

Yeşim Temel Özcan

—
Sağlık
—

Birlikte İyileşeceğiz

GERÇEK HİKÂYELERLE BEZENMİŞ
FONKSİYONEL BESLENME REHBERİNİZ



Diyetisyen **Yeşim Temel Özcan** Samsun'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Antalya'da tamamladı. 1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. 1995-1997 yılları arasında Antalya Nutra Slim zayıflama merkezinde çalıştı. Ardından 1997-2011 yılları arasında kendi kliniğini kurdu. Bu yıllarda eşzamanlı olarak Isparta Diyaliz Merkezi'ne de danışmanlık verdi. 2011 yılında Antalya'dan İstanbul'a taşındı. 2012-2017 yılları arasında Dr. Osman Şenel'le birlikte *longevity* alanında çalıştı.

2014 ve 2015 yıllarında psikolojinin sinir sistemi üzerinden bağışıklık sistemiyle etkileşerek tüm vücuda etkisini ve hastalıkların oluşum mekanizmalarını ve tedavi yaklaşımını inceleyen Psikonöroimmünoloji (PNI) eğitimi aldı.

2014-2015 yılları arasında Kalkınma Ajansı'nın otizmlili çocuklar için desteklediği Gedik Üniversitesi'nin "Aktifim Toplumun İçindeyim" projesinin diyetisyenliğini yürüttü. Bu sırada GAPS (Bağırsak ve Psikoloji Sendromu) sertifika programına katıldı ve GAPS Terapisti unvanını almaya hak kazandı.

Diyetisyen olarak otuz yıllık mesleki tecrübesi bulunan Yeşim Temel Özcan; Türkiye Diyetisyenler Derneği, Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği ile Türk Kardiyoloji Derneği üyesidir.

Türkiye'nin bağırsak terapisi alanında çalışan ve bu alanda uzmanlaşmış ilk diyetisyeni olan Yeşim Temel Özcan, halen İstanbul-Suadiye'deki kendi kliniği "Yeşim Temel Özcan Beslenme Danışmanlığı"nda danışan görüyor. Aynı zamanda Memorial Sağlık Grubu bünyesinde Memorial Wellness Kliniği Beslenme ve Diyet Bölümü'nü Doç. Dr. Gökhan Özişik ile uzun süre yöneten Yeşim Temel Özcan, pek çok kurumsal firmaya ekibiyle kurumsal beslenme danışmanlığı veriyor.

Prof. Dr. Mehmet Mahir Atasoy ile kurdukları Fonksiyonel Tıp Eğitim Platformu'nda halen bilim kurulu üyesi olan Yeşim Temel Özcan, fonksiyonel beslenme konusunda da sürekli eğitimler ve seminerler veriyor. 2024 yılı itibarıyla tam 8 ayı diyetisyen grubundan binlerce diyetisyen ve yüzlerce hekim ile eczacıya eğitim vermiştir.

Eğitimlerle birlikte pek çok sivil toplum kuruluşuna gönüllü olarak destek veren Yeşim Temel Özcan, halen aktif olarak söyleşilere devam ediyor. Bunların yanı sıra pek çok televizyon programına konuk olarak katılmış ve ayrıca 2022-2023 yıllarında kendisine ait 17 bölümlük "Doğal Olarak" isminde bir beslenme programı yayınlamıştır.

Yeşim Temel Özcan, sanatçı Reha Özcan ile evli olup Rüya ve Rüzgar'ın annesidir.

BİRLİKTE İYİLEŞECEĞİZ

Yazan: Yeşim Temel Özcan

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mart 2024 / 978-625-6666-21-4

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Kapak fotoğrafı: Muhsin Akgün

Sayfa tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Birlikte İyileşeceğiz

Yeşim Temel Özcan

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

TEŞEKKÜR	11
ÖNSÖZ.....	13
1. _____	
ÇAĞIMIZIN VEBASI: KRONİK İNFLAMASYON.....	17
Kronik inflamasyon nedir?	17
Kronik inflamasyon ve hastalık ilişkisi	18
Kronik inflamasyon semptomları	21
Kronik inflamasyon ve beslenme ilişkisi	21
Yediklerimiz bize neler yapar? Bir paket bisküvinin yolculuğu.....	23
2. _____	
İNFLAMATUAR VE ANTIİNFLAMATUAR BESİNLER.....	26
Tahıllar	28
Gluten ve glutene bağlı hastalıklar	29
Çölyak hastalığı	30
Non-çölyak gluten hassasiyeti	31
Glutensiz unların glisemik gerçeği	32
Pirinçteki arsenik tehlikesi.....	33
Pilav niçin soğuk tüketilmeli?.....	33
Sağlıklı atıştırmalık batağı	34
Gaz mı, göbek mi, gluten mi?	35
Baklagiller ve lektin gerçeği	36
Süt ve süt ürünleri	37
Süt tüketmezsek nasıl kalsiyum alacağız?	39
Süt dışındaki kalsiyum kaynakları	39
Peki ya keçi, koyun, manda sütü?	40
Kefir yararlı değil miydi?.....	41
Toksik besinler	42
Bağırsak onarımında vazgeçilmez besin: kemik suyu	44
Fonksiyonel yağlar	45
Kaliteli proteinler.....	46
Yumurta yersem kolesterolüm yükselir mi?.....	47
Şifa kaynağı fermantasyon	47
İdeal fermantasyon ilkeleri	48
Sebze ve meyveler	49

