

<http://www.dietdoctor.com/lchf>

Translation from English to Turkish

# Yeni Başlayanlar için LCHF\*

## *\*Düşük Karbonhidrat, Yüksek Yağ*

Sağlığını korumak ve kilonuzu düzenlemek için doğal besinler mi tüketmek istiyorsunuz? (hem de canınızın istediği kadar). Kulağa gerçek değilmiş gibi gelebilir ama LCHF (Düşük Karbonhidrat, Yüksek Yağ) yaklaşık 150 yıldır kullanılan bir yöntem. Günümüzde ise modern bilim bu yöntemin işe yaradığını [kanıtlıyor](#).

Bu yöntemde yemeğinizi tartmak, kalori saymak, veya “yemek yerine geçen şeyler” garip şeyler ya da haplar yok. Sadece doğal besinler ve sağduyu var. Ve burada yer alan bütün tavsiyeler tamamen bedava.

## İçindekiler

1. Önsöz
2. Beslenme tavsiyesi
3. Teori
4. İpuçları ve Yemek tarifleri
5. Yemek kitapları ve dahası
6. Sıkça Sorulan Sorular

## Önsöz

LCHF diyetinin anlamı daha az karbonhidrat yiyip, daha çok oranda yağ yemenizdir. En önemlisi şeker ve nişasta alımınızı azaltmış olursunuz. Diğer bütün lezzetli yiyecekleri doyduğunuzu hissedene kadar yiyebilir ve yine de kilo verebilirsiniz.

Bir çok kaliteli [bilimsel araştırma LCHF'nin uygulanması kolay ve kilo vermeye yardımcı olduğunu göstermiştir](#). Aynı zamanda [kan şekerinizi](#) kontrol etmenizi sağlar. Ve bu sadece başlangıç.

## Temel Bilgiler

- **Bunları yiyebilirsiniz:** Et, balık, yumurta, yer üzerinde yetişen doğal sebzeler ve doğal yağlar (tereyağı gibi).

- **Bunlardan sakının:** Şeker ve nişastalı ürünler (ekmek, makarna, pirinç ve patates).

Sadece aç olduğunuzda ve doydüğünüzü hissedene kadar yiyin. Bu kadar basit. Kalorileri saymanıza veya yemeklerinizi tartmanıza *gerek yok*. Ve işlenmiş olarak yağı düşürülen yiyeceklerden uzak durun.



*Gerçek yemek. Biraz da iyi yağ ekleyin (tereyağı gibi).*

LCHF'nin neden işe yaradığına dair sağlam bilimsel kanıtlar mevcuttur. Şeker ve nişastadan uzak durduğunuzda kan şekeriniz dengelenir ve insulin seviyeniz ve yağ depolayan hormonların seviyesi düşer. Bu durum yağ yakımınızı hızlandırır ve daha doymuş hissetmenize sebep olur..

### **Diyabet hastaları için not:**

- *Karbonhidrat almamak kan şekerinizin yükselmesini yavaşlatır ve kan şekeri düşürücü ilaç alma ihtiyacınızı azaltır. Düşük karbonhidratlı diyet esnasında, eskiden kullandığınız oranda ilaç almak hypoglycemia(düşük kan şekeri)'ne sebep olur. Bu diyete başlarken kan şekerinizi düzenli olarak ölçmeli ve ilaç alım miktarınızı buna uygun hale getirmelisiniz (azaltmalısınız). Bu işlem tercihen bu konuda bilgi sahibi bir doktor nezaretinde yapılmalıdır. Sağlıklıysanız veya sadece diyet ile ya da Metformin ile diyabet tedavisi görüyorsanız, sizin için hypoglycemia riski yoktur.*

### **Beslenme tavsiyesi**

#### **İsteddiğiniz miktarda yiyebileceğiniz**

- **Et:** Her tür, dana, inek, koyun, domuz, tavuk, vb. Et üzerindeki yağları ve tavuğun derisini yemekten çekinmeyin. Eğer mümkünse organik beslenmiş veya doğal ortamında yetişmiş hayvanları tercih edin.
- **Balık ve Midye:** Bütün türler: Yağlı balıklar, somon, uskumru ve ringa balığı çok iyidir. Balıkları unlamaktan kaçının.

- **Yumurta:** Bütün türler: Tavada, kızarmış, haşlanmış, vb. Mümkünse organik yumurta tercih edin.
- **Doğal yağlar, Yüksek yağlı soslar:** Yemeğinizi pişirirken tereyağı veya krema kullanmak hem yemeğin tadını güzelleştirecek hem de sizin daha doymuş hissetmenizi sağlayacaktır. Mayonezli sosları deneyin, tüketmeden önce içindekileri kontrol edin. Zeytinyağı ve Hindistan cevizi yağı da iyi seçeneklerdir.
- **Toprak üstünde yetişen sebzeler:** Bütün türler: Karnıbahar, brokoli, lahana, brüksel lahanası, patlıcan, kabak, kuşkonmaz, ıspanak, mantar, salatalık, marul, avakado, soğan, domates, biber, vb.
- **Süt ürünleri:** Her zaman tam yağlı olanları seçin; tereyağı, krema (%40 yağ), ekşi krema, yogurt, yağlı peynir gibi. Süt ve az yağlı süte dikkat edin, çok fazla süt şekeri içerirler. Şekerli, meyveli ve az yağlı ürünlerden uzak durun.
- **Fındık ve cevizler:** Televizyon karşısında abur cubur yerine tüketilebilir (dikkatli ölçüde).
- **Ahududu, karadut:** Eğer alerjiniz yoksa dikkatli şekilde tüketilebilir. Krema ile iyi gider.



*Yeni başlayanlar için temel öneri:  
100 gram yemek için En Fazla 5 gram karbonhidrat (lif hariç) tüketin.*



### **Yapabiliyorsanız uzak durun**

- **Şeker:** En kötüsü. Gazlı içecekler, şeker, meyve suyu, sporcu içecekleri, çikolata, kek, hamburger ekmeği, pastane ürünleri, kahvaltılık gevrekler. Tercihen tatlandırıcılardan da uzak durun.
- **Nişasta:** Ekmek, makarna, pirinç, patates, kızarmış patates, patates cipsi, yulaf, müsli ve benzerleri. "Tam buğday" ürünleri sadece daha az kötüdür ama yine de kötüdür. Az

miktarda kök sebzeler tüketilebilir (eğer çok çok düşük karbonhidrat diyeti yapmıyorsanız)

- **Margarin:** Doğal olmayan formda yüksek omega-6 içeren endüstriyel olarak tereyağına benzetilmeye çalışılmış yapay yağdır. Sağlığa hiç bir faydası yoktur ve tadı kötüdür. İstatistiki olarak astım, alerji ve diğer iltihabi hastalıklarla ilişkisi ortaya çıkmıştır.
- **Bira:** Sıvı ekmek. Malesef, hızlıca emilen karbonhidratlarla doludur.
- **Meyveler:** Çok tatlıdır, ve şekerle doludur. Arada bir yiyin. Meyveyi, abur cuburun doğal hali olarak kabul edin.

### Arada bir

*Ne zaman olduğuna siz karar verin. Kilo vermeniz biraz yavaşlayacaktır.*

- **Alkol:** Sek şarap (kırmızı veya sek beyaz şarap), viski, brendi, votka ve şekersiz kokteyller.
- **Bitter çikolata:** %70 üzeri kakaolu, tercihen sadece bir parça.

### Sık sık bunları için

- **Su**
- **Kahve:** Tam yağlı krema ile deneyin
- **Çay**