

DOÇ. DR. HAKAN ÇOKSÜER

sağlıklı bebekler için

DOĞURGANLIK BESLENMESİ

— *ve* —

ANNELİK DİYETİ



Doç. Dr. Hakan Çoksüer

1977 yılında Mardin’de doğdu. Lise öğrenimini İstanbul’da tamamladı. 2001 yılında Trakya Üniversitesi’nden mezun olarak Tıp Doktoru ünvanını aldı. 2006 yılında İstanbul Zeynep Kamil Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı oldu ve aynı hastanede pelvik rekonstrüksiyon cerrahi eğitimi aldı. İstanbul’da Moleküler Biyoloji ve Genetik alanında yüksek lisans programına başladı. 2008 yılında Dumlupınar Üniversitesi’nde Yardımcı Doçent olarak göreve başladı. 2010-2011 yılları arasında Ankara GATA Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim dalında çalıştı ve burada tüp bebek eğitimini tamamladı.

Ankara Türk Hava Kurumu Üniversitesinde Sağlık Kurumları İşletmeciliği alanında Yüksek Lisans diploması aldı. 2010-2013 yılları arasında Kütahya (TJOD) Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Başkanı oldu. 2012 yılında TJOD Kongresi’nde Polikistik Over Sendromu ile ilgili ikincilik ödülünü aldı. Medikal ozon terapi eğitimini tamamladı. Avrupa ülkelerinin saygın dergilerinden olan Archives of Gynecology and Obstetrics, gynaecology and obstetrics ve Gynecological Endocrinology gibi dergilerde infertilite ve jinekoloji alanında hakemlik yapıyor. Klinik psikoloji alanında doktora programını sürdürüyor. Laparoskopi ve Akupunktur sertifikasına da sahip olan Çoksüer’in 34 yurtdışı 30 yurtiçi makalesi mevcut. İlk kitabı “Stresi Akupunktur ile Yendim Tüp Bebeğe Hazırım” olan Çoksüer, İngilizce biliyor.

- 2012 yılında Sağlık Bakanlığı onaylı 6 aylık süre ile Akupunktur eğitimi aldı.
- Dünyanın saygın kongrelerinden olan ESRE kongresinde polikistik over sendromu ile ilgili poster sunumu “Clinical Science Award” için ilk 10’a seçildi.
- Infertilite (kısırlık) alanı ile ilgili Avrupa ülkelerinin saygın dergilerinde yayınlanmış çok sayıda makaleleri mevcuttur.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	11
------------	----

BİRİNCİ KISIM

1. BÖLÜM

Bedenin Bereketi; Doğurganlık.....	13
------------------------------------	----

2. BÖLÜM

Doğurganlık Sinyalleri.....	27
Gebeliğe Hazırlanırken.....	34
Boya ve Yaşa Göre İdeal Kilo Hesaplayıcı.....	41
Psikolojik ve Zihinsel Olarak Diyete Hazırlık.....	43

3. BÖLÜM

Gebeliğe Hazırlanırken Beslenme.....	49
Besin Grupları.....	56
İçeceklerin Doğurganlığa Etkisi.....	77
Doğurganlığı Arttıran Gıdalar.....	83
Özel Günlerde Beslenme.....	88
Doğurganlık Detoksu Nasıl Yapılır?.....	90
Doğurganlık Masajı.....	96
Doğurganlığınızı Artıracak Örnek Diyet.....	98
7 Günlük Sonbahar Menüsü.....	100
7 Günlük Kış Menüsü.....	107

7 Günlük İlkbahar Menüsi.....	114
7 Günlük Yaz Menüsi.....	121

4. BÖLÜM

Erkeğin Rolü ve Erkek Doğurganlığı.....	129
---	-----

5. BÖLÜM

Hastalıklar ve Beslenme.....	141
Doğurganlıkla İlgili Doktorların En Çok Duyduğu Efsaneler.....	148