Neden mevsimsel beslenme?	50
Meyve ne zaman yenmeli; bir Türk ailesi ritüeli olan akşam yemeği sonrası yenen bir tepsî meyve sağlıklı mı?	50

3. ————— SAĞLIKLI SİNDİRİM İÇİN SAĞLIKLI BESLENME	52
Sindirim enzimleri	52
Mide asidi ve yetersizliği	56
Kahvaltının mutlulukla bir ilgisi var.....	56
Yavaş çiğnemek neden önemlidir?.....	60
Sindirim enzimi desteği sağlayan ve hazmı kolaylaştıran besinler	60

4. ————— ELİMİNASYON NEDİR?	65
Eliminasyonun 5N1K'sı	67
Eliminasyon diyetinde önerilen ve önerilmeyen besinler	68
Eliminasyon diyeti yaparken başınıza neler gelebilir?.....	69
Yeniden tanıtım	71
Diğer eliminasyon çeşitleri.....	87
Otoimmün protokol (AIP).....	88
Histamin eliminasyonu	92
Peki histamin intoleransı neden ortaya çıkar?	94
Histamin eliminasyonunda önerilen ve önerilmeyen besinler	96
Yemekleri tekrar tekrar ısıtmak doğru mu?	97
Eliminasyon diyetiyle insülininizi yönetin.....	105
Peki nedir insülinin ideal değeri?	106
Reaktif hipoglisemi insülin direnci midir?	109

5. ————— FONKSİYONEL BESLENME	122
Fonksiyonel beslenmenin temel ilkeleri	122
Renkli beslenme.....	123
Lahanagillerin önemi	125
Antioksidanlardan zengin beslenme ve pişirme teknikleri	126
Antioksidan kapasitesini artıran ve azaltan yöntemler	127
Antioksidan kapasitesini artıran pişirme süresi	127
Baklagilleri pişirme teknikleri	128
Baharatların tüketimi.....	130
Aflatoksin riski	133
Fonksiyonel besinlerin doğru pişirme teknikleri	134
Yemek pişirmek için kullanılacak en sağlıklı yağlar.....	135
Balık tüketimi ve omega yağ asitleri.....	137
Oil Pulling – Yağ Çekme	142

6. _____	
VÜCUDUMUZUN BAHAR TEMİZLİĞİ: DETOKSİFİKASYON....	145
Detoksifikasyon	145
Faz 1 desteklenmesi	148
Faz 1 detoks gıda planında besinler ve gıda kaynakları	149
Faz 1 metabolitlerinin aşırı üretilmesine karşı koruyan antioksidan besinler	150
Faz 2 desteklenmesi.....	151
Faz 2 konjugasyon yolları için besinler	152
Faz 3 desteklenmesi	152
Sebze ve meyveler nasıl yıkanmalı?	155
Toksinsiz mutfak	156
Peki biz tüketici olarak güvenilir paketli gıdayı nasıl ayırt edeceğiz?	158
Besinleri saklama yöntemleri.....	160
Çiğ beslenme	161
Örnek bir detoks gıda planı	163
Fonksiyonel beslenmeden nasıl uzaklaşırız?	164
Fonksiyonel tabak nasıl hazırlanır?	165
7. _____	
DOYMAK İÇİN DEĞİL SAĞLIK İÇİN BESLENME	167
Aralıklı oruç	167
Aralıklı oruç yapmak istiyorum, peki kaç saat yapmalıyım?	167
MMC – Migration Motor Complex.....	169
Aralıklı oruç herkes için uygun mudur?	170
Akşam yemeği sonrası ara öğün yapmak ya da yapmamak.....	171
Aralıklı oruç yapıyorum, her şeyi yiyebilir miyim?	173
Tüm olayın özü: Beslenme davranışı değişikliği	174
Peki dengeli beslenme nedir?	174
Beslenme psikolojisi ve anda kalarak yemek yeme.....	177
Anda kalarak yemek yemenin pratik adımları.....	180
8. _____	
BİR HEKİMİN İYİLEŞME HİKÂYESİ.....	181
SONSÖZ.....	193
EK: İYİLEŞTİREN TARİFLER.....	195
KAYNAKÇA	225

