



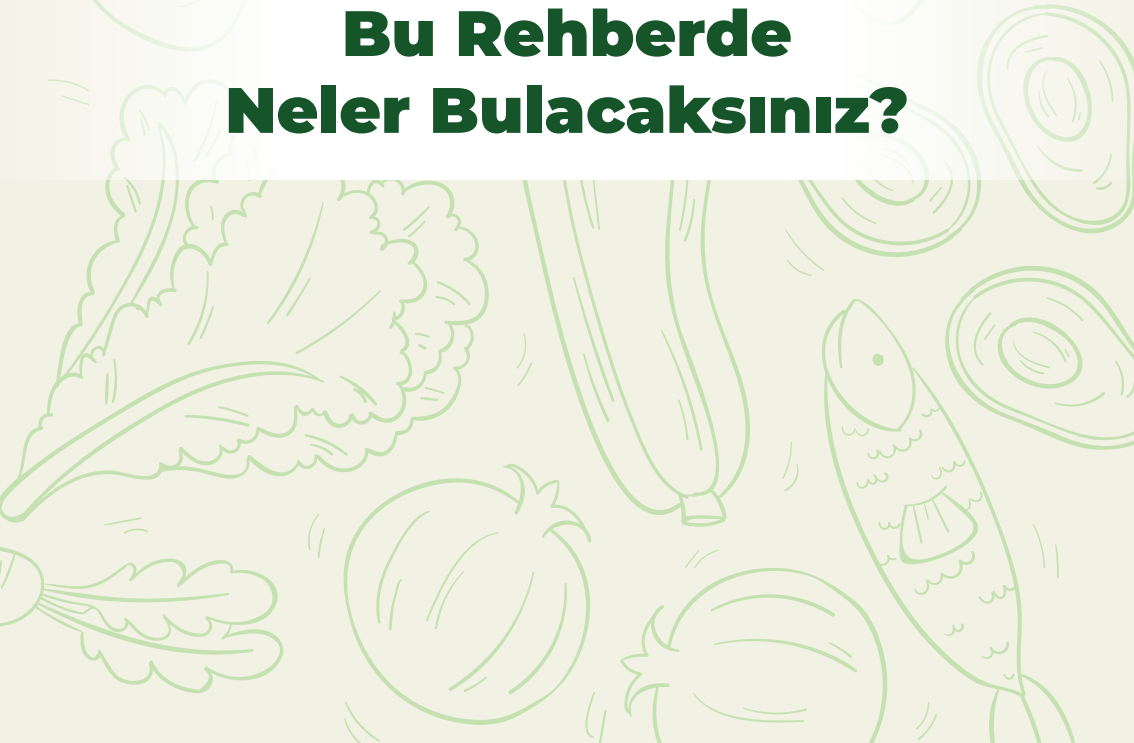
ÇOCUKLAR İÇİN KETOJENİK DİYET

DOÇ. DR. CANAN KOCAMAN
Çocuk Nörolojisi Uzmanı

DYT. DEMET ÖZELGÜN ÖZSU
Beslenme ve Diyet Uzmanı



Bu Rehberde Neler Bulacaksınız?



1- Sıkça Sorulan Sorular

- Ketojenik Diyet Nedir?
- Ketojenik Diyet Nasıl Çalışır?
- Ketojenik Diyet Ne Tür Nöbetler İçin Yararlıdır?
- Diyet Nöbetleri Kontrol Etmede Veya Ortadan Kaldırmada Ne Kadar Etkilidir?
- Diyetin Nöbetleri Azaltması Veya Ortadan Kaldırması Ne Kadar Sürer?
- Çocuğum Diyete Devam Ederken Nöbet Önleyici İlaçlar Kesilir Mi?

2- Ketojenik Diyet Yolculuğu

3- Ketojenik Diyet Programı

4- Tedarik Listesi

5- Altın Kurallar

6- Ketojenik İzleme Yönergeleri

7- Ketojenik Diyeti Tasarlamak

8- Diyete Başlama Aşamaları

9- Gizli Karbonhidratlar

10- Serbest Yiyecekler

11- Ketojenik Diyetle Görülebilecek Yan Etkiler

12- Özel ürünler

Sıkça Sorulan Sorular



Ketojenik Diyet Nedir?

