



# KETOJENİK DİYET AİLE REHBERİ

Dr. Canan Kocaman YILDIRIM  
Çocuk Nörolojisi Uzmanı

Dr. Birsen Demirel  
Beslenme ve Diyet Uzmanı



**BU REHBERDE  
NELER VAR?**



Ketojenik diyet tarihçesi

Ketojenik diyet nedir?

Ketojenik diyet nasıl etki eder?

Ketojenik diyete başlamadan önce yapılması gereken tetkikler

Besin öğelerimizi tanıyalım

Ketojenik diyete başlama aşamaları

Serbest yiyecekler listesi

Sıkça sorulan sorular

Ketojenik diyet kontrolleri hangi aralıklarla yapılır?

Ketojenik diyetle uyulması gereken kurallar

Ketojenik diyetin yan etkileri

Acil durumlarda ne yapılmalı?

Gizli karbonhidratlar listesi

Ketojenik menü örnek tarifleri

Günlük takip çizelgesi

# Ketojenik Diyet Tariçesi

Eski çağlardan beri açlık durumunda nöbetlerin azaldığı farkedilmiştir.

İlk kez ketojenik diyet 1921 yılında Amerika'da Mayo Klinikte Dr. Wilder tarafından uygulanmaya başlamıştır.

Ancak antiepileptik ilaçların keşfi ve yaygın kullanımıyla diyet geri planda kalmıştır.

1990 lar dan sonra ketojenik diyet Charlie' nin hikayesi ile tekrar gündeme gelmiş ve dünya çapında yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır. (www.charliefoundation.org)

## Ketojenik Diyet Nedir?

Ketojenik diyet; yüksek yağ, yeterli protein ve düşük karbonhidrat içeren yüksek yağlı bir diyettir.

Çok kısıtlı karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bu diyetle yağların kullanılması kanda keton cisimciklerinin açığa çıkmasına yol açar. Bu nedenle diyet 'ketojenik diyet' olarak adlandırılmaktadır.

Ketojenik diyetle günlük enerjinin %90'ı yağlardan, %10'u protein ve karbonhidratdan sağlanır.

Diyet her çocuğun günlük enerji, protein ve sıvı gereksinmesini karşılayacak şekilde çocuğun yaşı, boyu ve kilosuna özel olarak hazırlanır.

### **DIYETE UYUM TEDAVİDEKİ BAŞARININ ANAHTARIDIR.**

Ketojenik diyet bu konuda deneyimli **beslenme uzmanı** ve **çocuk nöroloji uzmanı** tarafından yakın izlemele takip edilmelidir.

Ketojenik diyet sizin çocuğunuza özel olarak hazırlanan **çok özel bir diyettir.**

Sizin çocuğunuza göre hazırlanan bu diyeti başka bir çocuğun uygulaması doğru değildir. Çünkü bu diyet her çocuğun yaşına, kilosuna, aktivitesine ve beslenme alışkanlığına göre özel olarak hazırlanmakta ve günlük yakın izlem ile ([www.ketodietcalculator.org](http://www.ketodietcalculator.org)) takip edilmektedir.

# Çocukluk Çağı Epilepsisinde Ketojenik Diyetin Yeri

En az iki ilaç tedavisine rağmen nöbetleri kontrol altına alınamayan, Epilepsi cerrahisi şansı olmayan hastalarda;

**“ketojenik diyet bir tedavi seçeneğidir”**

Glikoz transport protein I eksikliği (GLUT-I), pirüvat, dehidrogenaz eksikliği, miyoklonik astatik epilepsi, infantiy spazm, (West sendromu) gibi hatalıklarda ketojenik diyet etkindir. Özellikle infantiv spazm (West sendromu) ve GLUT-I eksikliğinde ketojenik diyet birinci tedavi seçeneği olmalıdır.

## Ketojenik diyetle başlamadan önce yapılması gereken tetkikler

- Ketojenik diyetle başlamadan önce;  
Hastanın rutin hemogram, kan biyokimyasal parametreleri,  
Serum selenyum, karnitin ve çinko düzeyleri,  
Karın ultrasonu, idrar tahlili,
- Gerekli hastalarda metabolizma konsültasyonu  
**Elektroensefalografi (EEG)**  
Çocuğun yaşına uygun gelişim değerlendirme testi  
(Denver testi, WISC-R vs.) yapılır.

