

Fitoterapist Ecz. Elif Kaya

# DOST MİKROPLAR

Bağırsak sağlığı  
ve sağlıklı yaşam  
hakkında her şey

- Sızdıran bağırsak/beyin
- GAPS diyeti • FODMAP
- SIBO • Candida diyeti
- Gerçek detoks • Süper besinler
- Probiyotik tarifler

—  
Sağlık  
—



**Fitoterapist Ecz. Elif Kaya**, Sakarya'da doğdu. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde tamamladı. Bütüncül sağlık yaklaşımını benimseyerek klinik eczacılık ve farmakognozi bölümleri olmak üzere birbirini tamamlayan iki farklı sağlık dalında yüksek lisans ihtisasına devam etti. İlk yüksek lisans eğitimini klinik eczacılık alanında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde tamamlayarak "Klinik Eczacı" unvanını aldı. Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Anabilim Dalı'nda fitoterapi ve farmakognozi alanında ikinci yüksek lisans eğitimini de tamamlayarak "Uzman Fitoterapist" unvanı almaya hak kazandı.

Nöroloji ve beslenme doktoru Natasha Campbell-McBride'den GAPS (Bağırsak Psikoloji ve Fizyoloji Sendromu) Practitioner eğitimini aldı. GAPS sendromlu hastaların beslenme protokolü ile uygulanan özel tedavileri üzerine aldığı eğitimini başarıyla tamamlayarak Türkiye'deki ilk sertifikalı "GAPS Danışmanı (Practitioner)" eczacı oldu.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği yönetim kurulunda Ar-Ge ve eğitim bölümünde çalıştı. Hipokrat'ın, "Hastalık yoktur, hasta vardır" sözünden yola çıkarak NLP, psikoloji ve homeopati eğitimi aldı. Önleyici tıp, sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme üzerine eğitim ve seminerler verdi.

2017 yılında Plantlab Culinary'de "Culinary Nutrition" eğitimini tamamladı.

Elif Kaya sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme konularında eğitim ve danışmanlık hizmeti veriyor.

[www.elifkaya.com.tr](http://www.elifkaya.com.tr)



@gapsdiyet



Elif Kaya ile Sağlıklı Yaşam



Elif Kaya ile Sağlıklı Yaşam

# Dost Mikroplar

Bağırsak Sağlığı ve Sağlıklı Yaşam Hakkında Her Şey

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerđekleřmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özđün olduğu unutulmamalıdır.

## **DOST MİKROPLAR**

### **Bağırsak Sağlığı ve Sağlıklı Yaşam Hakkında Her şey**

**Yazan:** Elif Kaya

**Editör:** Ayşegül Hatay

**Yayına hazırlayan:** Sema Çubukçu

**Yayın hakları:** © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.

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

**1. baskı** / Kasım 2019 / ISBN 978-605-09-6739-5

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Aslı Nur Kaya

**Kapak fotoğrafı:** Muhsin Akgün

**Baskı:** Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.ř.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.**

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](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Dost Mikroplar

Bağırsak Sağlığı ve Sağlıklı Yaşam Hakkında Her Şey

Fitoterapist Ecz. Elif Kaya

Anneme, babama ve Erama...

<b>Giriş</b> .....	<b>15</b>
<b>Benim hikâyem</b> .....	<b>19</b>
<b>I. bölüm / Bağırsak sağlığı</b> .....	<b>29</b>
Doğum ve anne-bebek sağlığında bağırsakların önemi.....	29
Alerjiler ve bağırsak sağlığı .....	33
Antibiyotikler ve bağırsak sağlığı.....	35
İnsanların mikrop ekosistemleri.....	37
Aşırı geçirgen bağırsak astarı (leaky gut) .....	44
Gıda alerjisi - gıda duyarlılığı.....	52
Bağırsak ve beyin ilişkisi.....	58
Mitokondri ve beyin sağlığı .....	62
<b>II. bölüm / İltihap yapan besinler</b> .....	<b>65</b>
1. Şeker ve yapay tatlandırıcılar .....	66
2. Glüten.....	79
3. Süt ve süt ürünleri .....	95
4. Lektin.....	110
5. Fitik asit.....	114
6. Genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO) ve glifosat.....	116
7. Tarım ilaçları ve pestisitler .....	121
8. Sağlıklı ve sağlıksız yağlar .....	126
9. Monosodyum glutamat (MSG).....	127
10. Maltodekstrin .....	128
<b>III. bölüm / GAPS diyeti</b> .....	<b>131</b>
Elif Kaya ile GAPS diyeti.....	133
1. Giriş diyeti .....	133
2. Tam GAPS diyeti.....	142