6. BÖLÜM

Sık Sorulan Sorular.....	153
--------------------------	-----

İKİNCİ KISIM

1. BÖLÜM

Doğurganlığı Arttıran Yemek Tarifleri.....	165
Tüm Detaylarıyla Pişirme Yöntemleri.....	168
Pişirme Araç ve Gereçleri Satın Alırken.....	171
Sağlıklı Gıda Seçimi.....	171
Sebzeleri Nasıl Seçmeli ve Nasıl Saklamalıyız?.....	174
Besinleri Ne Tür Kaplarda “Sağlıklı” Saklayabiliriz?.....	177
Kesme ve Doğrama Nasıl Yapılmalı?.....	178
Sebzelerle İlgili Bilmeniz Gerekenler.....	179
Beslenmenizde Dikkat Etmeniz Gerekenler.....	184

2. BÖLÜM

Sonbahar Tarifleri.....	187
Domates Çorbası.....	188
Esmer Pirinç Salatası.....	190
Fırında Balık.....	192
Havuçlu Çiğ Kek.....	194
Keten Tohumundan Kraker.....	196
Maca-Muz Smoothie.....	198
Siyez Bulgurlu Pılav.....	200
Zeytinyağlı Pırasalı Kereviz.....	202
Pırasalı Omlet.....	204
Saray Köfte.....	206
Sarımsaklı Yoğurtlu Pancar.....	208
Şekersiz Elma Reçeli.....	210
Şekersiz Kuruyemişli Kurabiye.....	212

3. BÖLÜM

Kış Tarifleri.....	215
Avokadolu Çılbır Tost.....	216
Ay Çekirdekli Ekmek.....	218
Etli Pazı Sarma.....	220

Bal Kabağı Çorbası.....	222
Humus.....	224
Hurmalı Somon.....	226
Kayısılı Dilimler.....	228
Et Suyuna Kış Sebzeleri Çorbası.....	230
Kış Salatası.....	232
Masala Çayı.....	234
Şekersiz Balkabağı Tatlısı.....	236

4. BÖLÜM

İlkbahar Tarifleri.....	239
Balık Çorbası.....	240
Keçi Peynirli Bezelye Salatası.....	242
Granola.....	244
Biberli Karides.....	246
Bol Baharatlı Kuzu.....	248
Hindistan Cevizi Soslu Levrek.....	250
Armut Tatlısı.....	252
Çilekli Smoothie.....	254
Hindistan Cevizi ve Çilekli Kup.....	256
Kök Sebze Salatası.....	258
Kuruyemişli Toplar.....	260
Taze Bakladan Fava.....	262

5. BÖLÜM

Yaz Tarifleri.....	265
Avokado Salatası.....	266
Chialı Ahududulu ve Kefirli Smoothie.....	268
Chialı Pudding.....	270
Çilekli Dondurma.....	272
Sarımsaklı Deniz Börülcesi.....	274
Terbiyeli Kabak Çorbası.....	276
Etlı Dolma.....	278
Fındık veya Badem Ezmesi.....	280
Fırında Sebze.....	282
Pancake.....	284
Sebzeli Pizza.....	286
Şekersiz Çikolata.....	288

6. BÖLÜM

Mutfakta Devrim.....	291
Kemik Suyu Yapımı.....	292
Ghee (Sade Yağ).....	294
Ev Yapımı Yoğurt.....	296
Hindistan Cevizi Sütü.....	298
Badem Sütü.....	300
Ev Yapımı Kolay Limonata.....	302
Ev Yapımı Ice Tea.....	304

Not:

- ☞ *Öneriler diyetisyen eşliğinde oluşturulmuştur.*
- ☞ *Fotoğraf çekimlerinde katkılarından dolayı LunArt Emaye'ye teşekkür ederiz.*
- ☞ *Bütün tariflerde geçen bardakların boyu 200 ml'dir.*

ÖNSÖZ

“Beslenmenin doğurganlıkla ilişkisi sanılanın çok üzerinde” diyordu Doç. Dr. Hakan Çoksüer ilk karşılaştığımızda. “Ben hastalarımın tüp bebek tedavisine başlamadan önce sağlıklı beslenmelerini öneriyorum, birçok vakada sağlıklı beslenerek hamile kalan kadınlarımız oldu, bu yüzden bu konuya eğilen kitaplara ve tariflere ihtiyaç var” diye de ekliyordu. Çoksüer’in bir konuyu her yönüyle çalışmayı çok önemseydiğini gördüm, bu da bizim ortak noktamız oldu. Eğitimleri de donanımı da çok yönlüydü. 2001 yılında Trakya Üniversitesi’nden mezun olduktan sonra kadın doğum konusunda Türkiye’nin en ünlü sağlık kurumu Zeynep Kamil Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde Kadın Hastalıkları ve Doğum konusunda uzman olmuştu. Pelvik rekonstrüksiyondan estetik jinekolojiye, moleküler biyoloji ve genetikten androlojiye, laparoskopiden tüp bebeğe kadar pek çok alanda çalışmıştı. İnfertilite yani kısırlık alanında çok sayıda bilimsel kitapta makaleleri yer alan Doç. Dr. Hakan Çoksüer, sadece Batı tıbbından değil Doğu’nun şifasından da besleniyordu ve akupunktur eğitimi de almıştı. Semptom tedavisinin ötesinde bütünsel sağlığı önemseyen Hakan Çoksüer, “Bu kitap annelerin doğurganlığını artırmak için hazırlandı ancak bunun da ötesinde bir he-

defim var, o da doğacak bebeklerin çok daha sağlıklı olmasına vesile olmak. Bunu sağlamak için anne adaylarının en az altı ay önceden doğurganlık beslenmesine geçiş yapmaları gerekiyor ki çok sağlıklı bebekleri hep birlikte kucağımıza alalım” diyor. Doç. Dr. Hakan Çoksüer “Sağlıklı Bebekler İçin Doğurganlık Beslenmesi ve Annelik Diyeti” kitabı, anne adaylarının hamile kalmadan önce kendi bedenini hamileliğe hazırlamak ve en sağlıklı bebeği dünyaya getirebilmesi için gerekli bilgileri ve farklı mevsimlerde nasıl beslenmesi gerektiğine dair birer haftalık örnek menüleri içeriyor. Peki bu yeterli mi? Elbette ki hayır! Beslenme sadece önerilen şeyleri yemekten ibaret değil, meyve-sebze tercihidenden pişirme kaplarının seçimine, pişirme şekillerinden kontaminasyon risklerine kadar her şeyin en ince ayrıntısına kadar düşünülmesi şarttı ve bu yüzden yeni tarifler yazmamız gerekiyordu. Çoksüer, kitabın yemek tariflerini içeren ikinci kısımda ise tam da bunu yapıyor. Bu tarifler doğurganlığı en çok destekleyen besinleri içerdiği gibi pişmelerine ve diğer detaylarına da dikkat ederek hazırlandı. Seçilen malzemeler uzman diyetisyen eşliğinde bir yemek yazarı tarafından tariflere dönüştürüldü, yemekler denendi, tadıldı, tekrar tekrar revize edildi. En doğal ve mevsiminde malzemelerle çekim yapılabilmesi için bazen bir mevsimin geçmesini bile beklediğimiz oldu. Dolayısıyla kitabın hazırlanması yıllarımızı aldı. Bu yüzden gönül rahatlığı ile hem bu tarifleri pişirip lezzetli yemekler yiyebilir hem doğurganlığınızı verdiğimiz tariflerle artırabilir hem de minik bebeğinizin en sağlıklı şekilde doğması için elinizden geleni yaptığınızdan emin olabilirsiniz.

Mürsel Çavuş

İstanbul, 2018

BİRİNCİ KISIM

1. Bölüm

Bedenin Bereketi; Doğurganlık



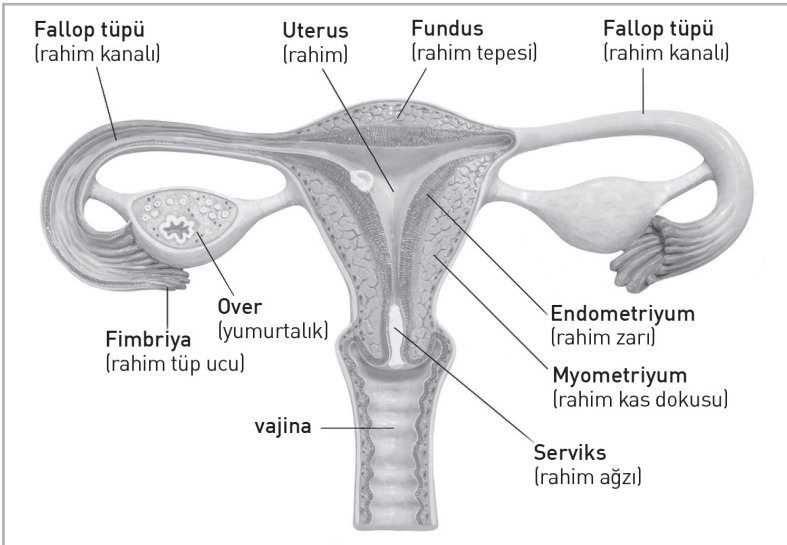
Çoğu insan gebe kalmanın kolay bir süreç olduğunu düşünür. Pek çok çift bunun o kadar da kolay olmadığını bebek sahibi olmaya karar verdiğinde fark eder. Doğurganlık; basit tanımıyla kadının hamile kalabilmesi, erkeğin de kadını hamile bırakabilmesi olarak tanımlanır. Kısırlık ise kadında ya da erkekte cinsel birleşmelerin hamilelikle sonuçlanmamasıdır. Elbette bir kaç aylık denemenin ardından gebeliğin gerçekleşmemesi kısırlık demek değildir. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre bir çiftin en az 12 ay boyunca korunmadan girdiği cinsel ilişkiler sonrası bebek sahibi olamaması durumunda kısırlık gündeme gelir. Bir hekim olarak yıllarca tüp bebek üzerine çalışmalar yaptım. Bu süreç içerisinde gördüm ki kısırlığa yol açan etkenler sadece sağlık sorunları ile ilişkili değil aynı zamanda beslenme alışkanlıkları, çiftlerin psikolojileri, dinlenme, hormonal dengeler, yaş, kilo, hayat tarzı, stres, kullanılan ilaçlar, sigara ve alkol alışkanlıkları da belirleyici rol oynuyor. Bu gerçekten yola çıkarak hazırladığım elinizdeki kitabı hamileliğe hazırlık süreciniz için bir rehber gibi düşünebilirsiniz. *Sağlıklı Bebekler İçin Doğurganlık Beslenmesi ve Annelik Diyeti* kitabının amacı sadece beslenme önerileri vermek değil, aynı zamanda kadın doğurganlığının nasıl çalıştığını anlatmak, hem bebeğiniz hem de kendiniz için nasıl daha sağlıklı beslenebileceğinize dair öğrenmeniz gereken

leri sizinle paylaşmak. Eğer doğanıza uygun yaşarsanız ve kendinizi bu anlamda yönetebilirsiniz bedeninizin dünyaya bir can getirmek için yaratıldığını göreceksiniz. Bu kitapta anne adaylarının doğurganlığına odaklandığımız için gelin önce gebe kalma sürecine ve kadın doğurganlığını etkileyen faktörlere bakalım.

Gebe Kalma Süreci

Gebelik öncesi ve gebe kalma durumunda anne adayının bedeninde oldukça karmaşık ve kırılgan süreçler işler. Hani derler ya, “bir hayatın oluşması için iki hücre bir mucize gerekir” diye... İşte o mucizeyi kadın bedenindeki çok ince hormonal dengeler ve fizyolojik değişiklikler yaratır. Beynin bazı bölümlerinden salgılanan hormonlar, kandaki bazı taşıyıcılar, karın içersindeki hormon üreten organlar ve diğer organların bu uyarılara verdiği etkiler gibi birbirini destekleyen ve tetikleyen karmaşık bir yapı işler.

