

C. ÖZGÜR GÜNERİ

KETOJENİK YAŞAM



DESTEK YAYINLARI: 895

GÜNCEL: 68

C. ÖZGÜR GÜNERİ / KETOJENİK YAŞAM

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak

Destek Yayınları: Şubat 2018 (2.000 Adet)

3. Baskı: Mayıs 2018

4. Baskı: Mart 2019

5. Baskı: Temmuz 2019

6. Baskı: Aralık 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-380-5

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



BİR IRONMAN YOLCUSUNDAN KETOJENİK YAŞAM REHBERİ

C. ÖZGÜR GÜNERİ

KETOJENİK YAŞAM



Şeyda, Erin, Alp'e...

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM

KETOJENİK BESLENMEYE NEDEN

BAŞLADIM?

Sağlık, Kilo ve
Beslenme Geçmişim / 21
Spor Geçmişim / 22
Ve Ironman / 25

2.BÖLÜM

KETOJENİK BESLENME:

BİR DİYET DEĞİL, YAŞAM BİÇİMİDİR

Neden Yağlanıyorum? / 29
Ketojenik Beslenme Nedir? / 35
Ketojenik Beslenme
Ne Değildir? / 36
Düşük Karbonhidratlı
Beslenme Çeşitleri / 37
Keton ve Ketosis Nedir? / 38
Neden Ketosiste Olmak İstiyorum? / 40
Keton ve Enerji / 41
Beyin ve Ketonlar / 41
Makrolar / 42
Ketosis Belirtileri / 43
Beslenmeye İlişkin Belirtiler / 45
Performansla İlgili Belirtiler / 45
Sağlıkla İlgili Belirtiler / 45
Gerçekten Ketosiste miyim? / 46

Yağ Yakmak ve

Ketojenik Adaptasyon / 47

Keto Nezlesi / 48

Neden Ketosise Giremiyorum? / 48

3. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENMEDE

BESİN GRUPLARI

Karbonhidratlar / 51
Şekersiz Tarifler / 56
Proteinler / 57
Yağlar / 58
Yağ Türleri / 58
Temel Yağ Asitleri / 59
Neden Yağ Yemiyoruz? / 61
Yağ Yememenin Sonuçları / 66

4. BÖLÜM

KETOJENİK ADAPTASYON:

BAŞLAMAK İSTEYENLER

İÇİN İPUÇLARI

Zihinsel Hazırlık / 69
Fiziksel Hazırlık / 72
Yediklerinin Hesabını Tutmak / 74
Hayat Biçimimdeki Değişiklikler / 76
Ev Dışında Yemek Yemek / 79

5. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENİRKEN: YEDİKLERİM VE YEMEDİKLERİM

- Sebzeler / 81
- Meyveler / 82
- Et-süt ürünleri-yumurta / 82
- Tohumlar ve yemişler / 82
- Yağlar / 83
- Diğerleri / 83
- Fermente Düşük Karbonhidratlı Yiyecekler / 84
- Tatlandırıncılar / 84
- Vitamin, Mineral ve Elektrolitler / 85
- Sole Suyu / 86
- Magnezyum / 86
- Takviyeler / 87

6. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENME VE SPOR

- Ketojenik Beslenirken Egzersiz Şart mı? / 89
- Ketojenik Beslenme ve Aktif Spor / 90
- Dayanıklılık Sporunu Yaparken / 90
- Beslenme Stratejisi / 91
- Antrenman ve Toparlanma (Recovery) / 92
- Ketojenik Beslenmede Spor ve Karbonhidrat Gerçekleri / 93

- Ketojenik Beslenmede Spor ve Protein Gerçekleri / 96

- Hedefli Ketojenik Beslenme / 97
- Dalgalı Ketojenik Beslenme / 98

7. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENİRKEN HAYATIMDA DEĞİŞENLER VE KARŞILAŞTIKLARIM

- Kolesterol Hastası Olacaksın / 101
- Dengeli Beslenmek İçin Karbonhidrat Yemem Lazım / 105
- Ketojenik Beslenme Tek Yönlü Beslenmedir / 105
- Yağ Zararlı, Yağ Yeme / 106
- Meyve Yemeden Vitamin Alınmaz / 106

8. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENİRKEN YAPTIĞIM YANLIŞLAR

- Kalori Hesabı Yapmak / 109
- Kalori Hesabı Yapmamak / 110
- Keton Ölçümü / 110
- Yüksek Protein Tüketimi / 111
- Düşük Yağ Tüketimi / 112
- Ketojenik Beslenmeyi Eksik Yapmak / 112
- Elektrolitleri Göz Ardı Etmek / 113
- Net Karb mı, Toplam Karb mı? / 113
- Birkaç Günde Adapte Olunacağını Düşünmek / 114

Spor ve Ketojenik Beslenmeye
Aynı Anda Başlamak / 114
Adapte Olmadan Aralıklı Oruç
(Intermittent Fasting) Uygulamak / 115
Varsayımlarla Beslenmek / 115
Dışarıda Yemek İçeriklerini
Sormamak / 116

9. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENMEYLE İLGİLİ SIKÇA DUYDUĞUM SORULAR VE CEVAPLARIM

Kaç kalori yemem lazım? / 119
Ne kadar protein yemeliyim? / 121
Kilo vermek istiyorum ama bu kadar yağ
yersen kilo almaz mıyım? / 122
Ketosise girdiğimi nasıl anlarım? / 122
Ketojenik beslenirsem
kas kaybı olur mu? / 123
Ne zaman adapte olurum? / 123
Ketojenik beslenirken
alkol içebilir miyim? / 124
Meyve yiyebilir miyim? / 124
Ketosisi nasıl ölçebilirim? / 125
Dün ketojenik beslenmeyi bozdum
bir şey olur mu? / 126
Takviye almalı mıyım? / 127

10. BÖLÜM

KETOJENİK BESLENME PLANI: BAŞLAMAK İSTEYENLER İÇİN ÖRNEK

Başlamadan Önce / 129
Ev Temizliği / 129
Market Alışverişi / 130
Yakınlarınıza Bilgi Vermek / 132
Artık Hazırsınız / 133

11. BÖLÜM

KETOJENİK TARİFLER: LEZZETİ TEST EDİLMİŞ, ONAYLANMIŞ TARİFLER

Kahvaltı / 135
Yemek / 139
Tatlı / 146
Diğer / 147



Kutup dairesi içerisinde kaldığı için güneşin yazın hiç batmadığı Trömso, Norveç.
Gece yarısı gün ışığı maratonu.

YAZAR HAKKINDA

C. Özgür Güneri 1972 yılında Gaziantep'te doğdu. Üniversiteyi İstanbul'da okudu ve finans sektöründeki iş hayatına 1991 yılında öğrenciyken Global Menkul Değerler'de başladı. Kariyerinin büyük kısmı ise QNB Finansbank Grubu'nda geçti. 2000 yılında QNB Finansportföy genel müdür yardımcılığı ve sonrasında genel müdürlüğü yaptı; 2013-2018 yılları arasında QNB Finansinvest'te Yönetim Kurulu üyesi ve genel müdür olarak çalıştı. 2018 Şubat'ından bu yana ise Türkiye'nin ilk kripto para işlem platformu olan BTCTurk ortak ve CEO'su olarak çalışma hayatına devam ediyor.

Sağlıklı beslenme ve spor ise hayatına 2009'da London Business School'da MBA yaparken girdi. Koşarak başlayan spor serüveni son 2 yıldır triatlonla devam ediyor. Bugüne kadar 10 yarı maraton, 1 maraton tamamladı. 2016 yılının Haziran ayından bu yana ise ketojenik besleniyor. Sağlıklı beslendiğini zannettiği spor dolu yıllara rağmen istediği yaşam kalitesine ulaşamamış olması nedeniyle arayıştaydı ve okudu, araştırdı, sorguladı, sonrasında ketojenik beslenmeye başladı. 2017 yılında Avusturya'da ketojenik beslenerek Ironman 70.3 yarışını tamamladı. Hedefi 2018 yılında bir Ironman 70.3, bir Ironman 140.6 yarışını yine ketojenik beslenerek tamamlamak.