Ketojenik diyet, nöbetleri tedavi etmek için kullanılan yüksek yağlı özel bir diyettir. Yüksek yağı sağlayabilmek için zeytinyağı, tereyağı, Hindistan cevizi yağı, fındık ve tohum yağları vb yağlar kullanılır. Diyetle; tatlılar, ekmek, hamur işleri, mısır gevreği, makarna, tahıllar, meyve, süt ve süt ürünleri gibi karbonhidrat içeriği olan yiyecekler sınırlandırılır veya kaldırılır. Tüm yiyecekler özenle hazırlanmalı ve 1 grama duyarlı hassas mutfak tartısı ile tartılmalıdır. Diyetten maksimum verim alınması için her öğünün tamamı yenmelidir.

Ketojenik diyet ilk olarak 1920'lerde kullanılmaya başladı, ancak nöbet tedavisi için kullanılan ilaçlarının mevcudiyeti nedeniyle uzun yıllar boyunca geri planda kaldı.



Ketojenik Diyet Nasıl Çalışır?

- Yeterli protein, düşük karbonhidrat ve yüksek yağ içeren bu diyetin özel kombinasyonu ile vücudun enerji için yağları kullanması sağlanır. Vücut bunun sonucunda ketonlar üretir.
- Ketojenik diyet çocuğun klinik tablosuna, yaşına, boyuna ve ağırlığına göre çocuğa özel olarak hazırlanır.
- Bu alanda uzman diyetisyen ve çocuk nöroloji uzmanı ile birlikte takip edilir.

Ketojenik Diyet Ne Tür Nöbetler İçin Yararlıdır?

- Diyet, farklı nöbet türleri için çalışır ve herhangi bir türle sınırlı değildir.

Diyet Nöbetleri Kontrol Etmede veya Ortadan Kaldırmada Ne Kadar Etkilidir?

- Ketojenik diyetle tedavi edilen çocukları izleyen çalışmalar; 1/3'ünün nöbet kontrolünün %90'dan fazla olduğunu (bu çocukların yarısının nöbetsiz hale geldiğini ortaya koymaktadır)
- 1/3'ünün nöbetlerde %50 azalma sağlar.
- 1/3'ü etkisizliği veya zorluğu nedeniyle diyeti keser.





**Ketojenik diyet
bir tedavi seçeneğidir.**

Diyet Nöbetleri Azaltması veya Ortadan Kaldırması Ne Kadar Sürer?

- Diyet hemen etkili olabilir veya birkaç ay sürebilir.
- Her çocuk farklıdır ve farklı nöbet şekilleri ve sıklığı vardır.
- Ketojenik diyetten fayda görmek için; en az 3 ay diyetle kalmak gerekir.



Çocuğum Diyete Devam Ederken Nöbet Önleyici İlaçlar Kesilir mi?

- Çocuk birden fazla nöbet önleyici ilaç alıyorsa, çocuk ketojenik diyete başladığında bir tanesi azaltılabilir. Çocuğun nöbetleri zamanla düzelirse, kalan nöbet ilacının azaltılması yapılabilir. Doktorunuz takip sırasında sizi bilgilendirecektir.
- **NOT:** Diğer tedavi yöntemlerine göre dirençli epilepsi de en hızlı ve etkili sonuç: diyet tedavisidir.



Ketojenik Diyet Yolculuğu?

● Çocuğunuz diyetle birlikte; aşağıdaki pozitif etkilerden bir veya daha fazlasını yaşayabilir.

- Nöbet sayısında azalma
- Nöbetlerin şiddetinde azalma
- Nöbetlerin süresinde azalma
- Nöbet önleyici ilaçlarda azalma
- Bilişsel fonksiyonlarda olumlu gelişmeler
- Motor becerilerde artış



- Ketojenik diyet, yakın tıbbi takip gerektiren bir tedavidir. Diyetin, çocuğunuzun zaman içinde büyümesine ve gelişmesine izin verecek şekilde ayarlanacağını unutmayın. Tedavi süresince diyetisyeninizle sık sık iletişim halinde olacaksınız.
- Çocuğu Ketojenik diyetle olan ailelerin; çocukları için özel yiyecekleri olduğunu bilincinde olup bu konuda hassas davranmaları gerekir. Ancak bazı çocuklar uzun bir uyum sürecinden geçer ve farklı/ daha fazla yiyecek isteyebilir veya aileye baskı kurabilirler. Bu durumda ekipteki psikologtan destek alınabilir. Diyetisyeniniz ile çocuğun seveceğı tarifler geliştirebilirsiniz.



