

UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST

ZAZA YURTSEVER

ARALIKLI BESLEN GENÇ KAL

ARALIKLI ORUÇLA SAĞLIKLI VE İDEAL KİLOYLA UZUN BİR YAŞAM



DESTEK YAYINLARI: 1155
GÜNCEL: 92

ZAHA YURTSEVER / ARALIKLI BESLEN GENÇ KAL

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: Özgür Atamer
Sayfa Düzeni: Özgür Atamer - Cansu Poroy
Grafik Çizimler: Özgür Atamer
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2019
3. Baskı: Aralık 2019
4. Baskı: Nisan 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-683-7

© 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 – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



UZMAN PSİKOLOG - PSİKOTERAPİST

ZAZA YURTSEVER

ARALIKLI BESLEN GENÇ KAL



Aralıklı Oruçla

Sağlıklı ve İdeal Kiloyla Uzun Bir Yaşam



Sevgili kuzenim Z. Abidin Yurtsever'e...

*Bu kitabın içeriği genel bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır.
Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene
gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin
özgün olduğu unutulmamalıdır.*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / Dr. Tijen Acarkan	11
ÖNSÖZ / Zaza Yurtsever	12
1. ORUÇ NEDİR?	14
2. ORUÇ METABOLİZMASI	16
3. ARALIKLI ORUÇ	20
4. ARALIKLI ORUÇ VE BEDEN	30
5. ARALIKLI ORUÇ VE SAĞLIK	46
6. ARALIKLI ORUCA BAŞLAMAK	68
7. ARALIKLI ORUÇTA OLUŞABİLECEK OLASI SIKINTILAR	74
8. ARALIKLI ORUCU GÜNDELİK HAYATA GEÇİRMEK	82
9. ARALIKLI ORUÇ VE SPOR	88
10. ARALIKLI ORUÇ VE YEME BOZUKLUKLARI.....	94
11. ARALIKLI ORUÇ VE BESLENME	104
12. ARALIKLI ORUÇLA İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR.....	110
BESLENME DOSYASI	118
1. Beslenme	119
2. Proteinler	120
3. Karbonhidratlar	134
4. Yağlar	147
5. Makro Besinlerin İdeal Orantısı	155
6. Besin Önerileri	159
KAYNAKÇA	165

Ö N S Ö Z

Sevgili Zaza Yurtsever'i uzman psikolog kimliği ile tanıyalı tam 10 sene oldu. Bu zaman zarfında kendisinin çok sayıda başarısına yakından şahit olanlardanım. Mesleki başarıları terapisini yaptığı danışanlarının yanı sıra kısa zamanda bizlere sunduğu her biri diğerinden daha renkli, zengin, doyurucu, güncel, bilimsel ve alanında yol açan kitapları ile devam etmekte.

Zaza'nın bu haklı başarılarının altında yatan özellikleri; araştırmacı kişiliği, meraklı zihni, çok düşünen beyni, değişim ile beslenen ruhu ve en karışık bilgileri bile en yalın dil ile anlatabilme becerisi.

Aralıklı Oruç kitabı ile bizlere sadece bir beslenme şeklini anlatmakla kalmayıp, bu konuda nice uzmanların, akademisyenlerin "böyle bir akım" diyerek geçtiği her konuyu bilimsel veriler ile açıklığa kavuşturmuş.

Glütenden laktoza, "lowfat"ten lowcarb diyetine, insülinde leptine, mTOR'dan ghrelin'e, yağ tiplerinden omeganın etkilerine, enflamasyondan kansere kadar günümüzde beslenmeyle ilgili en çok konuşulanları literatür ve çalışmalar ile inceleyip, kendi deneyim ve birikimleri ile harmanlamış.

Uzman bir psikolog olarak bu uzun ve çok özverili çalışmalarının sonuçlarını son derece anlaşılır biçimde kaleme almış, öyle ki kitabı okudukça beslenmeyle ilgili kafa karışıklıklarınız her sayfada netleşecek emin olun.

Dr. Tijen Acarkan

Ö N S Ö Z

Merak etmeyen öğrenemez.

J.W. Goethe

Beni yakından tanıyan arkadaşlarım ne kadar meraklı olduğumu çok iyi bilir ve zaman zaman “Merak insanı mezara sokar” ya da “Merak kediye öldürür” tadında deyimlerle takılırlar. Gerçekten de merak, hayatımda birçok olumsuzluğa yol açmış olmasına rağmen, hayatımı değerli kılan en önemli deneyimleri de onun sayesinde edinmişimdir. Çünkü merak, önemli konulara yöneltildiğinde öğrenme dürtüsünü harekete geçiren bir duygudur.

