



FONKSİYONEL TIP OKULU

SAĞLIKLI BESLENME
ÖNERİLERİ
VE
ELİMİNASYON DİYETİ

Sağlıklı Beslenme Önerileri

Özellikle fazla kilosu bulunanların ilk 10 maddedeki önerilere çok dikkat etmesi hem tedavilerin başarısı hem de hastalıklarının tekrarlamaması açısından büyük önem arz etmektedir. Tüm hastalarımıza, hastalıksız bir ömür için sağlıklı, doğru ve dengeli beslenme, hareketli bir yaşam, stressiz bir hayat ile kaliteli ve yeterli uykuyu öneriyoruz.

1. Aşağıdaki 9 maddenin hepsi kadar önemli olan ilk madde **günlük 40 dakikalık sizi terletecek şekilde hızlı adımlar ile yapacağınız yürüyüştür**. Bu yürüyüş 3 ay düzenli olarak her gün yapıldığında insülin direnciniz varsa o direnci kıracak en önemli ilaçtır. Unutmayın insülin direncinizi kırmadan sağlıklı olmanız ve kilo vermeniz çok zordur.

2. Günde 2 ana öğün yemek yiyin. (sabah kahvaltınızı acıktığınızda yiyin, akşam yemeğinizi de 19:00 dan önce yemiş olun. Çok acıkırsanız ilk günlerde öğlen yemeğini ara öğün olarak değerlendirin ve bir avuç iç fındık, çiğ badem, ceviz karşımı (kavrulmamış ve tuzsuz olanlarından) ya da taze ve sağlıklı sebzelerden hazırlanmış bir salata yiyebilirsiniz.

İki ana öğün arasında özellikle şekerli ya da beyaz unlu hiçbir şey yememelisiniz. Unutmayın 6-8 saatlik açlıktan sonra kan şekerinizi yükselten şeyler yiyip içmediğiniz her dakika yağlarınızdan yakarsınız. (öğlen yemeğini hafif geçiştirmeyi ilk birkaç gün zorlansanız da ısrarcı olun ve isterseniz başarabilirsiniz). Akşam 7:00 den sonra su / şekersiz çaylar ya da yoğurt dışında kesinlikle hiçbir şey yemeyin. Özellikle meyve /meyve suyu ya da kuruyemişi akşam yemeğinden sonra tüketmeyin. Akşam yemeğinden önce **bir avuç** canınızın çektiği meyveden yiyebilirsiniz.

3. Akşam yemeğinde çorba ve salatanın dışında 1 tabaktan fazla ana yemek yemeyin. Az yiyerek doymak için lokmalarınız uzun uzun çiğneyin (her çiğnemedede beynin tokluk merkezine uyarı gider), yemeğinizi küçük bir tabakta dolu dolu hazırlatın (gözünüzün doymasına yardımcı olur), yemek yerken yediğiniz yemek dışında -televizyon izlemek gibi- şeyler ile ilgilenmeyin, ne yediğinizin farkında olun. Günlük meyvenizi de akşam yemeğinden yarım saat önce yemenizi öneririm.

4. Çayınıza şeker ya da tatlandırıcı kesinlikle kullanmayın. (15 günde şekersiz çayın ne kadar lezzetli olduğunu hissedeceksiniz). Mümkünse yeşil çay ve diyeteye yardımcı bitki çaylarından da tüketin.

5. Şekerli, beyaz unlu ve çok tuzlu yiyecekleri tüketmeyin. Şekerli yiyecek olarak günlük 150-200 gr taze mevsim meyvesi yemeniz yeterlidir. Bunun dışında şekerli ya da tatlandırıcı içecekler, çikolata, gofret, pasta, tatlılar, dondurma ya da kurabiye yasak. Ayrıca beyaz undan imal edilmiş ekmek, poğaç, bök, kek, çök gibi unlu mamüller kesinlikle yasak. Cips gibi abur cuburlar yasak.