Bu tetkikler değerlendirildikten sonra diyetle başlamaya engel bir durum yoksa aile ketojenik diyet eğitimine alınır.

Çocuk diyetle başlarken hasta olmamalı, herhangi bir enfeksiyon durumu varsa (grip, üst solunum yolu enfeksiyonu, orta kulak iltihabı, idrar yolları enfeksiyonu v.b.) iyileştikten sonra diyetle başlanmalıdır.

Ketojenik diyet; bazı metabolik hastalıklarda (karnitin metabolizması ve beta oksidasyon bozukluğu, porfiri ve pirüvat karboksilaz eksikliği) kesinlikle kullanılmamalıdır.



# Ketojenik Diyet Nasıl Etki Eder?

Yiyecekler bizim günlük enerji ihtiyacımızı karşılar

Yiyeceklerin vücutta yanması sonucu açığa çıkan enerji beynimizin ve diğer organlarımızın çalışmasını sağlar

Beynin yeteri kadar yakıt alması çok önemlidir.

Beyin enerjisini glikoz ve yağlardan ortaya çıkan keton cisimcikleri olmak üzere iki kaynaktan alır.

Beynin kullandığı ilk yakıt; glikozdur. Karbonhidrat kaynağı yiyeceklerden (ekmek, pirinç, bulgur, makarna vb., şeker, bal vb., sebze ve meyveler) vücuda alınır.

Beynin diğer önemli yakıtı; KETONLARDIR bunlarda yağ veya yağ bulunduran yiyeceklerle (zeytinyağı, tereyağı, krema, kaymak vb.) vücuda alınır.

Yüksek yağlı ketojenik diyetle oluşan keton cisimlerinin nöron dediğimiz beyin hücrelerinde çeşitli mekanizmalarla, nöbet aktivitesini engellediği varsayılmaktadır.





# KETOJENİK DİYET



**Ketojenik diyet  
bir tedavi seçeneğidir.**

# Besin Öğelerimizi Tanıyalım

## YAĞ



## PROTEİN

## KARBONHİDRAT



## KARBONHİDRAT KAYNAKLARI

Ekmek  
Pirinç  
Bulgur  
Makarna  
Erişte  
Patates  
Kurubaklagiller  
Börek çeşitleri  
Çorba çeşitleri  
Meyveler  
Sebzeler  
Süt - Yoğurt  
Bal  
Reçel  
Pekmez

## PROTEİN KAYNAKLARI

Et  
Tavuk  
Balık  
Yumurta  
Süt - Yoğurt  
Peynir

## YAĞ KAYNAKLARI

### Görünür Yağlar

- Sıvı yağlar
- Tereyağı
- Margarin
- İç yağı
- Kuyruk yağı
- Kaymak, krema
- Tavuk ve diğer etlerin derisi
- Etlerin içerisinde görünen beyaz kısımlar

### Görünmez Yağlar

Besinlerin kendi bile iminde bulunan yağlardır.

- Sakatatlar (kara ciğer, beyin, böbrek)
- Kırmızı et, tavuk, balık eti
- Salam, sosis, sucuk
- Süt, yoğurt
- Peynir çeşitleri
- Yumurta sarısı
- Bisküvi, kek, pasta vb.
- Fındık, fıstık, ceviz, badem vb.

# DIYETE BAŞLAMA AŞAMALARI

Diyete kademeli başlanmalıdır.

1. gün 1 öğün ketojenik menü
2. gün 2 öğün ketojenik menü
3. gün 3 öğün ketojenik menü
4. gün 4 öğün ketojenik menü verilerek öğün sayısına göre tam ketojenik diyete geçilir.

Ketosizin oluşmasını sağlamak için diyete 4:1 veya 3:1 oranında başlanır. Keton düzeyine göre oranda değişiklik yapılabilir (2:1, 1.5:1 gibi)  
\* 4:1 oran; 4 gram yağa karşı 1 gram protein + karbonhidrat demektir.  
Diyet başlangıcında mide bulantısı ve kusma görülebilir, sonra kaybolur.

