**KETOJENİK DİYET**

**POPÜLER DİYETLER NE KADAR YARARLI NE KADAR ZARARLI?**



Bu yazımızda son dönemlerde popülerleşen beslenme modellerinden bir tanesi olan ketojenik diyet hakkında konuşacağız. Ketojenik diyet, temelde Epilepsi, Otizm, Parkinson ve Alzheimer gibi hastalıklarda nöbet sıklığını azaltmak ve tedavi sürecine yardımcı olmak amacıyla kullanılırken şimdilerde zayıflama amacıyla da uygulanmaktadır. Ketojenik diyete adını veren ketonlar, düşük karbonhidrat ve protein tüketimi sonucu alternatif enerji kaynağı olarak üretilir. Bu da vücudun yağ yakmasına neden olur. Ketojenik diyetin zayıflamak amacıyla kullanılmasındaki mantık buradan gelir.

***Ketojenik diyet***, karbonhidrat ve protein kaynaklarından kısıtlı, yağlardan zengin bir diyettir. Bu nedenle ketojenik diyetlerin uygulanması zor olup uzun süre devam ettirilmesi hem zorlayıcı hem de sağlık açısından riskli olabilmektedir. Diyette kullanılan yağın büyük çoğunluğu zeytinyağı, balık, avokado, yağlı tohumlar, kırmızı/beyaz et, süt/süt ürünleri, yumurta, kaymak, krema, mayonez benzeri besinlerden gelmektedir.

Sağlıklı ve dengeli beslenme için olması gereken düzenden oldukça farklı besin içeriklerine sahip olan ketojenik diyetler sağlık açısından birçok olumsuz etkiye neden olabilir.

-Bu diyeti uygulayan kişilerde vücut kendini açlığa adapte edebilmek için metabolizma hızını yavaşlatma eğilimine girer. Diyetin bırakılmasıyla metabolizma hızı yavaşlar ve verilen kilolar tümüyle geri alınabilir.

- Diyet yüksek yağ içerdiğinden kanda dolaşan serbest yağ asitlerinin miktarı artar. Buna bağlı olarak kolesterol ve diğer kan lipitlerinde artış görülür. Kalp ve damar hastalıkları açısından oldukça büyük risk oluşturur.

- Ketojenik diyetler karaciğer üzerinde ağır bir yük oluşturur bu nedenle uzun süre devam ettirilmemelidir. Karaciğerinde herhangi bir hastalık bulunan kişiler ketojenik diyet uygulamamalıdır.

Bu beslenme tarzı sürdürülebilirliği yüksek olmayan, uzun süre devam ettirilmesi mümkün olmayan bir beslenme biçimidir. Sağlık açısından da riskli olabileceği için zayıflama diyeti olarak uygulanmamalıdır.

***Dukan Diyeti***



**Dukan Diyeti Nedir?**

İlk olarak 2000 yılında ortaya çıkan Dukan Diyeti, Fransız Hekim Pierre Dukan tarafından hazırlanmıştır. Diyet 4 aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; atak, seyir, pekiştirme ve istikrar aşamaları olarak adlandırılır. Bu diyet listesine göre kilo vermenin anahtarının protein olduğu ve dışarıdan yağ tüketmek ile vücuttaki yağların yakılamayacağı belirtilmektedir. Diyet listesini oluşturan ana mantık vücut tükettiği proteini yakmak için daha fazla kalori harcarken, karbonhidrat ve yağı yakmak için çok az kalori harcar. Bu yüzden protein kaynaklı besinlerin toplam beslenmedeki payı sağlıklı bir diyete göre daha yüksektir. Kısaca Dukan Diyeti yüksek proteinli, yüksek yağlı ve düşük karbonhidratlı bir beslenme şeklidir.

***Peki, milyonlarca insanın zayıflamak için başvurduğu bu diyet ne kadar sağlıklı?*** Diyete başlanılan ilk aşamada kilo kaybı çok hızlı görülebilmektedir. Bu kilo kaybının büyük bir kısmı vücuttan su kaybının olmasından kaynaklanmaktadır. Kaybedilen suyun vücuda alınmaması sonucunda baş ağrısı, ciltte kuruluk ve sindirim sistemi sorunları gibi birçok problem görülebilir. ***Karbonhidrat Kaynaklarını Düşük Düzeyde Almak Zayıflama Sürecinde Önemli Mi?*** Dukan diyet listesinde karbonhidrat kaynakları yok denebilecek kadar azdır. Bunun sonucunda vücutta ileri dönemde vitamin ve mineral eksikliğinin görülme riski fazladır. Aynı zamanda yorgunluk, halsizlik, unutkanlık, ağız kokusu ve baş ağrısı en sık görülen şikâyetlerdir. ***Diyetle Yüksek Düzeylerde Protein Alımı Sağlık Açısından Ne Gibi Sorunlara Yol Açmaktadır?*** Tüm beslenmenin protein üzerine kurgulanmasının zararları bulunmaktadır. Protein ağırlıklı beslenme böbreklere zarar vermektedir. Böbrek fonksiyonları zayıflamaktadır. Kalp ve damar sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Kalp ritmi düzensizleşmektedir. Ayrıca bağırsaklardan emilen protein miktarının artması bağırsakların yorulmasına sebep olmaktadır. ***Dukan Diyeti Bilimsel Otoritelerce Nasıl Karşılanmaktadır?*** Dukan Diyeti 2010, 2011 ve 2012 yıllarında Britanya’nın en kötü diyeti olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca uzmanlar tarafından da sağlık risklerinin faydaları aşabileceği belirtilmektedir. Uzun vadede sağlığa etkileri üzerinde yapılmış bilimsel bir araştırma bulunmadığından birçok uzman tarafından bu diyet planının uygulanması önerilmemektedir.