6. Gluten hassasiyetiniz yok ise ekmek olarak organik tam buğday unundan ekşi maya ile üretilmiş (mayalanması 12 saatten fazla süren) ekmekten ana öğünlerde 1-2 dilim yiyebilirsiniz.

7. Sabah kahvaltısında reçel ya da helva gibi tatlılar yemeyin sadece halis bal ya da hurma az miktarda yenebilir. Eliminasyon diyeti sonrasında yumurta ve peynire karşı bir duyarlılığınız yok ise organik ya da tabii olmak kaydı ile yumurta ile peynir, zeytin ve mevsimindeki sebze ve yeşilliklerden yiyebilirsiniz. Bir ya da iki yumurtayı hakiki tereyağı ya da zeytinyağı ile tavada yapabilirsiniz.

8. Evinizde zeytinyağı ve hakiki tereyağı dışında yağ bulundurmayın. Mısırözü, ayçiçeği ya da fındık yağı piyasadaki şekilleriyle sanılanın aksine sağlıklı değildirler. Kızartmadan mümkün oldukça kaçıının. Az miktarda zeytinyağı ile kısık ateşde yağı yakmadan bir miktar kızartmayı haftada bir kez yiyebilirsiniz.

9. Tüm gün yediklerinizin yarısı çiğ meyve, sebze ve salatadan müteşekkil olsun. Yarısı da pişmiş gıda olabilir. Kış aylarında taze sebze ağığını bol bol baklagillerden tüketerek giderebilirsiniz. Ancak baklagillerin doğal ve organik olduğundan ve iğerdiği pektinleri inaktif edecek kadar iyi piştiğinden emin olun. Baklagilleri bir gün önceden suya koymak da pektinlerin zararından korunmak için çok faydalı olacaktır. Mevsimindeyken beyaz lahana salatasını tuz iğerdiğine dikkat ederek sofranızdan eksik etmeyin. Önce suda bekleterek tuz oranını azaltmanız faydalı olacaktır.

10. Glisemik indeksi yüksek yiyecekler fazla yemeyin (Ekmek, beyaz pirinç, makarna, mantı, pasta). Sadece az miktarda (2-3 kaşık) şehriyesiz pilav yiyebilirsiniz. Gluten hassasiyetinizi değerlendirmeden bulgur pilavı yemeyin

*Bu önerilerimizi insülin iğnesi kullanalar dışında herkes güvenle uygulayabilir. İnsülin iğnesi kullanalar için sıkı şeker takibi ile birlikte özel diyet çalışmaları yapılabilir.

GENEL BESLENME ÖNERİLERİ:

Katkı maddeleri bulunan soslar (ketçap/mayonez) kullanmayın. Ambalajlı uzun ömürlü ürünlerin yoğun katkı maddeleri içerebileceğini bilin ve evinize sokmayın. Katkısız doğal soslar kullanın ya da en güzeli soslarınızı mevsimindeki sağlıklı ve taze sebzelerden kendiniz yapın.

Tüm meyve ve sebzelerinizi güvendiğiniz küçük aile çiftliklerinden alın ya da tanıdığınız kimseler vasıtasıyla güvenilir organik ürünler bulun ve kullanın. Gerçekten tabii yöntemler kullanılarak üretilen kimyasalsız ürünleri bir miktar pahalı da olsa tercih edin.

Organik ve gezinen köy tavuğu (güveneceğiniz kaynaklardan) bulursanız hafta bir kez yiyebilirsiniz, diğer endüstriyel (35 günde üretilen) piliçlerden tüketmeyin. (Tavuk eğer düdüklü tencerede 2 saat de pişiyor ve suyu jöle kıvamında oluyor kokusu tüm evi kaplıyor ise ancak o zaman doğal olma ihtimali vardır)

Mevsiminde küçük balıkları sık sık tüketin (mümkün ise derin su balığı ya da çiftlik balığı olmayan balıkları tüketin). Balığı tavada değil de ızgara ya da fırında pişirin. İlla ki kızartacak iseniz az bir zeytinyağında fazla yakmadan kızartın ve her seferinde yağı değiştirin. Ancak unutmayın balıktan alacağınız omega 3 den istifade edişiniz kızartmadan gelen yağlar nedeni ile azalacaktır.