3. GAPS çıkış diyeti .....	143
FODMAP diyeti .....	146

#### **IV. bölüm / Detoks ..... 175**

Faz 1 - 2 - 3 detoks .....	175
Oruç ya da aralıklı aç kalma (intermittent fasting).....	184
Zehirli kimyasalları hayatımızdan çıkarmak .....	185
Kaçınmamız gereken zehirli içerikler.....	196

#### **V. bölüm / Mikroplarını besle ve sağlıklı yaşa ..... 203**

Atalarımız ve mikrobiyota çeşitliliği.....	205
MACs - Mikrobiyotaya erişebilir karbonhidratlar .....	207
Kısa zincirli yağ asitleri (SCFA).....	211
Mikrobiyota çeşitliliği ve safra asitleri.....	215
Prebiyotik lifler .....	216
Probiyotikler .....	218
Dost mikroplarınızı artıracak süper besinler .....	223
Polifenoller .....	224

12

#### **VI. bölüm / Düşünce sistemini değiştirmek ..... 229**

HPA eksenini (Hipotalamo-Hipofiz-Adrenal Aks) .....	230
Stresle mücadele yöntemleri .....	231

#### **VII. bölüm / Tarifler ..... 241**

#### **Sözlükçe..... 253**

#### **Kaynakça ..... 257**



# Teşekkür

Çocukluk yıllarımda en sevdiğim oyun, gazete çıkarmaktı. Gece-leri uykuya dalmadan önce gazetemde yazacağım yazıları ve çizeceğim resimleri hayal ederdim. Kardeşimi ve arkadaşlarımı toplar, onlarla haber ve makaleleri hazırlamaya çalışırdım. Tam bir kitap kurduydum. Bir gün kitap yazacağımı biliyordum ama bunun bir roman olacağını hayal ediyordum. Sağlık konusunda bir kitap yazacağım aklımın ucundan geçmezdi. Kitap okuma alışkanlığını bana kazandıran biricik anneme, iki yılımı alan yazma döneminde anlayışını esirgemeyen eşime ve çocuklarıma, sevgili editörüm Ayşegül Hatay'a, başaracağıma inanan ve beni başından beri destekleyen arkadaşlarım Bahar Çelikomur, İpek Kuşçu ve Dr. Abdullah Cerit'e, GAPS beslenme eğitimine katılmama sağlayan sayın Gonca Zeybek'e sonsuz teşekkür ederim.

# kısaltmalar

<b>SIBO</b>	İncebağırsakta Aşırı Bakteri Çoğalması
<b>SIFO</b>	İncebağırsakta Aşırı Mantar Üremesi
<b>IBD</b>	İltihaplı Bağırsak Hastalığı
<b>IBS</b>	Hassas Bağırsak Hastalığı
<b>FODMAP</b>	Düşük Karbonhidratlı Beslenme Protokolü
<b>GAPS</b>	Bağırsak ve Psikoloji Sendromu
<b>MSG</b>	Mono Sodyum Glutamat
<b>DEHB</b>	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
<b>GDO</b>	Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
<b>CLA</b>	Linoleik Yağ Asidi
<b>MS</b>	Multiple Skleroz
<b>BMI</b>	Vücut Kitle İndeksi
<b>HPA</b>	Hipotalamo Hipofiz Adrenal
<b>NSAID</b>	Kortizon İçermeyen İltihap Engelleyici İlaçlar
<b>DGL</b>	Deglisirize (İnsanların daha güvenli tüketimi için işlenmiş bir tür meyankökü. Glisirizin adı verilen maddenin önemli miktarda çıkartıldığı formüller)
<b>NBŞ</b>	Nişasta Bazlı Şeker
<b>FDA</b>	Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi
<b>NCGS</b>	Çölyak Olmayan Glüten Hassasiyeti
<b>ASD</b>	Otizm Spektrum Bozukluğu
<b>WHO</b>	Dünya Sağlık Örgütü
<b>MMC</b>	Gezici Motor Kompleks
<b>MACs</b>	Mikrobiyotaya Erişebilir Karbonhidratlar
<b>SCFA</b>	Kısa Zincirli Yağ Asitleri