TEŞEKKÜR

Sevgili okurlarım, meslektaşlarım ve ailem, meslek hayatımın 30. yılında bu kitabı yazabilmek ve yüz yüze görüşemediğim nice danışanımın hayatına bir başucu kaynağıyla dokunabileceğimi bilmek benim için hem büyük bir mutluluk hem de meşakkatli bir süreçti. Fonksiyonel beslenme alanındaki deneyimlerimi en yalın haliyle yazıya dökmeye çalıştığım bu ilk kitabımı tamamlamama ve yayımlamama yardımcı olduğunuz için hepimize içtenlikle teşekkür etmek istiyorum.

Başta orkestra şefim Ceren ve sağ kolum Aslı olmak üzere iyileştiren ekibimden Vildan, Melis ve Merve, sizlerin uzmanlığı, deneyimi ve destekleriyle birlikte paylaştığımız bilgileri düzenlerken geçirdiğimiz uzun geceler, bu kitabın sağlık ve beslenme alanında güçlü bir kaynak haline gelmesini sağladı. Canım Burcu, her defasında itici gücün ve son ütücülüğün sayesinde gerçekleştirdiğin ekip çalışması ve koşulsuz emek veren kız kardeşliğim için; sevgili Oya, titizlikle yaptığın düzenlemeler için... Her birinizin emeği bu kitabın içeriğini zenginleştirdi ve okuyucularım için değerli bir kaynak hazırlamama yardımcı oldu. Bir anne ve eş olarak klinik ile ev arasındaki koşturmacamda kitaba vakit ayırmamı sağlayan sonsuz çabanız ve verdiğiniz motivasyon olmasaydı bu süreci tamamlamam mümkün olmazdı.

Bir teşekkür de aileme... Biliyorum ki kariyer için atılmış her adım onlardan çalınmış vakittir. Yıllar önce başladığım ezberlerin dışına çıkma yolculuğumda bana kimse inanmazken tüm pürüzleri yok edip elimi tutarak yolumu açan eşim Reha, varlıklarına binlerce kez şükrettiğim Rüyam ve Rüzgarım... Bu yolculuk sizin sayenizde gerçekleşti.

Beni yetiştiren canım annem ve babam; sonsuz desteğiniz ve anlayışınız, bana bu projenin her anında ihtiyaç duyduğum ilham ve çalışma gücünü verdi. Sevginiz ve hayatımı kolaylaştırmak için yaptığınız fedakrlıklar, bu kitabın ortaya çıkmasında en önemli etmenlerden biriydi. İyi ki varsınız...

Hepinize minnettarım. Sizlerin varlığı ve desteğiyle nice iyi-
leřme yolculuklarına...

En içten teřekkürlerimle...

DOğAN KİTAP
ÖRNEKTİR

ÖNSÖZ

Her aşk hikâyesiyle gelirmiş. Benim aşka dönen yolculuğumun hikâyesini dinlemek isteyenler yamacıma gelsin. Açık konuşmak gerekirse, ben de tıpkı birçoğunuz gibi “Büyüyünce ne olacaksın?” sorusuna bugün yaptığım işten farklı bir yanıt veriyordum. Gönlümde yatan, çocuk doktorluğuydu, ama hayatın kendi planı içinde diyetisyen oldum.

Hastane ve saha stajlarımda kendimi hep varlığımın fark rattığı yerlerde bulmam da bana evrenin bir planı olduğunu düşündürdü. Yine böyle bir kader hamlesi olarak Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi’nde staj yaparken anladım gerçekten ne yapmak istediğimi. Bu yüzden hastaneye ulaşmak için kat ettiğim uzun saatler çalışma arzumu hiç örselemedi. Günlerimi hasta ve bakımsız çocukların yarınlarnını mümkün kılmaya çalışarak geçirirken ufacak bir dertlerine dahi merhem olabiliyorsam, başımı yastığa mutlu koyuyordum.