Katkı maddeli salam ve sosis tüketmeyin. Kalitesinden ve sağlıklı üretildiğinden eminseniz sucuk, pastırma ya da kavurma az miktarda tüketilebilir. Haftada bir gün kırmızı eti güvendiğiniz bir yerden alıp yiyebilirsiniz mümkünse merada otlatılan ve doğal beslenen küçükbaş hayvanları tercih edin.(Bugünlerde tüm hayvanlara GDO lu yem verilebildiğinden hayvan etlerinin ve hayvansal ürünlerin zararlarından

bahsediliyor. Yoksa merada doğal ortamında beslenen hayvanın etinin uygun miktarda yenmesi sağlığa yararlıdır). Anne sütü ile beslenen kuzu görece olarak en tercih edilecek et gibi duruyor. Özellikle kemikler ile birlikte haşlanmış et çok önemli besinler içermektedir.

Süt ürünlerine karşı hassasiyetiniz olmadığını belirlediyseniz GDO lu yem ile beslenmeyen hayvanların sütünü alabilirsiniz. Mümkünse evinize taze süt alın (güvendiğiniz bir çiftlik ya da mandıradan) kendi yoğurdunuzu kendiniz yapın. Süt grubuna karşı duyarlılığınız yok ise her gün 1 kase ev yoğurdu yiyin. Yoğurda taze çekilmiş keten tohumu 1 tatlı kaşığı atıp diyetinizdeki omega 3 oranını artırabilirsiniz. Pis kokulu gaz ve dışkı gibi şikayetler barsak florasının bozulduğunun (disbiyoz) göstergesidir. Barsak florasının sağlığı için bir süre birkaç diş sarımsak yoğurt ile birlikte yenilebilir. Ev yapımı elma sirkesi, beyaz lahana turşusu florasının faydalı bakteriler yönünden dengelenmesine yardım edebilir.

Barsak florası bozulduğunun –disbiyozun- önlenmesinde en faydalı hareket rafine şeker, rafine un ve tatlandırıcıların tamamen kesilmesidir. Barsaklardaki zararlı bakteriler ve mantarlar bu şekerler tarafından beslenmekte ve oransal olarak zararlı mikroorganizmaların sayıları diğer faydalı bakterilere kıyasla artış göstermektedir. Baharat olarak birebir karabiber ile zerdeçal karışımını hemen her şeyde kullanabilir ve anti-kanserojen etkisinden faydalanabilirsiniz.

Geleneksel tohumları kullanarak doğal gübre ile ilaçsız olarak yetiştirilen ürünlere **araştırdığınız güvendiğiniz çiftliklerden** ulaşabilirsiniz. Doğru beslenme konularında daha detaylı bilgilenmek isteyenlere www.kohef.org ve www.fonksiyoneltipklinigi.com web sitelerini incelemelerini öneririm.

KİLO VERMEK İSTEYENLER

İlk 10 maddenin her biri 1 puan olacak şekilde her gün kendinize uygulayabildiğiniz maddeler için puan verin aşağıdaki tabloya işleyin. Hedefiniz her gün için 10 üzerinden 8 ve üzeri olsun ve glisemik indeksi yüksek olan gıdaları tercih etmeyin. **Günlük 40 dakika yürümek kaydıyla ortalama 8 puanı tutturabilirseniz sağlıklı bir şekilde 3 ay da 10 kilo verebilirsiniz.** Bu süreci tam bir detoks sürecine çevirmek isteyen hastalarımıza, her hastanın kendi durumuna özel olarak ağır metaller yönünden analizleri yapılmış, ısı işlem görmemiş, sentetik kimyasallar ve tatlandırıcılar bulundurmeyen kaliteli besin destek ürünleri kullanmalarını öneriyoruz. Omega 3 ve D vitamini herkesin düzenli alması gereken takviyelerdir. Bu ikisi dışındaki tüm destekleri doktor kontrolünde kullanmanızı öneririm. İçeriğini ve analizlerini bildiğimiz Referans Omega 3 ve D vitamini tercih edebileceğiniz kaliteli ve yerli bir üründür(www.referansurunler.com).