Beni yıllar önce sağlık orucu konusuna yönelten de içimdeki merak duygusu, yani öğrenme dürtüsü olmuştur. Başta doktor arkadaşlarım olmak üzere, ailem ve birçok arkadaşımın karşı çıkmasına rağmen Avusturya’da konunun dünyaca tanınmış uzmanlarından Dr. Rüdiger Dahlke’nin bir haftalık oruç seminerine katılmış, fiziksel, ruhsal ve zihinsel dönüşüme bire bir kendim de şahit olmuştum.

Avusturya’da edindiğim bu deneyimle birlikte sağlık orucu hayatımın vazgeçilmez öğelerinden birisi haline geldi. Birçok farklı ülkede bu deneyimi defalarca tekrarladıktan sonra, Alman Oruç Akademisi’nin iki yıllık eğitimini alarak Buchinger Sağlık Orucu uzmanlığını elde ettim ve Şubat 2016’da *Buchinger Sağlık Orucu* kitabım yayımlandı. Kitap yayımlandıktan sonra Türkiye, Almanya ve İspanya’da birçok sağlık orucu semineri düzenledim. Gerek bu seminerlere katılanlar gerekse sağlık orucunu kitabın yardımıyla kendi başlarına yapanlar, metodun bütünsel şifalandırma gücüyle tanışma fırsatını elde ettiler. Birçok insan yıllardır devam etmekte olan yüksek tansiyon, insülin direnci, migren ya da obezite sorununu kalıcı bir şekilde ve hiçbir ilaca başvurmada çözebildi. Yine birçok insan, sağlık orucu sayesinde duygusal sorunlarını çözüp, o güne kadar çözemeyeceğini düşündüğü sorunlarla yaratıcı bir şekilde baş edebilmeyi öğrendi. Sevgili Gül Kaynak, kitabıma yazdığı önsözünde “İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır hadisi şerifi bu kitapta hayat bulmuş” diye yazmıştı. Gerçekten de hayırlı bir kitap oldu ve birçok insanın duasını aldım.

Peki ama zaten sağlık orucuyla ilgili halihazırda bir kitap yazıp insanlara faydalı olmuşken, şimdi neden ikinci bir oruç kitabı yazıyorum? Çünkü size bu kitapla son yıllarda Amerika ve Almanya başta olmak üzere birçok ülkede başarıyla uygulanan ve Türkçeye aralıklı oruç olarak çevrilen “interval orucunu” tanıtmak istiyorum. Klasik sağlık orucunda kişiler günde sadece 250-500 kalorilik sıvı gıdalar tüketirken, aralıklı oruçta normal bir şekilde beslenmelerine devam edebilmektedirler. Bu oruçta önemli olan kişinin kaloriyi belirli bir zaman diliminde almasıdır. Yani önemli olan, kişinin ne yediğinden çok ne zaman yediğidir. Yapılan bilimsel araştırmalar aralıklı orucun son derece şaşırtıcı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Kan değerlerinin düzelmesi, iltihaplanmaların azalması, şeker ve insülin değerlerinin düşmesi, beyinsel performansın yükselmesi, yağ yakımı ve kas gelişiminin artması, diyabet, kalp krizi, kanser ve Alzheimer riskinin azalması gibi çağımızın birçok rahatsızlığında aralıklı orucun hem önleyici hem de tedavi edici etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bilimsel olarak bakıldığında aralıklı orucun insan ömrünü sağlıklı bir şekilde uzatan yegâne metot olduğu kanıtlanmıştır.

Bütün bu bilgiler doğrultusunda kaliteli, sağlıklı ve uzun bir hayat istiyorsanız, sağlık ve aralıklı orucu yaşamınızın vazgeçilmez öğeleri haline getirebilirsiniz. Yılda iki defa birer haftalık Buchinger Sağlık Orucu ve geriye kalan zamanda ise aralıklı orucu yaptığınızda hem kendinizi neredeyse bütün fiziksel ve ruhsal hastalıklara karşı koruyacak, hem de sağlıklı bir şekilde yaşlanacaksınız.

İnsanların birçoğu için alışlagelmiş beslenme alışkanlıklarından ve eski bilgilerden vazgeçmek oldukça zordur. Eğer siz de kendinizde benzer güçlükler algılıyorsanız lütfen sadece merak edin. Eskiden öğrendiklerinizi bir süreliğine unutun, içinizdeki merak duygusunu harekete geçirin ve yeniyi deneyin.

Ve unutmayın ki merak, hayatı değerli kılan bir duygudur.