Okul için büyük şehre yelken açan her memur çocuğu gibi ben de Hacettepe’de okuduğum dört güzel yıldan sonra kürkçü dükkânıma, Antalya’ya geri döndüm. O sıralar Amerikan menşeli zincir zayıflama merkezleri yeni kurulmuş, şimdiki güzellik salonlarından beter hızla şubeleşiyordu. Ne bir yaraya merhem olabilen ne de atanabilen biz diyetisyenler de o merkezlerde en azından deneyim kazanabilmek adına mecburi stajda gibi çalışıyorduk. Anlayacağınız sevgili okurum, bir dönem ben de yaz tatilinden önce beş kilo verdiren, danışanlarını düğün dernek ve bilumum davet elbisesine sığdırmak için “acil kanamalı diyet hastası” tadında “forma sokan” kendi halinde bir diyetisyendim. Öğrenciliğimde “Sınır Tanımayan Doktorlar”ı gıptayla takip ederken

kendimi yemek yemede sınır tanımayanları tedavi ederken bulmayı planlamamıştım açıkçası. Hayallerim ile hayatımı sorgulamaya işte ilk orada başladım. Aklım ve kalbim, iyileşmeye gerçekten ihtiyacı olan insanlara yardım etmekte kalmıştı. İşimi iyi yapıyordum, ama mutlu değildim.

O dönemler tekrar tekrar kilo alıp geri dönen danışanlarıma neden hâlâ bana geldiklerini sorduğumda, “Aslında psikoloğa gidecektim ama seninle öyle güzel sohbet ediyoruz ki hem derdini dinliyorsun hem de üç beş kilo verdiriyorsun” yanıtını almam da hayatın ironisi olsa gerekti. Cevapta saklı olan gerçeği sen de buldun mu sevgili okurum? Benim de beynimde “Sistem onarılmadığından sorunları bumerang gibi geri dönen, derdini dinletmek isteyen danışanların ortak problemleri ne olabilir?” sorusu çıkmıştı. Sahi bu insanlar neden sürekli aynı kısır döngünün içinde-lerdi? Neden her şey başa dönüyordu?

“Cevap belki de sende değil Yeşim, onlarda” dedim kendime. “Uzmanlığını konuşmaktan önce temelde yatan sebebi dinle.” Otuz yıllık meslek yaşamımın tam ortasında belirsizliğin gölgesinde, neyin yanlış olduğunu anlamaya çalışırken ışığı buldum. 2013 yılında karşıma çıkan Psikonöroimmünoloji eğitimi sayesinde aradığım cevaplara kavuştum. Yaygın görülen sedef, egzama ve kolit gibi otoimmün hastalıkların bağırsak geçirgenliği sorunu yüzünden oluştuğunu öğrenmiştim. Bağırsaktan sızan yabancı maddeler, moleküler benzerlik nedeniyle bağışıklık sistemimizin kendi dokularımıza saldırmasına sebep oluyordu. Bunu düzeltmenin başlangıcı iyi bir beslenme programıydı; sonrasında bize problem oluşturmayan gıdalarla yola devam edince otoimmün hastalıklarla baş etmekte çok önemli mesafeler alıyorduk. Halbuki biz, otoimmün ve kronik hastalıkların iyileşmeyip aksine ömür boyu artan bir ivmeyle bizimle yaşadığını sandığımız yıllardaydık. Eğitilere “Her şey toz ve gaz bulutuyken” diye başlamam da bundan kaynaklanıyor.

Hipokrat’ın binlerce yıl önce söylediği, “Bütün hastalıklar bağırsakta başlar. Bağırsak hasta ise vücudun geri kalan kısmı da hastadır” kadim bilgisine on sene önce ulaşınca, “Kral Midas’ın

kulakları eşek kulakları” edasında haykırarak yeni öğrendiğim bilgileri danışanlarımın üzerinde büyük bir heyecanla uygulamaya başladım. Hızlı ve olumlu geri dönüşler alıyordum. Örneğin, sedef için başvuran bir danışanımın, düşündüğünden daha fazlasını elde ederek bursitini iyileştiriyorduk. Aynı şekilde, hipotiroidi sorunu için gelen danışanım saçındaki egzamadan da kurtuluyordu. Hipoglisemi ile başlayan bir durumun aslında panik atak olduğunu birlikte öğreniyorduk. Evet, birçok detayı danışanlarımla el ele çıktığımız ve adını “bağırsak terapisi” koyduğum bu macera dolu yolda öğrendim. Her danışanım yeni bir bulmacaydı ve detayın altındaki gizi bulmayı çok sevmiştim. Her şeyi okumak ve sünger gibi çekmek istiyordum.