# Giriş

Bu kitap benim sağlıklı olma yolculuğumda başımdan geçenleri, aldığım eğitimler sonucu edindiğim bilgileri ve sağlıklı beslenme yöntemlerini anlatıyor. Aldığım eğitimlerle yetinmedim, sağlıklı beslenme konusunda güncel bilimsel çalışmaları inceledim. Sizin de bildiğiniz gibi sağlıklı beslenme günümüzde en popüler konuların başında geliyor. Neredeyse her gün yeni bir diyet ya da diğerlerinden çok daha sağlıklı olduğu iddia edilen yeni bir beslenme programıyla tanışıyoruz. Herkes için tek bir beslenme tipi uygunmuş gibi sert söylemler ve diyetler havada uçuşuyor. “Ekmek yemeyin, peynir tüketmeyin, meyve asla, o zehirli, bu zararlı” derken hepimiz ne yiyeceğimizi şaşırılmış durumdayız.

Yıllardır günde üç ana öğün, iki ara öğün beslenme önerisi yapılıyordu. Daha sonra günde iki öğünün yeterli olduğu söylendi. Oysa şimdi günde tek öğün yemenin en sağlıklı beslenme biçimi olduğunu tekrarlayan pek çok uzman ortaya çıktı. Peki, biz hangisinin doğru olduğunu nereden anlayacağız?

Beslenme gibi tamamen kişiye, o kişinin metabolizmasına ve bu kitapta okuyacağınız üzere bağırsak mikroplarına bağlı olarak kişiye özel ele alınması gereken bir konuyu genelleştirerek herkese ortak bir reçete önermek bana göre ciddi tehlikeler içerebilir. Bir konu popüler kültürün parçası olduğu andan itibaren tüketimin ana malzemesi haline geliyor. Maalesef bugün sağlıkla ilgili konular bu alanda en çok tüketilen kavramların başında yer alıyor. Kitaplar, dergiler, kadın programları, kongreler, eğitimler aracılığıyla satılacak ürünler piyasada kendini göstermeye devam ediyor.

Herkes kemik suyu, herkese turşu tavsiye eden uzmanlar, iltihaplı kronik hastalıkları ya da hassas bağırsak hastalığı olan bir kişinin bunlara nasıl tepki verebileceğinin hesabını yapmadan genel geçer ve kolaycı bir yaklaşımda bulunabiliyor. Piyasadaki kitapları veya sosyal

medya hesaplarını okuduktan sonra diyetini değiştiren, ardından şikâyetleri artan insanların sayısı çoğalıyor. Beslenme o kadar önemli bir konu ki, diyetinizde yaptığınız ufak bir değişiklik, üç gün gibi kısa bir sürede sindirim sisteminizde yaşayan faydalı mikropların yapısını tamamen değiştirebiliyor.

Ağzımıza attığımız her lokmayla aslında bir seçim yapıyoruz; hangi mikrobu besleyeceğimizi, hangisini aç bırakacağımızı belirliyoruz. Uzun süre bilinçsizce uygulanan eliminasyon diyetlerinde bazı faydalı mikrop çeşitlerini geri dönüşü olmayan bir biçimde kaybediyoruz. Mikrop çeşitliliği azalınca bağışıklık sistemi zayıflıyor ve hastalık riski artıyor. Yediklerimizi sindiren ve besinlerin emilmesini kolaylaştıran faydalı mikropları kaybettikçe sindirim ve emilim sorunlarımız da artıyor. Beslendiğimizi düşünüyoruz ama yediklerimizi sindiremiyoruz. Bunun sonucunda gaz, şişkinlik, ishal, kabızlık, karın ağrısı gibi sindirim sorunlarına ve vitamin-mineral emilim bozukluklarına bağlı hastalıklara da davetiye çıkarıyoruz.

16

Aldığım her eğitimden sonra öğrendiklerimi önce kendi üzerimde denediğim için çeşitli beslenme protokollerinin olumlu ve olumsuz yönlerini yaşıyarak deneyimledim. Bilim şüphe etmektir. Soru sormak, sorgulamak, her yeni edinilen bilginin getirdiği gelişime açık olmaktır. Üstelik söz konusu olan insan sağlığı ise her beden bambaşka ve herkes biriciktir.