Ketojenik Diyet Programı

- Ketojenik diyetin çocuğunuz için etkili bir tedavi olduğunu hekiminiz; klinik bulguları değerlendirerek öngörürse 3 yıla kadar tedaviniz devam edebilir. Bu süre zarfında çocuğunuzun tıbbi ekip tarafından yakından izlenmesi önemlidir. Bunlar, diyetin güvenli bir şekilde yönetilmesini sağlamak için atacağınız adımlardır.
 - Nörolojik değerlendirme ve Ketojenik Diyet Programına yönlendirme
 - Diyetisyen ile görüşme. Hem ebeveynler hem de aile bireylerinin görüşmeye katılması istenebilir. Diyet detaylı olarak anlatılacaktır. Diyetisyen çocuğunuzun beslenmesini değerlendirecektir.
 - Çocuk Nöroloğunuz tarafından belirlenen laboratuvar testleri istenecektir.
 - Takip eden süreçte; ayda 1 kez diyetisyen görüşmesi ve 0, 1. Ay, 3. Ay, 6. Ay, 9. Ay, 12. Ay ve sonrasında 6 ayda bir doktorunuz ile görüşmeler tekrarlanacaktır.

Tedarik Listesi

1- Mutfak ekipmanları:

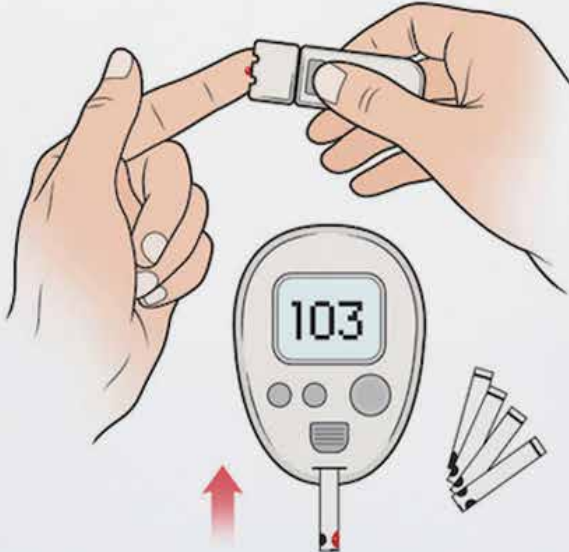
- ✓ Az miktarda yiyecek için küçük plastik saklama kapları
- ✓ Sıvılar için akıtmayan plastik içecek şişeleri
- ✓ Her yiyecek lokmasını sıyırmak için küçük plastik spatulalar
- ✓ Bükülebilir plastik pipetler
- ✓ Mikrodalgada pişirme için uygun küçük tabaklar
- ✓ Seyahatler için küçük soğutucu veya öğle yemeği tipi yalıtımlı çantalar
- ✓ Okul öğle yemeği veya seyahat için yalıtımlı şişeler veya kaplar
- ✓ Blender



- ✓ Gıda kapları üzerinde etiket yapmak için bant/ etiket
- ✓ Ayrı porsiyonları pişirmek için küçük tavalar
- 2-** Yiyecekleri tartmak için 0.1 grama duyarlı, dara alabilen hassas mutfak tartısı
- Sıvıları ölçmek için; mililitre veya dereceli silindir ile işaretlenmiş ölçüm kabı

3- Takip ekipmanları:

- ✓ Çocuğunuzu haftalık tartmak için banyo terazisi
- ✓ İdrar ketonu için keton çubuklar
- ✓ Kan ketonları ve glikoz izleme ölçer – isteğe bağlı.
(doktorunuzla konuşun)



Altın Kurallar

- ✓ *Sadece ketojenik diyetle belirtilen yiyecekleri hazırlayın.*
- ✓ *Çocuğunuzu her öğünde her lokmayı yemeye teşvik edin.*
- ✓ *Çocuğun bir yemeği 30 dakika içinde bitirmesini için teşvik edin.*
- ✓ *Hazırlama ve yemek yeme kabındaki bir damla yağı yedirebilmek için küçük bir spatula kullanın.*
- ✓ *Çocuğunuzu önerilen tüm sıvıları içmeye teşvik edin.*
- ✓ *Çocuğunuza her gün reçete edilen vitamin ve mineral takviyelerini verin.*
- ✓ *Çocuk öğünler arasında aşırı acıkmışsa, günde bir “serbest yiyecek” atıştırmasına izin verin.*
- ✓ *Evcil hayvan gıdalarını, ilaçları ve diğ macunlarını ulaşamayacağı bir yerde saklayın.*
- ✓ *Doktorunuza danışmadan sıvı veya çiğnenebilir formdaki ilaçları kullanmayın.*