## SEBZELER

Menülerinizi hazırlarken sebzelerin bazılarını pişmiş, bazılarını çiğ tartmanız gerekmektedir. Sebzeler taze ya da dondurulmuş kullanılabilir. Aőağıdaki listede çiğ ve pişmiş tartılacak sebzeler belirtilmiştir.

Bazı sebzeleri hem çiğ, hem de pişmiş olarak kullanabilirsiniz.

### *Çiğ tartılacak sebzeler*

Domates  
Domates suyu  
Çarliston biber  
Yeşil sivri biber  
Yeşil dolmalık biber  
Kıvırcık  
Kuru soğan  
Yeşil soğan  
Salatalık  
Kırmızı lahanası  
Kamabaha  
Mantar  
Kereviz  
Havuç  
Kırmızı turp  
Maydanoz

### *Pişmiş tartılacak sebzeler*

Domates  
Ispanak  
Semizotu  
Pazı  
Kereviz  
Brokoli  
Patlıcan  
Bezelye  
Kara lahanası  
Pancar  
Beyaz ve brüksel lahanası  
Taze Fasulye  
Bal kabağı ve yaz kabağı  
Patates  
Bamya  
Kuşkonmaz  
Bakla  
Enginar  
Pırasa

# SERBEST YİYECEKLER

Serbest yiyecekler kalori içermeyen, öğünler arasında atıştırmalık olarak verilecek yiyeceklerdir.

## Tatlandırıcılar

\*Kalorisiz ve karbonhidratsız olmalıdır.

- Sıvı sakarin ürünleri: Sweet'N Low, Sweet 10
- Karbonhidratsız ve kalorisiz Stevia tozlar ya da sıvılar: Stevia tozu ve sıvı özleri - Now Foods (Splenda sıvıları)

## İçecekler

Çocuğunuz için önerilen miktarda içecek veriniz.

- Su ya da buz parçaları
- Yukarıdaki tatlandırıcılarla tatlandırılmış su
- Cola Zero
- Soda (sade)
- Lipton Ice Tea Light şeftali limon
- Çamlıca Gazoz Light
- Uludağ şekersiz limonata
- Dimes limonata şekersiz
- **Sohitto (fizzy light mint drink)**
- Fruit shoot (portakallı, elmalı, yaz meyvalı, elma ve kuş üzümü)

## Diğer Serbest Yiyecekler

Aşağıdaki yiyeceklerden sadece günde bir tanesi oğunler dışında bir kez yenebilir.

25g kıvırcık

3 k¼c¼k (olgun) siyah zeytin

1 adet ceviz

3 adet fındık

Walder farm çikolata sosu

1 şekersiz Jell-O (ilekli ve vişneli) sınırsız verilebilir.

Baharatlar: Lezzet için sadece bir tutam kullanın.



## SIKÇA SORULAN SORULAR

### **İstenen kan keton seviyesi nedir?**

Ketojenik diyetteki bir çocukta istenilen ideal kan keton seviyesi 4-6 arasında olmalıdır.

### **Ketojenik diyetin etkisini ne sürede anlarım?**

Her çocuğun metabolizması farklıdır.

Bazı çocuklarda kısa sürede ketonlar istenilen düzeye ulaşırken, bazı çocuklarda keton artışı daha uzun sürebilir. Diyetin olumlu etkilerinin gözlenebilmesi için en az 3.5 ay diyete devam edilmelidir.

### **Ketojenik diyeti ne kadar süre uygulayacağım?**

Eğer diyet iyi şekilde ilerliyorsa diyete en az 2 yıl süre ile devam edilir. Ancak hekiminiz uygun görürse bu diyete daha uzun sürede devam edebilirsiniz (maksimum 5 yıl)

### **Ketojenik diyettenken çocuğum kendisini nasıl hissedecek?**

Diyetin etkileri her çocukta ayrı şekilde görülür.