*Dukan diyetinin diğer popüler diyetlerle karşılaştırılması şu şekildedir*:

Karatay: %15 karbonhidrat %21 protein %64 yağ,

Dukan: %16 karbonhidrat %25 protein %59 yağ,

Atkins: %31 karbonhidrat %27 protein %42 yağ,

Sağlıklı bir diyette alınan enerjinin %55-60’ı karbonhidratlardan %12-15’i proteinlerden %25-30’u yağlardan karşılanmalıdır.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***DUKAN DİYETİ***  *\*Bu tablo yanlış diyetleri, doğru diyet ile karşılaştırmak için eklenmiştir.* | ***KETOJENİK DİYET*** | ***SAĞLIKLI DİYET***  Onay işareti stok fotoğraflar | Depositphotos |
| alevi-komsunun-kapisina-carpi-isareti-atmak_1317224_m  **1. Gün**  **Kahvaltı:** 2 adet yumurta, yağsız süt ve füme somon ile hazırlanmış yağsız yumurta.  **Öğlen:** Yağsız beyaz peynir ile hazırlanmış jambon ruloları + Sade quark yoğurt  **Akşam:** Izgara Dana eti (3 damla sıvı yağ ile hazırlanmış) (soya sosu, zencefil, sarımsak, karanfil, karabiber ile sos hazırlanabilir)  **2. Gün**  **Kahvaltı:** 200 gr yağsız yoğurt + 1,5 yemek kaşığı yulaf ezmesi  **Öğlen:** 200 gr Kuşbaşı doğranmış tavuk + sade quark(1,5 yemek kaşığı yulaf ezmesi eklenmiş)  **Akşam:** Izgara Balık (3 damla sıvı yağ ile hazırlanmış) + doğranmış otlar  **3. Gün**  **Kahvaltı:** 2 yemek kaşığı Yulaf ezmesi ve yağsız süt ile hazırlanmış karışım (tatlandırıcı eklenebilir)  **Öğlen:** 175 gr kıyma ile hazırlanmış kıymalı yumurta  **Akşam:** 3 adet yumurta (3 damla sıvı yağ ile hazırlanmış) + Sade quark  **4. Gün**  **Kahvaltı:** 2 yumurta + 1,5 yemek kaşığı yulaf ezmesi ve yağsız süt ile hazırlanmış omlet  **Öğlen:** 2 yumurta ile hazırlanmış 1 yemek kaşığı zeytinyağlı salata  7  **Akşam:** 200 gr somon balığı + Buğulama Kuşkonmaz | alevi-komsunun-kapisina-carpi-isareti-atmak_1317224_m  **KAHVALTI**  Zeytinyağlı mantarlı omlet  Hindi füme  Avokado veya zeytin  Roka, maydanoz, salatalık  **ÖĞLEN YEMEĞİ**  Fırında somon  Yeşil Salata  **ARA ÖĞÜN**  Ceviz veya badem  **AKŞAM YEMEĞİ**  Izgara et  Haşlanmış brokoli ve karnabahar | **KAHVALTI**  1 bardak Çay(şekersiz)  1 adet yumurta  2 kibrit kutusu peynir  5-6 adet zeytin  2 ince dilim ekmek  1 tk bal  Salatalık ve Domates  **KUŞLUK**  2 adet tüm ceviz  1 küçük boy muz  **ÖĞLE YEMEĞİ**  6 yemek kaşığı zeytinyağlı kurubaklagil yemeği  3 yemek kaşığı pirinç pilavı  Salata  1 kase yoğurt  2 ince dilim ekmek  1 adet mandalina  **İKİNDİ**  1 bardak Süt  4 adet taze kayısı  **AKŞAM YEMEĞİ**  1 kase mantar çorbası  4 kibrit kutusu ızgara tavuk(yağsız)  3 yk bulgur pilavı  Salata  Fırında İrmik Helvası  2 ince dilim ekmek  *\*Diyet kişiye özeldir, bu liste sağlıklı beslenme için örnektir.* |

Stj.Dyt. Ayşe Beyza Karatopak

Stj.Dyt.Muhammed Sabit Kıyıcı

**Kaynakça:**

1-Krejčí H, Jan V, and Matej K "Low-carbohydrate diet in diabetes mellitus treatment." Vnitrni lekarstvi 7,8 (2018): 742-752.  
2-Hall K D et al. "Energy expenditure and body composition changes after an isocaloric ketogenic diet in overweight and obese men." The American journal of clinical nutrition 104,2 (2016): 324-333.  
3- Grant D et al. "Comparative effects of very low-carbohydrate, high-fat and high carbohydrate, low-fat weight-loss diets on bowel habit and faecal short-chain fatty acids and bacterial populations." British journal of nutrition 101,10 (2009): 1493-1502.

4- Dukan P, Dukan Diyeti Çevirmen: Zeynep Kumruluoğlu. İstanbul, Pegasus Yayınevi 11, (2012).

5- Erge S et al. Obezitede diyet tedavisini destekleyen davranışsal tedavi. Turk JEM 2, (2003):75-82.

6- Cowburn G et al. Obesity management by life-style strategies. British Med Bull 53(2), (1997): 389-408.

7-Koza M, Moda Diyetlere Gerçekçi Bakış, 4, (2016): 42.