Uygulanacak beslenme protokolünün süresi önemlidir ve sonrasında bağırsaklardaki mikrop çeşitliliğini artırmak açısından sürdürülebilir ve çeşitli beslenmeyi içeren bir program uygulamak gerekir. Fitoterapist ve klinik eczacı olduğum için incelediğim diyet protokollerine daha geniş bir açıdan bakma şansım oldu. Kimin glütensiz beslenmesi, kimin süt ürünlerini tamamen ya da belirli bir süre için kesmesi, kimlerin ise kesinlikle bu besinlerden uzak kalmaması gerektiğini kişiye özel belirlemenin en akılcı yöntem olduğunu artık biliyorum. Bilinçsiz şekilde bazı besin gruplarından uzak kalmanın faydalı mikroplarımızı, dolayısıyla hücrelerimizi aç bırakmamıza neden olduğunu ve bu şekilde beslenmenin bize nasıl zarar verebileceğini anlatmaya çalışıyorum.

Bu kitabı yazarken o kadar çok bilimsel makale okudum ki, refe-

rans listemi editörüm gördüğünde doktora tezi yazmak üzere olduğumu söyledi. Sonrasında herkesin çok daha rahat okuyup anlayabileceği bir şekilde yazdıklarımı düzenleme ve sadeleştirme yolunu seçtim. Bununla birlikte bu kitabın okurları arasında daha detaylı bilimsel referanslara ulaşmak isteyenler olursa bana her zaman e-posta yoluyla ulaşabilir.

Yazmaya başlayan *ben* ile kitabın sonuna gelen *ben*, hem bilgi hem de bilinç açısından çok farklı kişilerdi. Vermek istediğim mesaj değişmedi ama kitabı yazma sürecinin beni de eğittiğini söyleyebilirim. Günlerce arayıp ulaşamadığım bilimsel çalışmalar bazen şans eseri önüme geldi. Zor, sancılı bir süreçti ama bana çok şey kattı. Sizlere aktarmaya çalıştığım bilgileri akademik olabilecek kadar titiz ve bilimsel bir çalışmadan süzerek herkes için kolay anlaşılır, faydalı, açık ve özet bilgiye dönüştürmeye çalıştım.

GAPS, FODMAP, SIBO, Candida gibi eliminasyon diyetlerinde besin çeşitliliği ciddi anlamda kısıtlanır. Kişiler bu diyetleri şikâyetleri geçinceye kadar uygulayabilir. Bu tür diyetler bir sağlık uzmanı tarafından takip edilmelidir. Şikâyetler geçtiğinde eliminasyon diyetinden çıkılarak yasaklı besinler vücuda yeniden tanıtılmalı ve çeşitli, renkli ve sürdürülebilir bir beslenmeye geçilmelidir. Yaşadığımız coğrafyaya özgü topraktan gelen mahsuller ve yemek kültürümüz sindirim sistemimizi kaplayan mikrop çeşitliliğinin kaynağıdır. Bu nedenle sürdürülebilir beslenmede yerel, kültürel ve geleneksel olana sahip çıkarak mikroplarımızın nesilden nesile sağlıklı bir şekilde aktarılmasını sağlayabiliriz.

Sağlıklı beslenmeyi sadece maddi olanaklara sahip olanların hakkı gibi gören yeni moda akıma karşın, atalık tohuma, tam tahıllardan baklagillere kadar tüm besin gruplarına “nimet” gözüyle bakabilen eski bakış açımıza dönebilmeliyiz. Elbette işlenmiş ve hazır gıdalardaki zehri ve riskleri iyi öğrenerek, neyin gerçek besin, neyin besin kılığında zehir olduğunu fark ederek bunu yapmalıyız. Umarım bu farkındalığın yaratılmasında benim de bir payım olur.

Bağırsak sistemini onarmak için 3. Bölüm’de önerdiklerim hiçbir sağlık sorunu olmayanların, gelişme çağındakilerin ya da hamilelerin belki ilgisini çekmeyebilir. Ancak 5. Bölüm’deki sürdürülebilir bes-

lenme kısmı size çok şey ifade edecektir. Antibiyotik ve zehirli kimyasallarla dolu bir dünyada yaşadığımızı artık hepimiz biliyoruz. Bizim herhangi bir sorunumuz olmasa da ailemizde, sevdiğimizde maalesef bu tür rahatsızlıklarla karşılaşabiliyoruz. Bu bilgilere sahip olmak her koşulda işimize yarayacaktır.