Çoğu çocuk kendisini iyi hisseder. Ama başlangıçta çocuğunuzda halsizlik, isteksizlik, bazen uykuya meyil hali gözlenebilir. Bu durumda telaşlanmanıza gerek yok. Bu değişiklikler bir kaç gün içerisinde geçer. Bazı çocuklar diğerlerinden çok daha aktif ve enerjik olabilir.

### **Çocuğum açlık hissedecek mi?**

Öğünlerdeki porsiyon miktarlarına göre çocuğunuz açlık hissetmeyecektir. Çünkü keton oluşturan yiyecekler çocuğunuzu tok hissettirirler.

### **Çocuğumun yiyecekleri arkadaşlarının yiyeceklerinden farklı gözükecek mi?**

Evet. Daha yağlı ve miktar olarak az gözükebilir. Bu diyetle de çocuğunuzun damak zevkine uygun çok güzel menüler hazırlanabilir.



## **Ketojenik diyet çocuğumun gelişimini nasıl etkileyecek?**

Çocuğunuzun günlük alması gereken enerji ve protein ihtiyacına özel hazırlanan bu diyetle çocuğunuzun gelişimi devam edecektir. Önemli olan çocuğunuzun kilo almamasına dikkat edilmesidir. Çünü kilo artışı keton seviyesini olumsuz etkiler. Aylık takiplerde büyüme ve gelişimi izlenmelidir.

## **Ketojenik diyet kan yağlarını olumsuz etkileyerek kalp problemlerine yol açabilir mi ?**

Hayır. Diyetin özelliği yağdan zengin olmasıdır. Ancak bu yağlar ketona çevrilir ve beynimiz tarafından vücuda enerji vermek için kullanılır. Kullanılan yağın türü önemlidir. Kan yağlarını önemli etkileyen bitkisel sıvı yağlar özellikle sızma zeytinyağı kullanılmalıdır. Belirli aralıklarla kalp sağlığı değerlendirilmelidir.

## **Ketojenik diyet boyunca vitamin ve mineral takviyesi yapılmalı mıdır?**

Doktorunuzun önerdiği toz ya da tablet şeklinde karbonhidrat içermeyen, multivitaminler her gün düzenli olarak alınmalıdır. Ayrıca selenyum, karnitin ve çinko eksikliği varsa ek olarak tablet formunda alınmalıdır.

## **Kan keton ve şeker düzeyi ne sıklıkla ölçülmelidir?**

İlk 1 ayda her gün sabah ve akşam öğünlerden önce parmak ucundan özel sticklerle kan keton ve şeker düzeyi ölçülmelidir. Çocuğunuzun kan keton ve şeker düzeyleri, nöbet durumu, çocuğunuzdaki gördüğünüz tüm değişiklikler tedavi günlüğüne kaydedilmelidir.

Bu tedavinin etkinliğini izlemede **ÇOK ÖNEMLİDİR.**

## **Ketojenik diyet çocuğuma nasıl yararlı olacaktır?**

İyi bir diyet uygulaması ve takibi ile; çocuğunuzun nöbet sayısı, süresi ve /veya sıklığı azabilir ya da tamamen durabilir. Kullanılan ilaç miktan azalabilir. Çocuğunuz kendini daha iyi hissedebilir. Algılarda ve motor becerilerinde artış gözlenebilir.

## **Ketojenik menü hazırlamak zor mudur?**

Her öğün için ayrı bir hazırlık ve tartım işlemi gerektirir. Ancak zamanla uygulanması pratik hale gelecektir.

## Ketojenik diyet kontrolleri hangi aralıklarla yapılır?

0. ay başlangıç

1. ay tetkikleri ile muayene ve EEG

3. ay

6. ay

9. ay

12. ay şeklinde devam eder,

\* Diyeti bırakırsanız ya da başlamaktan vazgeçerseniz mutlaka hekiminize haber veriniz.

\* Diyet iyi sonuç verirse en az 2 yıl, maksimum 5 yıl süre ile uygulanır.