Beyin-bağırsak ilişkisini ortaya koyan özellikle nöroinflamasyon hastalarında (otizm, epilepsi, şizofreni, disleksi vb.) uygulanan GAPS protokolünün Türkiye’de ilk eğitimini alan ve bu diyeti uygulayan diyetisyen olarak GAPS diyetiyle nice otizmlili çocuğun sıkıntılarına derman oldum. Tüm bu protokoller aslında alet çantamı zenginleştiriyordu. Bağırsak bariyerinin onarımında eliminasyon diyeti yaptırarak danışanıma, vücuduna zarar veren gıdalar konusunda farkındalık sağlıyordum. Tetikleyen sebepler ortadan kalkınca vücudun kendini onarma yeteneği canlanıyordu. Bu süreç kırık bir kemiğin kaynaması gibiydi. İhtiyacımız olan, bir süre durmak ve biraz özen göstermekti. Bu farkındalık gıdadan başlayıp kişinin yaşamına, evine, mutfağına ve ilişkilerine kadar sirayet ediyordu.

Mesleğimin bendeki oturmayan anlamı nihayet manaya ermişti. Otoimmün hastalıklara yakalanma sebeplerinden birinin de her konuda yeterli esneklik gösterememek olduğunu zamanla öğrendim. Beden, zihin, ruhsal sistemi bir bütün olarak ele alıp, sorunu yaratan kök sebebe odaklandığımızda, hastalığın öyküsünü, bizi neden bulduğunu ve ne yapmamız gerektiğini de keşfediyorduk. Hastalığın oluşum mekanizmasında rol oynayan inflamasyonu tetikleyen gıdaları beslenmeden çıkarırken yerine vücudun onarımı için gerekli olan besinleri ekliyor, klasik diyet mantığından uzaklaşıp yaşam tarzı değişikliğine gidiyorduk. Bu

yaklaşımı **fonksiyonel beslenme** diyorduk ki bu ekolün yaygınlaşması, duyulması çok uzun sürmedi. Sistemi uygulayıp sonuç alan danışanlarım büyük bir mutlulukla beş kişiye daha duyurduğu için gece gündüz demeden çalışıyordum, ancak asla ama asla yetemiyordum. Adeta bir kelebek etkisi başlamıştı.

İşte tam da bu noktada sağlıkta dönüşüm hareketinin öncülerinden Fonksiyonel Tıp Platformu olarak Fonksiyonel Tıp Eğitimlerini başlatarak ailemizi büyüttük. Meslektaşlarıma, hekim ve eczacı arkadaşlarıma gece gündüz beslenme eğitimleri vererek, çeşitli festival ve sivil toplum buluşmaları ile halka açık etkinliklerde de yer alarak büyük bir tutkuyla anlatmaya devam ediyorum. Çünkü tutkunun bulaşıcı olduğuna inanıyorum. Bilgi güçtür ve korur; işin bilimini bilenler beni anlayacaktır.

Sevgili okurum, bu kitap, evinde kendini, ailesini, sevdiklerini sağlıklı yaşatmak isteyenler için kolay anlaşılır bir rehber olarak yazıldı. Biz, meslektaşlarımızla akademik tartışmalar yapmaya elbette devam edeceğiz ama, bu kitapla Türkiye'nin İstanbul dışında 80 ayrı ilinden, hatta yurtdışından bana ulaşır bir şekilde yüz yüze görüşemediğim danışanlarıma bir teşekkür ve rehberlik sunmak istedim. İşte bu dönüşümü sağlayacak iyileşme yolculuğumuz başlıyor...

Kendiniz ilham almamışsanız, başkalarına ilham veremezsiniz...

**Sık sık hastalanıyor musunuz?
Geçmeyen ağrılarınız ve kronik yorgunluğunuz mu var?
Sürekli mide ve bağırsak problemleri mi yaşıyorsunuz?
Kilo vermekte zorlanıyor musunuz?
Yaşam kalitenizi altüst eden alerjilerden kurtulamıyor musunuz?**

Bu sorunlardan herhangi birinden muzdaripseniz diyetisyen Yeşim Temel Özcan, sizi hayatınızı değiştirecek bir iyileşme yolculuğuna davet ediyor.

Yeşim Temel Özcan, bu kitapta kronik hastalıkların ardında yatan nedene odaklanıyor ve fonksiyonel beslenmeyle gerçek iyileşmenin gücünü ortaya koyuyor.

Sağlığınıza iyileştirmek ve yaşam kalitenizi artırmak için siz de Yeşim Temel Özcan'ın çağrısına kulak verin: “Birlikte iyileşelim.”

“Yeşim Temel Özcan, sizi sizden fazla düşünen, ruh eviniz olan bedeninize nasıl iyi bakacağınıza size anlatacak eşsiz bir rehber...”

Doç. Dr. Gökhan Özışık
İç Hastalıkları, Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı

