

Ketojenik Beslenme Okuma Listesi:

Diyetisyenler ve Öğrenciler İçin Akademik Kaynaklar

Bu sayfa, ketojenik beslenme konusunu akademik kaynaklardan öğrenmek isteyen diyetisyenler, yeni mezunlar ve öğrenciler için 7 Ekim tarihi itibarıyla 17 açık erişimli kaynaklık **giriş seviyesi bir okuma listesini** içermektedir. Bu kaynaklar konu ile ilgili kendinizi geliştirmek isteyen ancak nereden başlayacağınızı bilmeyenler için tarafımda bir eğitim arşivi oluşturmak amacıyla derlenmiştir ve belirli bir okuma sırasını takip etmektedir. Her kaynağın altında künyesini, açık erişim bağlantısını ve okuduktan sonra cevaplayabilmeniz gereken soruyu bulacaksınız. Tamamlayıcı okumaları ilginize göre seçebilirsiniz. Çalışmalar, giriş seviyesinde konuya ilgi duyanlara **net ve hızlı bir literatür girişi** sağladıkları için seçilmiştir: okumaları kolay, bilgileri net, bilimsel ve güncel.

Son güncelleme: 07.10.2026 · Web sürümü: dyteris.com/ketojenik-beslenme-okuma-listesi

Listedeki kaynakların hepsi son on yılda yayımlandı; içlerinde ele alınan araştırmaların bir kısmı daha eski tarihli. Kaynaklar İngilizce, **açıklamalar Türkçe**.

Önerilen Okuma Sırası

Hafta	Kaynaklar	Konular
1. hafta	1, 2, 3	Tanımlar, keton metabolizması ve genel kanıt
2. hafta	4, 5	Ketoasidoz, ilaç öyküsü ve kilo yönetimi
3. hafta	6, 7	Tip 2 diyabet ve karşılaştırmalı çalışma
4. hafta	8, 9, 10	Epilepside etkinlik, uygulama ve takip

Temel Terimler

Beslenmeye bağlı ketosis: Beslenme düzeniyle keton üretiminin arttığı metabolik durum. Tek başına bir tedavi sonucu veya yağ kaybı göstergesi değil.

Keton cisimleri: Asetoasetat, beta-hidroksibütirat ve aseton. Dokuların üretim ve kullanım özellikleri farklı.

Ketoasidoz: Keton birikimine metabolik asidozun eşlik ettiği, acil tıbbi değerlendirme gerektiren durum. Beslenmeye bağlı ketosisle aynı değil.

VLCKD: Listedeki 11. kaynakta çok düşük kalorili ketojenik diyet anlamında kullanılıyor. Benzer kısaltmalar başka yayınlarda farklı açılabilir; tanımını kontrol edin.

HbA1c ve remisyon: HbA1c kan şekeri kontrolünün izlenmesinde kullanılan bir ölçüm. Remisyon tanımı, ilaç kullanımı ve izlem süresiyle birlikte değerlendirilir.

SGLT2 inhibitörleri: Diyabet, kalp yetersizliği ve böbrek hastalığı gibi durumlarda kullanılan bir ilaç grubu. Çok düşük karbonhidratlı beslenme düşünüldüğünde ilaç öyküsünde ayrıca değerlendirilir.

Klasik ketojenik diyet oranı: Yağın gram olarak protein ve karbonhidratın toplamına oranı. Epilepsi tedavisindeki bu oran, enerjinin yüzde dağılımıyla aynı hesap değil.

Temel Okumalar

1. Ketojenik diyet ve kronik hastalıklar: yarar ve risk

Crosby L, Davis B, Joshi S, et al. Ketogenic diets and chronic disease: weighing the benefits against the risks. Front Nutr. 2021;8:702802. doi:10.3389/fnut.2021.702802

Diyet türlerini makro besin oranlarıyla tanımlayan bir tabloyla açılıyor; ardından ketojenik diyetin obezite, tip 1 ve tip 2 diyabet, karaciğer yağlanması, kalp-damar hastalığı, böbrek sağlığı ve gebelikle ilgili bulgularını tek tek gözden geçiriyor. Diyet kalitesine etkisi ve olası yan etkiler de anlatılıyor; yazarlar sonunda çoğu kişi için risklerin yarardan ağır basabileceğini savunuyor.

Diyet türlerini tanımlayan giriş tablosuyla başlayın, ardından obezite, diyabet ve kalp-damar bölümlerine geçin. Spor alanından bakan ISSN bildirisiyle (15. kaynak) yan yana okumak, aynı bulguların farklı uzmanlık alanlarında nasıl yorumlandığını görmeyi sağlar.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Klasik ketojenik diyet, modifiye Atkins diyeti ve düşük karbonhidratlı diyet karbonhidrat miktarı bakımından birbirinden nasıl ayrılıyor?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

2. Ketonlar nasıl oluşur ve kullanılır?

Puchalska P, Crawford PA. Metabolic and Signaling Roles of Ketone Bodies in Health and Disease. Annu Rev Nutr. 2021;41:49-77. doi:10.1146/annurev-nutr-111120-111518

Keton cisimlerinin oluşumunu, dokularda kullanımını ve hücrel süreçlerle ilişkisini anlatıyor. Ayrıntılı bir yazı; başlangıçta temel metabolizmayı anlamanız yeterli.

Önce giriş ve keton üretimi ile kullanımı üzerine bölümleri okuyun. Hücre içi haberleşme mekanizmalarını sonraya bırakabilirsiniz. Bir mekanizmanın açıklanmış olması, insanlarda tedavi yararının gösterildiği anlamına gelmez.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir dokunun ketonları kullanabilmesi, ketojenik beslenmenin o hastalıkta etkili olduğunu göstermeye yeter mi?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

3. Araştırmaların genel görünümü

Patikorn C, Saidoung P, Pham T, et al. Effects of ketogenic diet on health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of randomized clinical trials. BMC Med. 2023;21(1):196. doi:10.1186/s12916-023-02874-y

Farklı sağlık alanlarındaki meta-analizleri bir araya getiriyor ve bulguların ne kadar güvenilir olduğunu değerlendiriyor. Hangi sorularda kanıtın daha güçlü, hangilerinde sınırlı olduğu buradan görülebilir.

Özet, bulguların kanıt düzeyleri ve tartışmayla başlayın. Ketojenik, düşük karbonhidratlı yüksek yağlı ve çok düşük kalorili ketojenik uygulamaların ayrı değerlendirildiği yerlere dikkat edin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Çalışmanın süresi ve uygulanan diyetin içeriği, bir sonuca ne kadar güveneceğimizi nasıl etkiler?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

4. Ketosis, ketoasidoz ve ilaç öyküsü

Umpierrez GE, Davis GM, ElSayed NA, et al. Hyperglycemic Crises in Adults With Diabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2024;47(8):1257-1275. doi:10.2337/dci24-0032

Diyabetik ketoasidozun nasıl geliştiğini ve hangi durumlarda riskin arttığını anlatıyor. Beslenmeye bağlı ketosisle ketoasidozu ayırmak ve ilaç öyküsünün önemini anlamak için okuyun.

Fizyopatoloji, risk etkenleri ve SGLT2 inhibitörleriyle ilgili kısımları okuyun. Çok düşük karbonhidratlı beslenmenin bu ilaçlarla birlikte değerlendirilmesini inceleyin. İlk okumada akut tedavinin doz ve sıvı protokollerine girmeniz gerekmiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Karbonhidrat alımını değiştirmeyi düşünürken kişinin diyabet türünü ve kullandığı ilaçları neden bilmeliyiz?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

5. Kilo yönetiminde karşılaştırmalı bulgular

Naude CE, Brand A, Schoonees A, et al. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. Cochrane Database Syst Rev. 2022;1(1):CD013334. doi:10.1002/14651858.CD013334.pub2

Düşük karbonhidratlı ve dengeli karbonhidrat içeren zayıflama diyetlerini karşılaştırıyor. Sade özeti başlangıç için uygun. Kısa ve daha uzun süreli sonuçları birlikte değerlendirmeyi kolaylaştırıyor.