Tüm hastalıkların tek nedeni elbette bağırsak mikroplarımız değildir. Kronik hastalıkların oluşma sürecinde genetik, sigara-alkol kullanımını, stres, kişilik yapısı, çevre, beslenme gibi pek çok etken söz konusudur. Ancak güncel bilimsel çalışmalar bağırsak ile bağışıklık sistemi ve tüm organlar arasında sandığımızdan çok daha fazla etkileşim olduğunu, mikroplarımızın vücudumuzda pek çok metabolik süreçte aktif rol oynadığını gösteriyor.

Kitapta kolay anlaşılması açısından  *faydalı/dost mikroplar ve zararlı/patojen mikroplar* terimlerini kullandım. Mikrobiyotamızı öylesine gizemli, kendi içinde sürpriz değişimlere ve önceden kestirilmesi zor dengelenme sistemlerine sahip ki, bazen dost bildiğimiz bir mikrop, vücuttaki denge- nin bozulmasının ardından hastalık yapabilen tarafa geçebilir. Ya da bir mikrop bulunmaması gereken bir yerdeyse bağışıklık sistemimiz güçsüz düştüğünde fırsatçı kesilerek iltihabi bir süreci başlatabilir. Mikrobiyota terimi için aslında  *dost ya da zararlı mikrop* tanımını kullanmak artık bilimsel kabul edilmiyor, ancak anlaşılır olabilmek adına bu terimleri kullanmak zorunda kaldım. Bağışıklık sisteminin zayıf ya da güçlü olması da mecazi bir anlam taşıyor. Sağlıklı olmayı tek bir sözcükle anlatmak istesem  *denge* diyebilirim. Denge ister bağırsak mikroplarımızda, bağışıklık sistemimizde, ister duygu ve düşüncelerimizde olsun, bizi sağlıklı kılan tek gerçek durumdur.

Sindirilmemiş her besin hastalıklara davetiye çıkarır.

Sindirilmemiş her duygu bizi hasta eder.

Sağlık; ruhen, zihnen ve bedenen bütüncül bir "denge"de olma halidir.

İlham ve şifa olması niyetiyle...

Fitoterapist Ecz. Elif Kaya

Bağırsıklık sisteminiz zayıfsa ve kronik, iltihaplı hastalıklarla mücadele ediyorsanız ya da sağlıklı, mutlu, uzun bir yaşam diliyorsanız bağırsak mikroplarınız ve beslenme şeklinize daha yakından bakmanız gerekiyor. İltihap yapan besinleri uzaklaştıran ve bağırsak astarını onararak bağırsıklığınızı artıran GAPS diyeti, FODMAP diyeti, SİBO, SİFO, Candida diyeti gibi eliminasyon diyetlerini uygulayarak vücudunuzdaki kronik iltihaplı süreci geri çevirebilirsiniz.

Eliminasyon diyetlerini nasıl uygulamanız gerektiğini, geri yükleme kısmını ve dikkat etmeniz gereken her şeyi *Dost Mikroplar*'da bulabilirsiniz. Ayrıca sürdürülebilir sağlıklı beslenmenin nasıl olması gerektiğini de bu kitapta paylaştım. İkinci beyin olan bağırsak sisteminizin depresyon, panik atak, uyku problemleri, hiperaktivite-dikkat dağınıklığıyla ilişkisini anlattım.

Çevresel zehirlerden olabildiğince uzak, kolay reçetelerle evimizi zehirlerden arındırabildiğimiz; tıpkı sindirilmemiş besinler gibi bedenimizi negatif yönde etkileyen sindirilmemiş duygulardan kurtulduğumuz, stres yönetimi yapabildiğimiz, sağlıklı probiyotik tariflerle bağırsıklığımızı güçlendirdiğimiz bir hayat kurmak için sizi kitabımı okumaya davet ediyorum.

Şifa olması niyetiyle.

**Elif Kaya**

Tevziye edilen  
KDV'li  
satış fiyatı

₺ 29

09501 000 00000

ISBN 978-605-09-6739-5



9 786050 967395



Dağın  
Kitap