Ketojenik beslenmeye başlarken hatalar yaptı, ipuçları keşfetti ve şimdi ketojenik beslenmeyi merak edenlerle bu tecrübelerini paylaşmak istiyor. Sağlıklı beslenmek isteyen, ketojenik beslenmeyi merak eden sizlere kendi yaşadıklarından yola çıkarak, okuyarak, araştırarak ve en önemlisi uygulayarak öğrendiklerini aktarmak amacıyla.

 www.ketojenikyasam.com

 @ketojenikyasam

Burada yer alan bilgiler ve paylaşılan fikirler kesinlikle herhangi bir sağlık önerisi niteliğinde değildir. Tamamen kendi yaşadıklarından yola çıkarak hazırlanmıştır ve kişiye özel tecrübeleri yansıtmaktadır. Sağlık tavsiyelerini bu konuda hizmet vermeye yetkili kişilerden almanız gerekmektedir. Bu kitapta yer alan bilgileri kullanırken kendi durumunuzu gözden geçirmeniz ve halihazırda bir rahatsızlığınız varsa doktorunuzdan görüş almanız yerinde olacaktır.

YAZARIN NOTU

Ketojenik besleniyorum, yaklaşık 1,5 yıl oldu. Yoğun ve stresli bir iş hayatım var, spor ve sağlıklı beslenme ise benim özel ilgi alanım. Yıllardır bu konuda okur, araştırır ve uygulırım. En önemlisi sorgularım. Her duyduğuma körü körüne inanmak yerine özünü anlamaya çalışırım. Bu ilgi ve merakımı daha da ileri götürmek ve daha da bilinçlenebilmek için spor ve egzersiz beslenmesi konusunda eğitim ve sertifik aldım, Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Avustralya gibi birçok ülkede sporculara beslenme programları yazma yetkim var. Öğrendiklerimi kendi hayatımda uygulamayı ve sonuçlarını doğrudan görmeyi seviyorum. Ketojenik beslenmeye başlamadan önce ve başladıktan sonra Türkiye’de pek kaynak olmadığını, okuduğum kaynaklarda ise bilgilerin bazen yanlış bazen eksik olduğunu gördüm. Ketojenik beslenmeye başlarken yanlışlar

yaptım, doğru yöntemler keşfettim, ipuçları biriktirdim. Şimdi amacım ketojenik beslenmeyi merak edenlerle öğrendiklerimi ve deneyimlediklerimi paylaşmak, eğer yapabilirsem benzer hatalara düşmemelerine yardımcı olmak ve kendilerine en iyi gelen kişiye özel sağlıklı beslenme düzenini geliştirmelerine katkıda bulunmak.

Beslenme, her geçen gün daha fazla ilgi çeken, takip edilen ve merak edilen bir konu olmaya devam ediyor. Çeşitli beslenme yöntemleri artık sadece yenen veya yenilmeyen besinleri değil aynı zamanda ne zaman yeneceğinden nasıl yeneceğine, hangi besinle birlikte yenileceğinden ne şekilde tüketileceğine kadar çeşitlenmiş durumda. Hal böyle olunca da ciddi bilgi kirliliği çevremizi sarıyor. Yumurta ye, yumurta yeme, sadece haşlanmış ye, sakın haşlanmış yeme vb. onlarca konu ortalıkta dolanıp duruyor. Beslenme konusunda okuyan, araştıran, sorgulayan ve öğrendiklerini paylaşmaya çalışanlar bir yanda, sadece internetten ve/veya sosyal medyadan okuduklarını hiç araştırmadan ve sorgulamadan gerçek kabul

eden ve insanlarla paylaştan bir kitle diğerk tarafta. Bu noktada meslek ayırımı da yapmıyorum. İster diyetisyen, ister doktor, ister ev hanımı, ister beyaz yakalı çalışan olsun hepimizin vücudumuzu neyle beslediğimiz konusunda okumamız, araştırmamız, sorgulamamız ve öğrenmemiz gerektiğine inanıyorum.

Günümüz teknoloji çağında bilgiye ulaşmak son derece kolay olmakla beraber hâlâ emek gerektiriyor. Duyduklarımızın temelinin ne olduğunu anlamak için okumak öncelikli şart. Ancak okumak da yeterli olmuyor çünkü aynı konuda çok farklı bakış açılarını görülebiliyoruz. Bu noktada benim uyguladığım strateji okuduklarımda anlatılanların bilimsel bazlı olup olmadığını tespit etmeye çalışmak. Örnek vermek gerekirse herhangi bir gıdanın sağlıklı olduğunu ve mutlaka her gün tüketmemiz gerektiğini anlatan bir yazı okuduğumda neden sağlıklı olduğunu, yediğimizde vücudumuzda hangi işlevleri gördüğünü anlamadan kendi kararımı vermiyorum. Bu beni temeli olmayan tavsiyelerden koruyor.