Önce sade özeti okuyun. Sonra diyet tanımlarını ve bir-iki yıllık sonuçları inceleyin. Bu derlemedeki düşük karbonhidratlı diyetlerin tamamı ketojenik değil; sonuçları yalnızca ketojenik diyetlere atmış gibi yorumlamayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

İlk aylarda görülen bir farkın zaman içinde sürüp sürmediğini neden ayrıca araştırmak gerekir?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

6. Tip 2 diyabet ve remisyon araştırmaları

Goldenberg JZ, Day A, Brinkworth GD, et al. Efficacy and safety of low and very low carbohydrate diets for type 2 diabetes remission: systematic review and meta-analysis of published and unpublished randomized trial data. BMJ. 2021;372:m4743. doi:10.1136/bmj.m4743

Tip 2 diyabette düşük ve çok düşük karbonhidratlı diyetleri inceliyor.

Araştırmalarda kan şekerinin, ilaç kullanımının ve remisyonun nasıl tanımlanıp ölçüldüğünü buradan görebilirsiniz.

Özetle başlayın; ardından remisyon tanımlarını, altı ve on iki aylık sonuçları okuyun. İlaç kullanımı tanıma dahil edildiğinde sonuçların nasıl değiştiğine bakın. İncelenen diyetlerin hepsi ketojenik değil; bunu akılda tutun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Kan şekerinin düşmesi, ilaçsız remisyon ve hastalığın kalıcı olarak ortadan kalkması aynı sonucu mu anlatır?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

7. Bir araştırmayı yakından okumak

Gardner CD, Landry MJ, Perelman D, et al. Effect of a ketogenic diet versus Mediterranean diet on glycated hemoglobin in individuals with prediabetes and type 2 diabetes mellitus: The interventional Keto-Med randomized crossover trial. Am J Clin Nutr. 2022;116(3):640-652. doi:10.1093/ajcn/nqac154

Aynı kişilerde ketojenik ve Akdeniz tipi iki beslenme yaklaşımını karşılaştırıyor. Aynı çalışmada HbA1c, kan yağları, besin ögesi alımı ve diyetin sürdürülebilmesi farklı sonuçlar veriyor; bu sonuçları yan yana okumayı öğretiyor.

Önce yöntem ve diyetlerin ortak ve farklı özellikleri, ardından sonuçlar bölümünü okuyun. Her diyet dönemi on iki hafta; bulgular, yıllar içinde hastalık gelişip gelişmediğini göstermiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

İki diyetin ortak özellikleri neler? Bulguları yalnızca karbonhidrat miktarıyla açıklamak neden eksik kalabilir?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

8. Epilepside etkinlik araştırmaları

Martin-McGill KJ, Bresnahan R, Levy RG, Cooper PN. Ketogenic diets for drug-resistant epilepsy. Cochrane Database Syst Rev. 2020;6(6):CD001903. doi:10.1002/14651858.CD001903.pub5

İlaçlara dirençli epilepside ketojenik beslenme tedavilerini inceliyor. Çocuk ve yetişkin bulguları, nöbetlerin ne kadar azaldığı, yan etkiler ve tedaviyi bırakanlar ayrı ayrı anlatılıyor.

Sade özet ve sonuçlarla başlayın. Sonra çalışmalara kimlerin alındığına ve kanıtın ne kadar kesin olduğuna bakın. Çocuklarda kullanılan tedavilerden elde edilen sonuçları yetişkinlere veya başka hastalıklara doğrudan aktarmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir tedavinin klinikte kullanılıyor olmasıyla, her hasta grubunda güçlü araştırma kanıtı bulunması arasında nasıl bir fark vardır?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

9. Çocuklarda beslenme tedavisinin yürütülmesi

Kossoff EH, Zupec-Kania BA, Auvin S, et al. Optimal clinical management of children receiving dietary therapies for epilepsy: Updated recommendations of the International Ketogenic Diet Study Group. *Epilepsia Open*. 2018;3(2):175-192. doi:10.1002/epi4.12225

Epilepside hangi çocukların değerlendirileceğini, tedavi öncesi hazırlığı, diyet seçimini ve takibi anlatıyor. Diyetisyenin ekip içindeki görevlerini görmek için önemli bir kaynak.