## Ketojenik diyetle uyulması gereken önemli kurallar

- Diyet menünüzün dışında hiçbir yiyecek vermeyin.
- Menünüzde belirtilen miktarları büyük bir özenle tartın.
- Çocuğunuzun her öğün yiyeceklerini tamamen bitirmesine özen gösterin.
- Çocuğunuzun tabağındaki bütün yiyecekleri silikon spatula ile sıyırın.
- Çocuğunuz her öğünü 30 dakika içinde bitirmelidir.
- Öğünlerin saatlerine uyun.
- Çocuğunuzun günlük alması gereken sıvı miktarını tüketmesine dikkat edin.
- Çocuğunuza her gün vitamin ve mineral takviyesini verin
- Çocuğunuz çok acıkırsa, her gün bir tane "serbest yiyecek" atıştırmasına izin verin.
- Aile fertleri çocuğun yanında başka yiyecek yememelidir.
- Çocuğunuz çok açlık hissediyorsa doktorunuza bilgi verin.
- Doktorunuza danışmadan çocuğunuza hiçbir ilaç vermeyin.
- Çocuğunuz her hafta aynı tartıda ve üstünde aynı ya da ince kıyafetlerle tartın ve tedavi günlüğüne kaydedin.
- Çocuğunuza vereceğiniz ürünler gizli karbonhidrat içerebilir, etiket bilgilerini dikkatli okuyun ve kullanmadan önce doktorunuza veya beslenme uzmanınıza danışın

**İyi bir diyet uygulaması ve takibi ile;  
çocuğunuzun nöbetlerinde azalma olabilir  
algılarında ve motor becerilerinde artış gözlenebilir.**



**KETOJENİK  
DİYET**

**Diyete başladığınızda yakın çevrenizi ve çocuğunuzla ilgilenenleri bilgilendirmeniz gerekmektedir.**

Diyete başladığınızdan çevrenizdeki herkesin (aile büyükleri, özel eğitim öğretmeniniz, çocuğun bakımı ile ilgilenen kişi vb) bilgilendirilmesi önemlidir. Onlara özel diyetinizle ilgili açıklama yapın.

İsterseniz bu broşürü gösterebilirsiniz.

Böylece diyetiniz dışında çocuğunuzun birşey yemesi konusunda ısrarcı olmamalarını sağlayabilirsiniz.

**ÇÜNKÜ** diyet dışında verilen her yiyecek çocuğunuzun tedavisini olumsuz olarak etkiler.

### **Ani nöbet artışı olabilir mi?**

Evet. Çocuğunuzda diyet esnasında atılım nöbetleri şeklinde ani nöbet artışı gözlemleyebilirsiniz. Atılım nöbetleri çocuğunuz bir süre nöbet kontrolü sağladıktan sonra ortaya çıkan nöbetlerdir. Telaşlanmanıza gerek yoktur. Bu duruma neden olabilecek olası şeyleri bulmaya çalışın. Doktorunuz ve beslenme uzmanınız atılım nöbetlerinin nedenlerini bulmanızda yardımcı olacaktır. Gerekirse diyetle değişiklik yapacaklardır.

### **Atılım nöbetlerinin sebepleri şunlar olabilir**

Çocuğunuz:

Diyette izin verilmeyen bir şeyi yemiş olabilir,

Bir öğündeki bütün yemeği yememiş olabilir,

Diyet soda yerine normal soda içmiş olabilir,

Diş çıkarmaya başlamış olabilir

Kabız olmuş olabilir,

Hasta olmuş olabilir,

Hasta olmaya başlamış olabilir,

Yeni bir ilaca başlamış ya da anti-epileptik ilacın bir dozunu

almayı unutmuş olabilir,

Çok karbonhidrat içeren reçete edilmemiş bir ilaç almış

Çok kilo almış olabilir,

Diyetinde kalorinin artması ya da oranın değişmesi gibi yeni bir değişiklik

olmuş olabilir,

Dekstroz içeren bir intravenöz ilaç almış olabilir.