Diyetisyen veya doktor değilim. Bu kitap benim açımdan okuma, araştırma, sorgulama, öğrenme ve en önemlisi tüm bunları yaşamıma uygulama sürecimi sizlerle paylaşmak amacı taşıyor. Önce beslenme, sonra spor, daha da sonra ketojenik beslenmeyle ilgili çok okumuş, çok araştırmış ve çok sorgulamış birisi olarak kendi ketojenik yolculuğumda karşılaştıklarımı bu konuya ilgi duyanlarla paylaşmak, onlara farklı bir bakış açısıyla kaynak oluşturmak, bugüne kadar duydukları ezberleri sorgulamaları için bir başlangıç noktası göstermek ana hedefim. Herkesin hayatı, alışkanlıkları ve bedeni kendisine özel. O nedenle herkese uyan formüller veya listeler peşinde koşmak yerine kendi özel fiziksel ve ruhsal dünyanıza uygun bir sağlıklı yaşam felsefesi oluşturmanız oldukça önemli. Oluşturduğunuz veya oluşturmayı düşündüğünüz beslenme yönteminiz ketojenik olabilir de olmayabilir de ama eğer ketojenik beslenmeyi aylardır uygulayan birisinin deneyimlerini merak ediyorsanız okumaya devam edin.

Benim amacım hayattaki süremi uzatmak da değil. Bunun benim elimde olmadığına inanıyorum. Ancak bu sürenin en sonuna kadar kendim için ve sevdiğim için sağlıklı olmak, sağlıklı kalabilmek ve hayat kalitemi son güne kadar belirli bir seviyenin üzerinde tutabilmek en büyük hedefim. Bunu başarmanın ise hayatımda bazı kalıcı değişiklikler yapmaktan geçtiğinin bilinciyle ve kişisel merakım sebebiyle çok okuyarak, çok araştırarak ve en önemlisi kendi üzerimde deneyerek sahip olduğum bilgileri bu kitapta paylaşıyorum. Umarım bu kitapla sizin de kendinize çok iyi gelecek bir beslenme felsefesine kavuşmanıza ve hayat kalitenizin devamlı yüksek seyrederek yaşamdan aldığınız tadı artıracak bir noktaya gelmesine yardımcı olabilirim.

Ben sağlıklı beslenme veya başka bir yolla daha az ya da daha fazla yaşayacağımıza inanmıyorum. Ancak günü, saati gelene kadar sağlıklı, huzurlu ve kalitesi yüksek bir yaşam sürmenin elimde olduğuna inanıyorum. Bu sadece benim değil sizin de elinizde. Yıllarca ettiklerimizi yaşımız ilerledikçe

biçeceğiz, umarım siz de bugün yapacağınız tercihlerle yarın sağlık, iyilik, huzur biçersiniz.

Bu kitapta yer alan bilgiler dahil size önerim okuduğunuz her bilgiyi neden-sonuç ilişkisi içerisinde sorgulayın ve körü körüne uygulamayın. Hayatınız, vücudunuz başkalarına bırakılamayacak kadar değerli, kıymetini bilin.

1. BÖLÜM
KETOJENİK
BESLENMEYE
NEDEN
BAŞLADIM?





Uzun yıllardır hepimize çeşitli iletişim kanallarıyla ezberletilmiş beslenme teknikleri ve bilgileri var. Hepimiz bunları gerçek olarak kabul etmişiz. Örneğin yağ yemek zararlıdır, diyet ürünler sağlıklı beslenmek için gereklidir, sağlıklı beslenmek istiyorsan yağı azalt, kalori alımını kısıtla, sağlıklı tam tahıllı yiyecekleri tüket ve egzersiz yap. Peki obezite ve hastalıklar neden her geçen gün daha fazla artıyor? Bizler bu uyarılara kulak asmadığımız için mi yoksa bu uyarıların kendisinde problem olduğu için mi?