Ketojenik İzleme Yönergeleri

- Çocuğunuzu haftada bir kez aynı terazide aynı tür giysilerle tartın.
- Diyetin ilk aylarında ve herhangi bir diyet değişikliği yapıldığında kan veya idrar ketonlarını/ şekerini günde iki kez kontrol edin.
- Tedavi günlüğünde kan veya idrar ketonlarını/ şekerini, ağırlığını ve nöbetleri takip edip, not alın
- Düzenli olarak planlanmış ketojenik diyet takip randevularına katılın.

Ketojenik Diyeti Tasarlamak

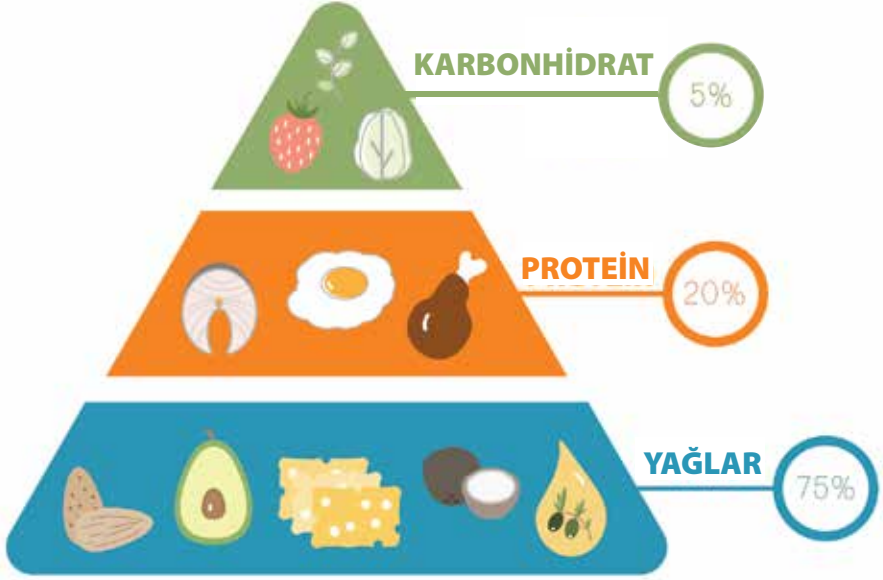
- Görseldeki klavuz, ketojenik diyet yemeklerini nasıl tasarlayacağınız konusunda size fikir verecektir.
- Yemek yapmak için, listelenen yiyecek gruplarının her birinden bir yiyecek seçin.
- Bu yiyecek kombinasyonlarından birçok yemek yapılabilir.
- Diyetisyen, çocuğunuzun öğünü için tartılması gereken her bir yiyeceğin miktarını hesaplayacaktır.



Diyete Başlama Aşamaları



- Diyete; doktorunuzun belirlediği 3:1 veya 4:1 gibi oranlar ile başlanır.
- Diyet süresinde; çocuğun kan keton seviyelerine göre 2:1, 2,5:1 gibi oranlarda değişiklik yapılabilir.
- 3:1 oran demek; 3 birim yağdan gelen enerjiye karşılık, 1 birim karbonhidrat+ proteinden gelen enerji demektir.



Karbonhidrat

*A grubu sebzeler
B grubu sebzeler
%10 şeker içeren meyve
%15 şeker içeren meyve
Yoğurt
Süt
Bal- reçel- pekmez*

*Ekmek
Pirinç- bulgur- makarna
Tahıllar
Un ve unlu gıdalar
Patates
Kurubaklagiller
Çorbalar*

Protein

*Yumurta
Tavuk göğsü/ kanadı
Pirzola
Ton Balık
Dana Kıyma
Balık Fileto*

*Peynir
Somon
Pastırma / Jambon
Sosis
Sucuk
Döner*

Yağ

*Zeytinyağı
Hindistancevizi Yağı
Avokado yağı
Keten tohumu yağı*

*Badem Yağı
Tereyağı
Sadeyağ
Mayonez*

**Sebzeler: taze, konserve veya dondurulmuş olabilir.
Belirtildiği şekilde çiğ (Ç) veya pişmiş (P) ölçmek gerekir.**

A grubu sebzeler

Belirtilen miktarı iki katı kullanabilirsiniz

- Kuşkonmaz /P
- Turp /Ç
- Pancar ve pancar yaprağı/P
- Lahana/ Ç
- Lahana turşusu
- Kereviz /P yada Ç
- Yaz kabağı / P
- Hindiba /Ç
- Pazı / P
- Salatalık / Ç
- Domates / Ç
- Domates suyu / Ç
- Yeşil Biber (Ç ya da P)
- Tere / maydanoz / marul / roka /semizotu / Ç

B grubu sebzeler

Belirtilen miktarı kullanın

- Pancar /P
- Alabaş /P
- Mantar /Ç
- Brokoli/ P
- Brüksel lahanası/ P
- Havuç (P ya da Ç)
- Soğan (P ya da Ç)
- Karnabahar/ Ç
- Karalahana / P
- Ispanak/ P
- Domates / Ç
- Yeşil fasulye/ P
- Kış kabağı / P
- Kırmızı kopya biber
- Pırasa



Gizli Karbonhidratlar

Karbonhidrat şekerin diğer adıdır. Ketojenik diyetle, doğal karbonhidrat içeriğı olan sebze ve meyve gibi karbonhidrat kaynakları kullanılır. İlave şeker içeren besinlerden kaçınılır. Satın alınan ürünlerin etiketi mutlaka okunmalı ve gizli karbonhidratları içeren gıdalar veya ilaçlar satın alınmamalıdır.

Bir üründe ‘sugar free’ ibaresinin olması karbonhidrat içermiyor anlamına gelmez!

Çocuğunuza alacağınız ürünlerde aşağıda yazılı olan ‘gizli karbonhidratlar’ varsa kullanmamalısınız!

- *Mısır şurubu*
- *Mısır nişastası*
- *Dekstrin*
- *Dekstroz*
- *Disakkarit*
- *Fruktoz*
- *Glikoz*
- *Gliserin*
- *Yüksek fruktozlu mısır şurubu*
- *İnvert şeker*
- *Laktoz*

- *Levüloz*
- *Maltodekstrin*
- *Maltoz*
- *Malt şekerı*
- *Şeker kamışı*
- *Monosakkarit*
- *Porpilen glikoz*
- *Sorbitol*
- *Sorgum*
- *Nişasta*
- *Sükroz*
- *Şurup*
- *Ksilitol*
- *Ksiloz*

Karbonhidrat olmayan bileşenler

- Selüloz
- Hidroksimetilselüloz
- Polietilen glikol
- Aspartam
- Asülfamin potasyum
- Karboksimetilselüloz
- Mikrokristalin selüloz
- Magnezyum stearat
- Sakarin

Çocuğunuza alacağınız ürünlerde üstte yazılı olan karbonhidrat bileşenleri varsa kullanabilirsiniz.

Yağ ipuçları

Ketojenik diyetteki kalorilerin çoğu yağdan gelir. Yağları yemeklere dahil etmenin bazı yolları listelenmiştir;

- Pişen eti küçük bir tavada tereyağında tekrar ısıtın. Tereyağı etin içine çekilecektir.
- Bir tutam baharatı 2-3 yemek kaşığı yumuşatılmış tereyağı veya zeytinyağı ile karıştırın. Sebzelerin veya etin lezzetini arttırmak için yemeklerde kullanın.

Öğünde kullanacağınız yağ miktarının çok azını pişirmek için kullanıp; kalan miktarı üzerine çığden dökmeniz gerekmektedir.



Mayonez

Ketojenik diyetle yağları daha lezzetli ve farklı hale getirmek çocuğun diyetle adaptasyonunu arttırabilir.

Hindistan cevizi, avokado veya zeytinyağından yapılan mayonez en iyi tercihlerden biridir.

Mayonezi tavuk, hindi veya dana eti gibi doğranmış etlere karıştırabilirsiniz.

Mayonezli yumurta salatası veya ton balıklı salata yapabilirsiniz.

Havuç veya kereviz çubukları ile ara öğünler hazırlayabilirsiniz.



Serbest yiyecekler

Serbest yiyecekler, az kalorili veya hiç kalori içermeyen veya yağ kalorisi içeren yiyeceklerdir. Bu yiyecekler, yemekleri daha ilginç hale getirmek için dahil edilmiştir.

Tatlandırıcılar - Ketozis tatlı isteğinin azalmasına neden olur, kalorisiz ve karbonhidratsız olmalıdır.

- Eritritol
- Stevia

İçecekler - önerilen miktarda verilmelidir

- Su veya buz parçaları.
- Tatlandırıcılarla tatlandırılmış su.
- Kafein, karbonhidrat ve kalori içermeyen aromalı şişe içecekleri.
- Bitki çayı – kafeinsiz
- Soda(sade),
- Şekersiz limonata (örn: uludağ şekersiz limonata)
- Şekersiz soğuk çaylar (örn: Lipton light ice tea)
- Şekersiz gazoz (örn: çamlıca gazoz light)

Diğer Serbest yiyecekler

Her gün aşağıdakilerden biri yenebilir;

- 25 gr marul
- 50 gram salatalık
- 3 küçük (olgun) siyah zeytin
- 1 siyah ceviz
- 1 macadamia fıstığı
- 1 pikan cevizi
- 3 fındık
- **Baharatlar:** lezzetlendirmek için kullanılabilir,
- Şekersiz jell-o
- Şekersiz çikolata





Ketojenik Diyette **Görülebilecek** **Yan Etkiler**

- Kabızlık
- Mide bulantısı, kusma, diyare
- Ateş, ağrı
- Hipoglisemi
- Yüksek keton seviyesi
- Artan nöbetler



Kabızlık, ketojenik diyetin en yaygın yan etkisidir.

Bunun nedeni, diyetin lif açısından düşük ve yağ açısından yüksek olmasıdır.

Kabızlık karın ağrısına neden olabilir ve çocuğunuzu huzursuz yapabilir ve hatta nöbetlerin artmasına neden olabilir.

Kabızlık Tedavisi, 3 gün içinde bağırsak hareketi yoksa tedavi gerekebilir. Karbonhidrat içermeyen laksatifler ekleyebilmek için çocuk nörologunuz ile iletişime geçin.

Kabızlığı Önlemek için:

- Diyetin lif oranını arttırmak için serbest yiyeceklerden '25 gram marul' u öğünlerine ekleyebilirsiniz
- Çocuğu diyetle verilen tüm sıvıları içmeye teşvik edin.
- Çocuğunuzun her sabah kahvaltıdan sonra tualete oturmasını teşvik edin.
- Hindistancevizi yağı ile çocuğun karnına ve makat bölgesine masaj yapabilirsiniz
- Diyetisyeniniz ile iletişime geçerek, çocuğunuzun diyetine hindistan cevizi yağı eklenmesini isteyin.





Mide Bulantısı, Kusma, Diyare

- Çocuğunuza sadece berrak sıvılar verin.
- Susuz kalmasını önlemek için çocuğunuza uyanırken her saat berrak sıvılar verin.
- Sıvı miktarını sınırlamayın.
- Et suyu, tavuk suyu, kemik suyu çorbalar içebiliyorsa diyetine ekleyin.
- Diyetisyeniniz ile iletişime geçin.

Ateş veya Ağrı

- Şurup veya çiğnenebilir tablet formundaki ilaçlardan kaçının.
- Yetişkin tipi yutma tabletlerinin karbonhidrat içeriği çok düşüktür.
- Çocuk nöroloğunuz size gerekli ilaçları bu şekilde verecektir.



Yüksek keton seviyesi

Çocuğunuzun vücudunun çok fazla keton üretmesidir.

Keton seviyesinin 7 mmol/L ve üzeri yüksek keton göstergesidir.

- Hızlı, yüzeysel solunum
- Yüz kızarması
- Kusma
- Aşırı uyku hali
- Mide bulantısı (mide bulantısı)

Yüksek keton seviyesi tedavisi:

- Çocuğunuza 30 mL elma suyu/meyve suyu/şekerli suyu verin. Semptomlar 20 dakika sonra devam ederse, 30 mL daha elma suyu verin.
- Keton seviyesi 4-6 mmol/L aralığına gelene kadar her 30 dakikada bir meyve/şekerli su vermeye devam edin ve ardından çocuk doktorunuzu arayın.
- Doktorunuza ulaşamıyorsanız, çocuğunuzu acil servise götürün. Acil doktorunuza ketojenik diyetle olduğunuzu mutlaka söyleyin. Eğer damar yolundan serum verilmesi gerekirse: şeker içermeyen 'serum fizyolojik' verilmesi gerektiğini belirtin.