Hamburg, Mayıs 2019

1

ORUÇ NEDİR?

*Oruç
bedenin barışıdır.*

J. Chrysologus

Tarihte geriye gittiğimizde atalarımızın avcılıkla beslendiğini ve yiyeceğe ulaşabilmek için göçebe yaşamak zorunda kaldığını görürüz. Ama onlar göçebe yaşasalar ve hayatta kalabilmek adına günde onlarca kilometre yürüseler de her zaman yiyeceğe ulaşamıyorlardı. Kıtık dönemleri, soğuk kış ve çok sıcak yaz ayları ya da başka sebeplerden dolayı avlanamadıklarında onları hayatta tutan, bedenlerinin dışsal beslenme modundan çıkıp içsel beslenme moduna geçmesiydi. Yani bedenleri koşullara uygun olarak bolluk dönemlerinde alınan fazla kalorileri yağa dönüştürerek depolamayı ve kıtlık dönemlerinde de bu yağlarla beslenmeyi öğrenmişti.

Bilimsel perspektiften bakıldığında oruç, bedenin dışsal beslenme modundan çıkıp içsel beslenme moduna geçmesi, yani depolarıyla beslenmesidir. Bu anlamda oruç, atalarımızdan bize miras kalmış biyolojik programın bir parçasıdır ve bu bilgi DNA'mızda, yani bedenimizin bütün hücrelerinde kayıtlıdır. İşte tam da bu genetik bilgiden dolayı bedenimiz bolluk dönemlerinde aldığı enerji fazlasını depolar, ihtiyaç duyduğunda ise bu depolardan beslenir. Yani bedenimiz kendi doğası gereği sürekli yemek ve oruç modu arasında gidip gelir. Bilincinde olmasak da aslında hepimiz uyuduğumuzda oruç modundayızdır. Örneğin akşam saat sekizde son yemeğimizi yiyip, ertesi gün de saat sekizde kahvaltı yaptığımızda bedenimize toplamda 12 saat enerji almamış oluruz. Oysa bedenimiz bu 12 saat zarfında da işlevlerine devam etmiş, yani enerji tüketmiştir. Uykudayken beslenme modunda değil, oruç modunda olduğumuzdan bedenimiz ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolarından sağlamıştır. Günün ilk öğünü olan kahvaltıya İngilizcede "breakfast" (oruç bozmak) denilmesinin altında yatan da budur zaten.



ORUÇ METABOLİZMASI

*“En şifalı gıda
zaman zaman
oruç tutmaktır.”*

E. Rau

Bedenimiz, nefes almak, kalbin ve beynin çalışmasını sağlamak gibi temel işlevlerini (bazal metabolizma) yerine getirebilmek için devamlı bir enerji akımına ihtiyaç duyar. Yani hiçbir şey yapmayıp, günü sadece dinlenerek geçirdiğimizde bile bazal metabolizmamız için enerjiye ihtiyaç duyarız.

Bazal metabolizmamızın yanı sıra bedenimiz, performans metabolizması için de ayrıca enerjiye ihtiyaç duyar. Dolayısıyla fazla hareket ettiğimizde ya da spor yaptığımızda bedenin enerji ihtiyacı artar. Bedenin enerji ihtiyacını giderebilmek için iki farklı deposu vardır: glikojen ve yağ depoları.

Yemek yediğimizde bedenimize, karbonhidrat, protein ve yağ olmak üzere farklı işlevleri olan üç temel gıda alırız. Bedenimize enerji servis eden gıda karbonhidrattır. Karbonhidratların yapıtaşı olan en küçük moleküllere glikoz ya da şeker adı verilir ve bu küçük moleküller sindirim esnasında kana aktarılır. Glikozun kana aktarılmasına paralel olarak insülin hormonu salgılanır. Bu hormonun başlıca görevi kandaki şekeri hücrelere servis etmek, artakalanı da glikojene (uzun zincirli şeker) çevirerek karaciğer ve kaslarda depolamaktır. Ancak glikojen depolarının hacmi sınırlıdır. Ortalama bir insan 400-600 gr glikojen depolayabilir. Dolayısıyla bu depolar dolduktan sonra artakalan glikoz yağa dönüştürülerek yağ hücrelerinde depolanır. Glikojen depoları sınırlıyken, yağ depolarında herhangi bir sınır yoktur, dolayısıyla beden yüzlerce kilo yağ depolayabilir.