## Ketojenik Diyetle Görülebilecek Yan Etkiler

Kabızlık

Kemik erimesi (Osteoporoz)

Asidoz (kan pH değerinde düşme)

Kolesterol yüksekliği

Böbrek taşları

Karnitin eksikliği

### Kabızlık

Kabızlık (düzenli dışkı yapamama) ketojenik diyetle en sık gözlenen yan etkidir. Bunun nedeni diyetin posa açısından yoksun, yağ açısından fazla olmasıdır. Kabızlık karın ağrısına neden olabilir ve çocuğunuzun aşırı sinirli olmasına yol açabilir. Kabızlık, çocuğunuzda nöbetlerin artmasına neden olabilir.

### Çocuğunuz kabız olduğunda

İnatçı kabızlık durumunda Fleet lavman kullanmak gerekebilir.

Posa miktarını artırmak için çocuğunuzun öğününe her gün serbest yiyeceklerden "marul" ekleyebilirsiniz.

Posa miktarını artırmak için öğünlerde sebze bazlı menüler hazırlayın.

Çocuğunuzun diyetinde belirlenen sıvıların hepsini içmesini sağlayın.

Çocuğunuzun kahvaltıda sonra tuvalete oturtun.

### Çocuğunuzda mide bulantısı, kusma ya da ishal olursa

Çocuğunuzun susuz kalmasını engellemek için uyanık olduğu her saat bol miktarda sıvı verin.

Çocuğunuzun günlük sıvı miktarını sınırlamayın.

Su, kalorisiz soda (oda sıcaklığında) ya da Lipton Ice Tea Light verilebilir.

Eğer çocuğunuz sıvıları içiyorsa ketojenik öğün vermeyi deneyebilirsiniz.

Mutlaka beslenme uzmanınız ve doktorunuzla irtibata geçin.

Beslenme uzmanınızın çocuğunuzun durumuna uygun hazırladığı menüyü veriniz.



## Acil durumlarda ne yapılmalı?

Çocuğunuzda herhangi bir enfeksiyon durumunda ateş veya ağrı olabilir. Bu durumda doktorunuzla hemen irtibata geçin.

Eğer çocuğunuzda halsizlik, kusma , soluk alıp vermede zorluk olduğunu görürseniz muhtemelen ketonları aşırı yükselmiş olabilir. Keton ve şeker düzeyi ölçümü yapıp doktorunuza mutlaka haber veriniz!

Eğer kan keton düzeyi 7 ve üzeri, kan şekeri 50 nin altında ise yarım çay bardağı (50 cc) meyve suyu veriniz, yarım saat sonra kan keton ve şeker düzeyini tekrar ölçünüz.

Acil durumlarda hastaneye gitmeniz gerekebilir. Bu durumda sizi muayene eden hekiminize ketojenik diyetle olduğunuzu mutlaka belirtin.

Eğer damar yolundan serum verilmesi gerekirse şeker içermeyen sıvıların (serum fizyolojik) kullanılması konusunda bilgilendirin ve diyet takibini yapan doktorunuzla irtibata geçin.

Enfeksiyon durumlarında kullanılacak antibiyotik, ateş düşürücü ve diğer ilaçlar mutlaka tablet formunda olmalıdır. Gerekirse enjeksiyon formunda kullanılır.



## Çocuğunuz için kullanacağınız bazı ürünler neden özel olmalıdır?

Çocuğunuz için kullanacağınız cildine temas eden her türlü; temizlik malzemesi (şampuan, sabun, pişik kremi, dudak kremi, güneş koryucu krem, diş macunu vb.) seçiminde karbonhidrat içermeyen ürünlerin kullanılması şarttır. Çünkü karbonhidrat ihtiva eden ürünler deriden emilerek çocuğun keton seviyesinin düşmesine neden olarak nöbetlerini **etkileyebilir**. Doktorunuz bu konuda size bilgi verecektir. [www.charlifoundation.org](http://www.charlifoundation.org) sitesinden bu ürünlerin listesini detaylı olarak inceleyebilirsiniz.

**“Sugar free “**  
**KARBONHİDRAT**  
**içermiyor anlamına gelmez**

### **Karbonhidrat Kaynakları**

- Şekerler
- Sorbitol (sabun ve nemlendiriciler içinde olabilir )
- Mannitol
- Ksilitol
- Maltitol
- Isomalt
- Eritritol
- Gliserin
- Askorbik Asit
- Malto dekstrin

# Gizli Karbonhidratlar

Besinlerde yer alan gizli karbonhidratlar.