Hipoglisemi

Çocuğunuzun kan şekerinin 50 mg/ dl' nin altına düşmesi hipoglisemiye girdiğinin gösteresidir.

Aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Soluk cilt
- Terli alın
- Hızlı nabız
- Baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Aşırı uyku hali

Hipoglisemi tedavisi:

- Çocuğunuza 15 mL elma suyu/meyve suyu/şekerli su verin.
- 30- 45 dakika sonra ölçüm yapın. Kan şekeri 50 mg/ dl' nin üzerine çıkana kadar her 30-45 dakikada bir meyve/şekerli su vermeye devam edin.
- Yukarıdaki semptomlar dakikalar içinde düzelmelidir.
- Semptomlar devam ederse ketojenik diyet ekibinizi arayın.



Artan Nöbetler

Diyet başlangıcında ani nöbet artışı varsa; endişe etmenize gerek yoktur.

Ketojenik Diyet Ekibi, ani nöbetlerin nedenini bulmanıza yardımcı olacaktır. Gerekirse diyetle değişiklikler yapacaklardır.

Artan Nöbetlerin Nedenleri:

- Diyetle izin verilmeyen bir şey yenmesi
- Bir öğündeki yemeğin tamamını yememiş olması
- Diş çıkartıyor olması
- Kabızlık
- Grip veya başka bir hastalığa yakalanmış olmak.
- Yeni bir ilaca başlamak
- Bir doz antiepileptik ilacı kullanmayı unutmak
- Bir nöbet ilacının etkisini azalması
- Çok fazla kilo almak
- Diyetin kalori veya oran değişikliği

Özel ürünler:

- Çocuğunuz için kullanacağınız bazı ürünler özel olmalıdır.
- Çocuğunuzun cildine temas eden ürünler içinde karbonhidrat ve gizli karbonhidrat kaynağı içermemelidir.
- Şampuan, sabun, ıslak mendil, krem, güneş kremi, dudak kremi, pişik kremi, diş macunu gibi ürünlere ekstra dikkat edilmelidir. Çünkü kullanılan bu ürünlerin içerdği karbonhidrat deriden emilerek keton seviyelerini etkileyebilir.
- <https://charlifoundation.org/> sayfasından detaylı inceleme yapabilirsiniz

Diş fırçalamada sorun yaşayan çocuklar için ağız bakım solüsyonu (gargara):

Malzemeler:

- 60 cc su
 - 1 damla nane yağı
 - Yarım çay kaşığı İngiliz karbonatı
- Tüm malzemeleri karıştırın.
Her kullanımdan önce çalkalayın.





GÜNLÜK TAKİP ÇİZELGESİ

[illegible]