Kendisinde duyarlılık oluşturan gıdaları tespit etmek isteyenler ve kronik inflamatuvar hastalığı olanların yukarıda sıraladığımız sağlıklı beslenme önerilerinden vazgeçmeden yapabileceği 3 haftalık eliminasyon diyeti ile ilgili maddeleri aşağıda özetlenmiştir.

ELİMİNASYON DİYETİ

ELİMİNASYON DİYETİNDE YASAK OLAN GIDALAR

1. TÜM ŞEKER VE TATLANDIRICILAR (FRUKTOZ ŐURUBU-SÜKROZ- ŞEKER)
2. GLUTENLİ TAHILLAR VE UNLARI (BUĞDAY-ARPA-ÇAVDAR)
3. SÜT ÜRÜNLERİ (PEYNİR-YOĞURT-SÜT)
4. MISIR
5. İŐLENMİŐ ET ÜRÜNLERİ (SALAM-SOSİS)
6. SİĞİR ETİ
7. YUMURTA
8. KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ
9. SOYA VE SOYA İÇEREN ÜRÜNLER
10. ALKOL- SİYAH ÇAY - KAHVE - ÇİKOLATA
11. YER FISTIĞI
12. *DOMATES-BİBER-PATLICAN-PATATES GİBİ YENİ DÜNYA SEBZELERİ (bu madde ŐART DEĞİL ancak eklem ağrısı olan yapılabilirse çok faydalı olur)*

ELİMİNASYON DİYETİNDE SERBEST OLAN GIDALAR

1. SEBZELER ve MEYVELER
2. PİRİNÇ (Şehriyesiz, zeytinyağı ya da sade yağ ile yapılmış pilav yenilebilir)
3. SOYA VE YER FISTIĞI DIŞINDAKİ TÜM BAKLIYATLAR SERBEST
4. KAVRULMAMIŞ ÇIĞ KURUYEMİŞLER (CEVİZ-BADEM-FINDIK)
5. TOHUMLAR
6. KUZU ETİ (SÜTLE BESLENEN KUZU)
7. BALIK (Küçük deniz balıkları)
8. KÜMES HAYVANLARI (GDOsuz BESLENEN ve ORGANİK BULABİLİSENİZ)
9. GLUTENSİZ TAHIL VE BENZERİ GIDALAR (AMARANT-KİNOA)
- 10.SAĞLIKLI YAĞLAR (ZEYTİN YAĞI- SADE YAĞ (Isıtılarak sütü ayrılmış doğal tereyağı)
- 11.BAHARATLAR (ZERDEÇAL-ZENCEFİL-KEKİK-BİBERİYE-TARÇIN..)
- 12.YEŞİL ÇAY

ELİMİNASYON DİYETİ SONRASI GIDALARI TEK TEK DENEME NASIL OLACAK?

3 hafta eliminasyon diyetini uyguladıktan sonra tek tek yasaklı ürünleri deneyerek şikayet oluşturup oluşturmadığına bakarsınız. 3 gün boyunca denediğiniz gıdanın geç etkileri için 3 gün daha bekleyerek bir gıdayı 6 gün içinde denemiş olursunuz. Şikayete neden olmuyorsa o gıda aklanmış olur. Ancak aklansa bile diğer gıda denemeleri boyunca aklanan gıdalar tüketilmez. İlk 3 yasaklı gıda maddesi dışındaki her gıda denenir. İlk 3 maddede olan gıdalar için doktorunuzun tavsiyesine göre hareket edebilirsiniz.

Doç.Dr. Mehmet Mahir Atasoy, [KOHEF]

Koruyucu Hekimlik ve Fonksiyonel Tıp Derneği Başkanı

dratasoy.com

kohef.org

fonksiyoneltipklinigi.com

fonsksiyoneltipokulu.com

referansurunler.com

İletişim: 0543 380 6070