gereken Durumlar:	47
1.Kaşıntılı Deri Hastalıkları (Prurigo Pigmentoza):	47
Endokrin Kökenli ve Diğer Sistemik Hastalıklar	49
Ketojenik Diyet ve Spor	71
Obezitede Ketojenik Diyet	88
Ketojenik Diyet ve Mikrobiyota	101
Genel Sağlık, Metabolizma Düzenlenmesi, İnflamasyon ve Bilişsel Fonksiyonda Beta-Hidroksi-bütirat gibi Keton Cisimcikleri	116
İnsanlarda Yara İyileşmesinde, Saç ve Deri Üzerinde Keton Cisimciğı Kullanımı:	132
SONUÇ	135
Kaynaklar	139



ketojenik diyet hızlı yağ yakımı sayesinde oldukça faydalı olabilmektedir. Medikal amaçla yapılan ketojenik diyetler hastalık bitene veya kilo vermede istenen hedefe ulaşılan kadar yapılabilir. İstenen iyilik hali sonrası yavaş yavaş sonlandırılabilir. Ancak karbonhidrat miktarı biraz daha artırılarak ömür boyu bu diyet uygulanabilir ve faydalı etkileri gözlenmeye devam ettirilebilir. Fakat belli miktarda karbonhidrat alımı mutlaka sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Daren A Fomin , Kent Handfield The Ketogenic Diet and Dermatology: A Primer on Current Literature. *Cutis*. 2020;105(1):40-43.
2. Mohammed A. Alshaya, Mohammed G. Turkmani, Ahmed M. Alissa, Prurigo pigmentosa following ketogenic diet and bariatric surgery: A growing association. *JAAD Case Rep*. 2019; 5(6): 504–507.
3. Salim Alkeraye, Abdullah AlMuqrin, Sami Mufleh AlQahtani, Mohammed AlSwayyed, Abdulrahman Alhuzimi Twenty-five year-old female with sudden onset itchy skin eruption over her upper back and chest three weeks after starting a ketogenic diet. *Ann Saudi Med*. 2019; 39(6): 444-445.
4. Siyuan Xia, ve ark. Prevention of dietary fat-fueled ketogenesis attenuates BRAF V600E tumor growth. *Cell Metab*. 2017; 25(2): 358–373.
5. Castaldo G, Galdo G, Rotondi Aufiero F, Cereda E. Very low-calorie ketogenic diet may allow restoring response to systemic therapy in relapsing plaque psoriasis. *Obes Res Clin Pract*. 2016;10(3):348-52
6. Schmutz JL, Trechot P. Risk of pellagroid dermatitis during a ketogenic diet in an epileptic patient. *Ann Dermatol Venereol*. 2011;138(10):718-9.
7. Fomin DA, McDaniel B, Crane J The promising potential role of ketones in inflammatory dermatologic disease: a new frontier in treatment research. *J Dermatolog Treat*. 2017;28(6):484-487.
8. Castaldo G, Rastrelli L, Galdo G, Molettieri P, Rotondi Aufiero F, Cereda E Aggressive weight-loss program with a ketogenic induction phase for the treatment of chronic plaque psoriasis: A proof-of-concept, single-arm, open-label clinical trial. *Nutrition*. 2020; 74:110757.
9. Lonowski S, Levins P A unique case of prurigo pigmentosa related to ketogenic diet. *Dermatol Online J*. 2020;26(2):13030
10. Scott A. Reisman, Angela R. Goldsberry, Chun-Yue I. Lee, Megan L. O'Grady, Joel W. Proksch, Keith W. Ward, Colin J. Meyer Topical application of RTA 408 lotion activates Nrf2 in human skin and is well-tolerated by healthy human volunteers. *BMC Dermatol*. 2015; 15: 10.