Rakamlara ve araştırmalara bakarsak çok çarpıcı bir resim ortaya çıkıyor. Bir yandan obezite hızla artarken diğer yandan Dünya Gıda Programı (Dünya Gıda Programı web sitesi) araştırmalarına göre 852 milyon kişi (ABD, Kanada ve Avrupa Birliği nüfusundan fazla) aç uyuyor. Bir yandan açlık artarken obezite de artıyor. Veriler bize bu durumun sadece bazılarımızın çok fazla yediği için bazılarımızın aç yatmasıyla açıklanamayacağını gösteriyor. Beslenme düzenimiz bozuk, sorun burada.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2015 yılında yayınlanan verilere göre 2008 yılında ülkemizde nüfusun %15'i olan obezite oranı %30'un üzerinde artışla %20'ye yükselmiş. Yani 2015 yılı itibarıyla ülkemizde her beş kişiden birisi obez. 31 Mayıs 2017'de yayınlanan TÜİK sağlık araştırması sonuçlarına göre ise 2016 yılı itibarıyla 15 üstü yaş grubunda ülkemizde insanların %53,9'u obez öncesi veya obez. Çok çarpıcı değil mi? Bu durum bize özel bir durum da değil. Yine TÜİK tarafından yayınlanan verilere göre Avrupa Birliği ülkelerinde obezite oranı %15'e ulaşmış durumda.

Son on beş yılda şeker hastası sayısı ise çok daha çarpıcı bir şekilde 3 katına çıkmış durumda. Üstelik Türkiye diyabet hastası sayısının en hızlı arttığı Avrupa ülkesi. Uluslararası Diyabet Federasyonu Diyabet Atlası'na göre Tip 2 diyabetli hasta sayısı her ülkede artıyor.

Ülkemizde 2016 yılında hayatını kaybedenlerin yaklaşık %40'ı dolaşım sistemi hastalıklarına bağlı olarak hayatını kaybetmiş. Burada da herhangi bir iyileşme söz konusu değil. Bu durum sadece Türkiye'de değil dünyada da benzer bir trend içerisinde. İnsanlık olarak sağlıklı beslenmek için her geçen gün daha fazla para harcıyoruz. Sağlıklı beslenme ve diyet ürünlerine harcanan global tutar rekor seviyede, ancak obezite, diyabet, kalp, kanser gibi hastalıklar her geçen yıl daha hızlı artıyor. Pekin Üniversitesi tarafından 2017 yılında yayınlanan araştırma sonuçları zayıf insanlar ülkesi diye düşündüğümüz Çin'de 2030 yılında Çinli çocukların yüzde 25'ten fazlasının obez olacağını gösteriyor.



Veriler bize genel kabul görmüş beslenme yöntem ve önerilerinin çalışmadığını gösteriyor. Benim çevremdekiler de dahil olmak üzere insanlar bu önerileri takip etmek için çabalamalarına rağmen başarılı olamıyorlar. Hayat pazartesi başlanan diyetler ile verilen kiloların alınması arasında geçip gidiyor. Aç karnına dolaşılan her gün yemeğe saldırılan günler olarak bize geri dönüyor. Daha da önemlisi far-

kında olmadan yaş ilerledikçe hayat kalitesi azalıyor. Hayat kalitesindeki azalmanın temelinde ise yıllara yayılan ve bazen farkında olmadığımız beslenme seçimleri olduğu zaman geri dönüş ve düzelme de zor oluyor. Özellikle dengeli beslenme adı altında yeryüzünde var olan her besini tüketmeye olan isteğimiz ve yıllardır uygulanan yöntemler bizi daha da büyük çıkmaza sürüklüyor. Artık şunu kabul etmeliyiz ki daha az ye ve daha çok egzersiz yap sistemi sadece çalışmamakla kalmayıp bizi daha da hasta ediyor.

Bütün bunların farkına benim varmam ise birkaç yıl öncesine dayanıyor. Bundan yaklaşık 2 yıl önce sağlıklı beslenme ve beslenmeye ilişkin uyguladığım yöntemlerle ilgili sorular kafamda belirmeye başladı. Genel kabul görmüş beslenme önerilerini takip eden, haftada 40+km koşan, meyve sebze tüketiminde sınır tanımayan,