DOÇ. DR. CANAN KOCAMAN

Dr. Canan Kocaman Çocuk Sağlığı Hastalıkları ve Çocuk Nöroloji yan dal uzmanı olarak çalışmaktadır. Tıp eğitimini İstanbul Tıp Fakültesi'nde, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlığı eğitimini Bakırköy Çocuk ve Kadın Doğum Hastanesinde, yan dal eğitimini Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinde tamamlamıştır. Diyarbakır yan dal mecburi hizmet esnasında o bölgedeki 11 ile bakan tek Çocuk Nöroloğu olarak çalışmıştır. Bölgedeki pediatristlerin eğitimine yönelik yeni doğan nörolojisi kursu, nöromusküler hastalıklar kursu düzenlemiştir. Özellikle riskli bebeklerin nörolojik takibi üzerine eğitimleri ve genel hareket analizi eğitimi sertifikası mevcuttur. Bu alanla özel olarak ilgilenmektedir. Ayrıca Dirençli Epilepsilerde Amerika'da Johns Hopkins Üniversitesinde uygulanan Ketojenik diyet tedavisinin Türkiye'deki uygulayıcısıdır ve dirençli epilepsililerle özel olarak ilgilenmektedir. Metin Sabancı Spastik Çocuklar Vakfında riskli bebek ve erken müdahale ünitesinin kurucusudur. Burada akademik kurul üyesi olarak kongre düzenlemiş ve bilimsel projelerde yer almıştır.Şubat 2024 itibari ile Doçent unvanını almıştır. Alanında 11 uluslararası makale 22 ulusal makalesi bulunmaktadır.3 ulusal kitap bölümü 1 uluslararası çocuk nöroloji kitap çevirisi yazarıdır. Çeşitli ulusal ve uluslararası kongrelerde 48 adet sözlü bildiri ve poster çalışması mevcuttur. Okan Üniversitesinde Tıp Fakültesinde Dr. Öğretim üyesi olarak İngilizce ve Türkçe bölümü Tıp öğrencilerine ders anlatmaktadır. Birçok hastanede de Çocuk Nörolojisi yan dal uzmanı olarak konsültasyon ve poliklinik hizmeti vermektedir. Çocuklarda öğrenme güçlüğü ve disleksi için geliştirilmiş neurofeedback uygulaması olan AutoTrainBrain'in online tıbbi danışmanlığı görevini yürütmektedir ve bu konudaki TÜBİTAK araştırma projesinde sorumlu araştırmacıdır. Kadıköy Cadebostan'da kendi kliniğinde psikolog, diyetisyen, EEG teknisyeni, çocuk fizyoterapisti ekibiyle beraber hastalara hizmet vermektedir.

UZMAN DİYETİSYEN DEMET ÖZELGÜN ÖZSU

İlkokul ve lise eğitimimi Gaziantep- Nizip' te tamamladı. Üniversite hayatı için İstanbul' a geldi ve 2015 yılında İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü tamamladı. Üniversitenin son yılında, bütünlük yüksek lisans programı ile yüksek lisansa başladı. Mezun olduktan 3 ay sonra Nişantaşında özel bir klinikte 6 ay boyunca çalıştı.Yüksek lisans tezimin bariatrik cerrahi ile ilgili olmasından dolayı bariatrik cerrahi alanında çalışmaya karar verdi. 2016' da özel bir bariatrik cerrahi kliniğinde diyetisyen olarak çalışmaya başladı. Ve 3 yıl boyunca bariatrik cerrahi hastalarının öncesi- sonrası beslenmelerini takip etti. Aynı dönem içinde yüksek lisans için, Cerrahpaşa Üniveritesi Tıp Fakültesi ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma hastanelerinde çalışma başlı hasta takibi yaptı. 2017 de yüksek lisans tezini teslim edip, uzmanlık ünvanını aldı. Yüksek lisans tez konusu; 'Bariatrik Cerrahi Ameliyatından Önce Ketojenik Diyet İle Hastaların Karaciğer Hacmini Küçültmek'. 2019'un sonundan itibaren mesleğini bireysel olarak devam ettirmeye başladı. Ve kendi ofisini açtı.2020 yılında, ayrıca kurumsal beslenme danışmanlığı vermeye başladı. 2020- 2023 yılları arasında Burgan bank bünyesinde kurumsal danışmanlık hizmeti verdi.2021 de başladığı ve halen devam eden Kibar holding çatısı altında kurumsal diyetisyen olarak haftanın belirli günleri hizmet vermektedir. 2022 yılı itibari ile çalışma alanına pediatri diyetisyenliğini ekledi. Ve 2022 şubat ayından itibaren Dr Canan Kocaman ile çocuk epilepsisinde 'ketojenik diyet', ketojenik diyeti yapamayan okula giden ergen çocuklar da da 'modifiye Atkins diyeti' uygulamakta. Ayrıca yemek bozukluğu, obezitesi ve büyüme gelişme geriliği olan çocuk hastalara danışmanlık vermektedir. Ayrıca Metabolik ve Bariatrik Cerrahi Diyetisyenliği Derneği (MBCDD) yönetim kurulu ve International Federation of Surgery for Obesity (IFSO) üyesidir. Mesleki eğitimini katıldığı kurs ve seminerlerle devam ettirmektedir.





Adres: Cadebostan Mah. Operatör Cemil Topuzlu Caddesi.
Arı Apt. No:89 Kat 2 D:3 Kadıköy / İSTANBUL
Tel/Faks: +90 216 766 53 73
dr.canankocaman@gmail.com
www.canankocaman.com

Canan Kocaman: +90 532 260 03 34
Demet Özelgün Özsu: +90 533 382 91 90