Mısır Şurubu  
Mısır Nişastası  
Dekstrin  
Dekstoz  
Disakkarid  
Fruktoz  
Glukoz  
Gliserin  
Yüksek fruktozlu mısır şurubu  
Invert şurup  
Laktoz  
Levüloz

Maltodekstrin  
Maltoz  
Malt şekeri  
Mannitol  
Monosakkarid  
Polidekstroz  
Polisakkarid  
Sorbitol  
Nişasta  
Sukroz  
Şeker  
Şeker Kamışı  
Şurup  
Ksilitol  
Maltitol  
İsomalt  
Eritritol  
Askorbik asit  
Probilen glikol  
Magnesweet

**\* Alacağınız ürünler yukarıda sayılan gizli karbonhidratları içeriyorsa kullanmayınız.**

## Karbonhidrat olmayanlar

Selüloz  
Hidroksimetilselüloz  
Karboksimetilselülozetilen  
Mikrokristalin selüloz  
Magnezyum stearat  
Aspartam  
Sakkarin  
Asülfamin potasyum  
Stevya

**\* Alacağınız ürünler yukarıda sayılan içerik mevcutsa kullanabilirsiniz.**

## Ev yapımı güneş kremi

### Malzemeler

- 2 yemek kaşığı desitin orijinal Maksimum strength paste (mor kutu)
- 1 yemek kaşığı organik hindistan cevizi yağı

### Hazırlanış

Malzemeleri karıştırın. Güneş kreminiz hazırdır. Güneş kremi kullanmanız gerektiği durumlarda bu karışımı kullanabilirsiniz.



## Dişini fırçalayamayan çocuklarda ağız temizleme solüsyonu hazırlanışı

### Malzemeler:

- 60 cc su
- 1 damla nane yağı
- Yarım çay kaşığı İngiliz karbonatı

### Hazırlanışı:

Yukarıdaki bütün malzemeleri karıştırınız. Kullanmadan önce iyice çalkalayınız. Ellerinizi yıkayıp parmağınıza steril gazlı bezi sarıp karışımdan döküp çocuğunuzun dişlerini bu sıvıyla temizleyiniz.



# KETOJENİK DİYET

## Malzeme Listesinden Bazı Örnekler





## Serbest yiyeceklerden Jell-O hazırlanışı

Bir kaseye 1 su bardağı sıcak su koyun.

Jellonun 8 gr. lık bir paketini yavaş yavaş karıştırarak kaseye ilave edin ve tamamen eriyene kadar karıştırın.

Ardından karışıma 1 su bardağı soğuk su ilave edin.

Kaselere dökün.

Soğuduktan sonra buzdolabında 24 saat bekletin.

Sertleşip jöle kıvamını alınca çocuğunuza istediğiniz zaman ve istediğiniz kadar verebilirsiniz.

17 gramlık paketi ise 2 su bardağı sıcak su ve 2 su bardağı soğuk su ile hazırlayın.



# ÖRNEK TARİFLER

## FİNCAN KEK 2:1

### Malzemeler

Puding Çilekli Dr. Oetker	16 g
Yumurta beyazı	19 g
Süt Light Pınar	50 g
Basic CH Devam Sütü	25 g
Tereyağı	13 g

### Miktar (Gram)



### Hazırlanışı

Yağı eritin. Yumurta beyazını ilave edip çırpın.  
Tüm malzemeleri koyup karıştırın.  
Kalıba döküp pişirin.