Oruç tuttuğumuzda ise tam tersine bir metabolizma devreye girer, beyin insülin hormonu seviyesini düşürerek bedene depolarından beslenmesi gerektiği sinyalini verir. Bu durumda beden için en kolay ulaşılabilecek enerji kas ve karaciğerde depolanmış glikojendir. Bir gram glikojen 4,1 kalori barındırır. Glikojen miktarının 400-600 gram olduğunu göz önünde bulundurursak glikojen depolarından 1640-2460 arasında kalori alabileceğimizi görürüz. Yani glikojen depoları en fazla bir günlük enerji ihtiyacımızı karşılayabilir.

Beden, glikojen depolarını tükettikten sonra glikoneojenez (gluconeogenesis) sürecine geçer. Bu süreçte karaciğer birikmiş proteinlerden glikoz elde ederek bedenin enerji ihtiyacını karşılar. Glikoneojenez oruç tuttuktan 24 saat sonra devreye girer ve takriben iki gün devam eder.

Orucun üçüncü günüyle birlikte devreye giren sürece ketoz adı verilir. Keto, bedenın enerji ihtiyacını yağ depolarından karşılaması anlamına gelir. Triglicerid olarak depolanmış olan yağlar gliserin ve yağ asitleri şeklinde parçalanarak bedenin hizmetine sunulur. Yağ asitlerinin yakımından elde edilen moleküllere keton adı verilir. Keton molekülleri sadece bedenin bütün dokuları tarafından değil, aynı zamanda beyin tarafından da enerji kaynağı olarak kullanılır.

Fiziksel ve beyinsel sağlığımız için son derece faydalı olan ve “sihirli molekül” olarak da adlandırılan ketonlara biraz daha yakından bakalım.

Sihirli Molekül: Keton

Keton molekülleri yağ depolarının yakımı sonucu ortaya çıkan yağ asidi molekülleridir. Beden, normalde enerjisini glikozdan elde eder. Ancak glikozdan enerji elde edebilmek için fazla miktarda oksijene ihtiyaç duyar. Bu da bedende serbest oksijen radikallerinin oluşumuna sebebiyet verir. Bilindiği üzere, serbest radikaller hücre duvarlarını zedeledikleri gibi hücre yapısını da değiştirebilirler. Keton moleküllerinden enerji elde etme sürecinde ise beden, çok daha az miktarda oksijene ihtiyaç duyduğu için, daha az miktarda serbest radikal oluşur.

Beden, orucun üçüncü gününde neredeyse tamamen yağ depolarından beslenmeye başlasa da, kısmi olarak yağ yakımı ilk 12 saatten sonra başlar. Beden, bu süreçte öncelikli olarak karın yağlarını tüketerek keton molekülleri elde eder. Ve bu moleküller kalp, beyin ve yaşamsal diğer bütün organ sistemlerinin enerji ihtiyacını giderir.

Keton molekülleri, enerji servis etmenin yanı sıra sinir hücrelerini aktive eder ve beynin kök hücrelerinden yeni sinir hücreleri oluşmasını sağlar. Bu moleküller aynı zamanda mutluluk hormonu olarak da adlandırılan, serotonin salınımını yükseltir. Düzenli bir şekilde aralıklı oruç yapan insanların daha az depresyon, korku bozuklukları, Parkinson ve demans gibi nörolojik hastalıklara yakalanmalarının altında yatan temel neden keton moleküllerinin beyinde yarattığı etkidir.

Beyne olan etkilerinin yanı sıra keton molekülleri otoimmün hastalıklar (alerjiler, Hashimoto, Multipl Skleroz, romatizma) ve çağımızın hastalıkları (yüksek tansiyon, diyabet, kalp krizi, obezite) sonucunda oluşmuş kronik iltihaplanmaların da düzelmesini sağlar. Dolayısıyla oruç tutan insanların ağrılarında azalma, kan değerlerinde düşüş, kan şekerlerinde normalleşme ve alerji reaksiyonlarında düşüşler gözlemlenir. Ayrıca keton molekülleri olumsuz LDL-kolesterol seviyesini düşürerek kalp sağlığını korudukları gibi, şekerden beslenen kanser hücrelerinin de suyunu keserler.

Görüldüğü gibi oruç metabolizması bedenimizde bir yığın sağlıklı değişime yol açan bir süreçtir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde oruç metabolizmasının beden ve sağlık üzerine olan etkilerini daha etraflı bir şekilde irdeleyeceğim. Şimdi gelin oruç metabolizmasını devreye sokmamız için gerekli olan aralıklı orucun ne olduğuna bakalım.



3

ARALIKLI ORUÇ

*“Feragat etmek almaz.
Feragat etmek verir.
O, sadeliğin tükenmez
gücünü verir.”*

M. Heidegger