Hasta seçimi, başlangıç değerlendirmesi, beslenme desteği ve takip bölümleriyle başlayın. Büyüme, besin ögesi yeterliliği ve yan etkilerin nasıl izlendiğine bakın. Klasik ketojenik diyet oranını herkes için standart bir makro dağılımı gibi kullanmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir çocuğun beslenme tedavisini planlarken aile, büyüme ve günlük yaşam hakkında hangi bilgileri toplamak gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

10. Yetişkinlerde beslenme tedavisi ve takip

Cervenka MC, Wood S, Bagary M, et al. International Recommendations for the Management of Adults Treated With Ketogenic Diet Therapies. *Neurol Clin Pract*. 2021;11(5):385-397. doi:10.1212/CPJ.0000000000001007

Epilepsi ve diğer nörolojik hastalıklarda ketojenik beslenme tedavisi uygulayan merkezlerin deneyimi araştırmalarla birlikte anlatılıyor. Yetişkinlerin nasıl değerlendirildiği ve izlendiği bu listede en ayrıntılı burada yer alıyor.

Özet, tedavi öncesi değerlendirme, uygulama ve izlem kısımlarıyla başlayın. Önerilerin hangi araştırmalara, hangilerinin uzman deneyimine dayandığını ayırt edin. Bu metni bütün hastalıklar için etkinlik kanıtı gibi kullanmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Kişinin tedaviyi sürdürebilmesi için beslenme planının yanında hangi desteğe ihtiyacı olabilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

Tamamlayıcı Okumalar

11. Çok düşük kalorili ketojenik protokoller

Muscogiuri G, El Ghoch M, Colao A, et al. European Guidelines for Obesity Management in Adults with a Very Low-Calorie Ketogenic Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obes Facts*. 2021;14(2):222-245. doi:10.1159/000515381

Çok düşük kalorili ketojenik protokolleri anlatıyor. Önce uygulamanın nasıl tanımlandığını, kimlere uygun bulunduğunu ve nasıl izlendiğini okuyun. Buradaki VLCKD, serbest enerji alımı olan yüksek yağlı ketojenik beslenmeyle aynı uygulama değil.

Araştırma türlerine ve karşılaştırma gruplarına bakın. Bulguların tamamı randomize çalışmalardan gelmiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Ketosisin yanında enerji kısıtlaması da varken sonucu tek bir etkene bağlayabilir miyiz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

12. Ketosis, iştah ve enerji alımı

Fernández-Verdejo R, Mey JT, Ravussin E. Effects of ketone bodies on energy expenditure, substrate utilization, and energy intake in humans. *J Lipid Res*. 2023;64(10):100442. doi:10.1016/j.jlir.2023.100442

Açlıkla, ketojenik diyetle ve dışarıdan alınan keton kaynaklarıyla oluşan ketosisin enerji harcamasına, yakıt kullanımına ve enerji alımına etkisi insan çalışmalarından derleniyor. Karbonhidratı kısararak ketosis oluşturan diyetlerin enerji alımını kendi başına değiştirmedeği ve kilo kaybında karbonhidratı daha yüksek diyetlerle benzer sonuç verdiği bildiriliyor.

Enerji alımı bölümünün ketojenik diyet kısmıyla başlayın. MCT yağı ve keton esteri bulguları, karbonhidratın bol olduğu başka bir duruma ait; bunları ketojenik diyetin sonucu gibi okumayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Karbonhidratı kısararak ketosis oluşturan diyetler enerji alımını kendi başına azaltıyor mu?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

13. LDL kolesterol ve bireysel yanıt

Burén J, Ericsson M, Damasceno NRT, Sjödin A. A Ketogenic Low-Carbohydrate High-Fat Diet Increases LDL Cholesterol in Healthy, Young, Normal-Weight Women: A Randomized Controlled Feeding Trial. *Nutrients*. 2021;13(3):814. doi:10.3390/nu13030814

Genç kadınlarda belirli bir ketojenik beslenme düzeninin kan yağlarına etkisini inceliyor. Yöntem, diyet içeriği ve sonuçlarla başlayın. Dört haftalık bu çalışma kan yağlarının neden izlenmesi gerektiğini gösteriyor; yıllar içinde kalp-damar hastalığı gelişip gelişmediğini değerlendirmiyor.