## BROKOLİ ÇORBASI (3:1)

Malzemeler	Miktar
Brokoli	29 g
Yumurta sarısı	16 g
Yumurta beyazı	15 g
Zeytin yağı	24 g
Yoğurt	16 g

## KIYMALI PATATES + YOĞURT (2:1)

Malzemeler	Miktar
Kuru soğan	2 g
Patates	26 g
Salça	1 g
Dana eti	6 g
Zeytin yağı	17 g
Yoğurt	23 g

## KIYMALI BEZELYE (2:1)

Malzemeler	Miktar
Havuç	2 g
Patates	6 g
Bezelye	23 g
Kuru soğan	1 g
Salça	1 g
Dana eti	4 g
Zeytinyağı	17 g
Yoğurt	23 g

## TAVUK YEMEĞİ (3:1)

Malzemeler	Miktar
Tavuk eti beyaz	21 g
Kuru soğan	5 g
Havuç	7 g
Domates	7 g
Sarımsak	3 g
Zeytinyağı	28 g
Yoğurt	12 g

## TARHANA ÇORBASI (1.75: 1)

Malzemeler	Miktar
Tarhana	41 g
Dana eti	6 g
Zeytinyağı	19 g
Yoğurt	26 g



KETOJENİK  
TARHANA ÇORBASI

## KIYMALI BEZELYE (2:1)

Malzemeler	Miktar
Havuç	2 g
Patates	6 g
Bezelye	
Kuru soğan	1 g
Salça	1 g
Dana eti	4 g
Zeytinyağı	17 g
Yoğurt	23 g



KIYMALI  
BEZELYE

## ÖNEMLİ NOT:

**Yukarıda bazı içerik örnekleri verilen tarifler diyeti uygulayan çocuğun öğün sayısına, öğündeki kalori ve protein miktarına, beslenme alışkanlığına (yemeğin içerisine giren malzemelerin farklılığı açısından) ve diyet oranına göre hazırlanmış bazı menü örnekleridir. Standart tarifler değildir.**

Her çocuk için içerik ve gramajlar çocuğun ihtiyacına ve tüketimine uygun olarak hazırlanmalıdır. Her öğünde verilecek yemekler ayrı ayrı tartılmalı ve hazırlanmalıdır.

Yemeklerde kullandığınız yumurtanın sarısını ve beyazını ayırıp ayrı ayrı tartınız. Tariflerde yer alan yoğurtlar yemeğin yanında ayrı olarak ve tarifte miktarı belirtilen yağın bir kısmı içine katılarakda çocuğa verilebilir.





Uzm. Dr. Canan KOCAMAN YILDIRIM

1974 yılında Hatay' da doğdu. İlköğrenimini Zonguldak' ta, orta ve lise öğrenimini Bursa' da tamamladı. İstanbul Tıp Fakültesi' nden 1997 yılında mezun oldu. 2002 yılında Bakırköy Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesinden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı ünvanını aldı. 2007 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi' nden Çocuk Nörolojisi yan dal uzmanlık eğitimini tamamladı. Sırasıyla; Diyarbakır Çocuk Hastanesi, Zeynep Kamil Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Erdem Hastanesi'nde hizmet verdi. Türkiye Spastik Çocuklar Vakfında erken müdahale ünitesini kurdu. Akademik Kurul Üyesi ve nörolojik tıbbi danışman olarak vakıfta görev yaptı. 2013 yılından itibaren Ataşehir' de kendi kliniğinde hizmet vermektedir. Evli ve bir çocuk sahibidir.



Birsen (YILDIZ) DEMİREL

1967 yılında Malatya' da doğdu. İlk, Orta ve Lise Öğrenimini Ankara' da tamamladı. 1988 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun oldu ve Öğrenci Bilim ve Teşvik ödülünü aldı. 1992 Yılında bilim uzmanlığını, 2001 yılında doktora eğitimini Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde tamamladı. Mezuniyeti takiben Özel Yükseliş Koleji, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Marmara Üniversitesi Hastanesi ve Diyarbakır Asker Hastanesi'nde 25 yıl Diyet Uzmanı olarak hizmet etti. 2012 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi' ne Yardımcı Doçent olarak atandı. 2015 Yılından itibaren akademik çalışmalarını British University of Nicosia (Lefkoşa İngiliz Üniversitesi)' de sürdürmektedir. Evli ve iki çocuk sahibidir.



## KETOJENİK DİYET

Örnek Mh. Ercüment Batanay Sk.  
Dumankaya İkon A3 Blok Kat: 7 D. 27  
Ataşehir - İstanbul

Gsm: 0532 260 03 34 Tel. Faks: 0216 639 80 27