1. ve 7. kaynakla birlikte okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

LDL yükselirken trigliserit de az da olsa yükseliyorsa bu iki bulguyu nasıl birlikte değerlendirmek gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

14. Böbrek taşıyla ilgili araştırmalar

Acharya P, Acharya C, Thongprayoon C, et al. Incidence and Characteristics of Kidney Stones in Patients on Ketogenic Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Diseases*. 2021;9(2):39. doi:10.3390/diseases9020039

Ketojenik diyet uygulanan gruplarda böbrek taşını inceliyor. Önce özeti ve çalışmaya alınan kişilerin özelliklerini okuyun. Çalışmaların önemli bir kısmı epilepsi tedavisi alan çocuklardan geliyor; oranları bütün yetişkinlere ait risk gibi yorumlamayın.

İzlem sürelerine, kullanılan protokollere ve tartışma bölümüne bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir yan etki oranını yorumlamak için çalışmadaki kişileri ve takip süresini neden bilmemiz gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

15. Egzersiz ve spor performansı

Leaf A, Rothschild JA, Sharpe TM, et al. International society of sports nutrition position stand: ketogenic diets. *J Int Soc Sports Nutr*. 2024;21(1):2368167. doi:10.1080/15502783.2024.2368167

Sağlıklı, egzersiz yapan yetişkinlerde ketojenik beslenmenin performansa ve beden kompozisyonuna etkisi anlatılıyor. Özet ve performans bölümleriyle başlayın. Egzersizde yağ kullanımının artmasıyla performansın artmasını ayrı sonuçlar olarak okuyun.

Dayanıklılık ve kuvvet bulgularını ayırın. Bu bildiri dışarıdan alınan keton takviyelerini değerlendirmiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir yakıtın daha fazla kullanılması, sporcunun daha hızlı veya güçlü olduğu anlamına gelir mi?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

16. Kanser alanındaki iddiaları değerlendirmek

Römer M, Dörfler J, Huebner J. The use of ketogenic diets in cancer patients: a systematic review. Clin Exp Med. 2021;21(4):501-536. doi:10.1007/s10238-021-00710-2

Kanser hastalarında kullanılan ketojenik diyetlerle ilgili insan çalışmalarını değerlendiriyor. Özet, çalışma türleri ve sonuçlarla başlayın. Laboratuvar bulguları, uygulamanın sürdürülebilmesi ve tedavi etkinliği ayrı sorular; birini diğerinin kanıtı gibi okumayın.

Bu derlemedeki tarama 2019'da yapılmış. Güncel onkoloji uygulaması veya tek başına tedavi önerisi olarak kullanmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir diyetin uygulanabilir bulunması, hastalığın seyrini iyileştirdiğini göstermeye yeter mi?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

17. Yeni kullanım alanlarında bir çalışma örneği

Phillips MCL, Deprez LM, Mortimer GMN, et al. Randomized crossover trial of a modified ketogenic diet in Alzheimer's disease. Alzheimers Res Ther. 2021;13(1):51. doi:10.1186/s13195-021-00783-x

Alzheimer hastalarında on iki haftalık bir uygulamayı inceliyor. Özet, yöntem ve sonuçları okuyun. Günlük işlevler, yaşam kalitesi ve bilişsel test sonuçları aynı ölçüm değil; bulgularını ayrı değerlendirin.

Bilişsel sonuçtaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını akılda tutun. Bu çalışma hastalığın önlendiğini veya kalıcı olarak tedavi edildiğini göstermiyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Küçük ve kısa süreli bir çalışmadan hangi sorulara yanıt alabilir, hangilerini açık bırakırız?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

Son Not

Bu listeyi ilerleyen dönemde **düzenli olarak güncellemeyi** planlıyorum. Öneri ve tavsiyelerinizi, özellikle yararlı bulduğunuz ve yer alsa iyi olur dediğiniz kaynakları benimle dilediğiniz zaman paylaşabilirsiniz.

[İletişim sayfası](#)