Kadın Üreme Sistemi



Gebeliğin başlayabilmesi için yumurta ile sperm hücrelerinin birleşmesinin gerekli olduğunu biliyoruz. Fakat bu birleşmeden öncesi de var. Baba adayından ‘sağlıklı’ bir sperm hücresi gelmesi gerektiği kadar anne adayının bedeninin de sağlıklı yumurta üretebilmesi şarttır. Kadınlar birisi sağ birisi de sol olmak üzere iki yumurtalığa sahiptir. Bu yumurtalıklarda olgunlaşmayı bekleyen çok sayıda yumurta bulunur. Yumurtalıklar hormonlar tarafından uyarılıp her 28 günde bir adet yumurta olgunlaştırarak fallop tüpüne gönderir. Bazen hormonların etkileri ile birden çok yumurta olgunlaşır fallop tüpüne gönderilirse bu durumda ikiz veya üçüz gibi çoğul gebelikler oluşabilir. Fallop tüpündeki olgun yumurta, baba adayı tarafından sağlanan spermle birleşerek bebeğin ilk hücresini oluşturur. Anne ve babanın genetik kodları birleşir ve hem anneden hem de babadan gelen genlerle yepyeni bir hayatın oluşması için gereken sürecin ilk aşaması tamamlanır. Yeni hücre anne rahminde uygun ve korunaklı bir yer bulmak için bir yandan bölünerek yola çıkar ve anne rahminde bulunduğu yere yapışarak çoğalmasını sürdürür. Dokuz ay içinde o tek bir hücre milyarlarca hücreye dönüşüp minik bir insan yaratır.

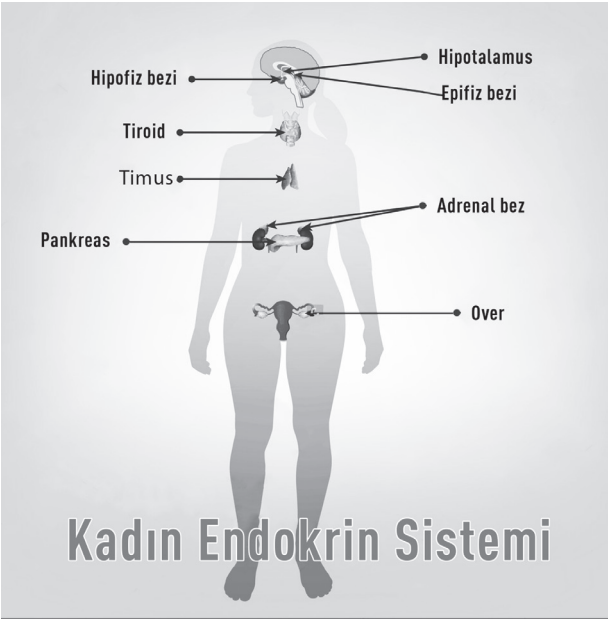
Yani doğurganlığın ilk aşaması iki hücrenin birleşmesinden önce yumurtalıkların sağlıklı yumurtayı olgunlaştırabilmesi ve fallop tüpüne gönderebilmesi, bu sürecin de dengeli bir hormon sistemi tarafından yürütülmesini gerektirir.

Hormonlar

Yumurtlama ve sperm üretiminin sağlığını etkileyen ana oyuncular hormonlar ve onların taşıyıcılarıdır. Beslenmenin doğurganlık üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için bu hormonlardan ve taşıyıcılardan bizim için önemli olanlarına bakalım;

GnRH, FSH ve LH

Beyinde bulunan hipotalamus'tan salgılanan **GnRH**, (gonadotropin salgılatıcı hormon) hipofiz bezini uyararak **FSH** (folikül uyarıcı hormon) ve **LH** (lütein yapıcı hormon) hormonlarının salgılanmasını düzenler. Bu iki hormon üremenin düzenlenmesinde ana görevi üstlenir. FSH kadınlarda yumurta hücrelerinin büyümesini ve olgunlaşmasını uyarırken, LH bu yumurtaların çatlamasına ve fallop tüplerine gönderilmesine yardımcı olur.



Östrojen

Kadınlarda üremedeki ana rolü üstlenen hormon olan östrojen foliküllerden (yumurta hücresini sarmalayıp koruyan yapı) salgılanır ve bu hormonun salgılanması yine FSH'ye bağlıdır. Östrojen rahmin iç duvarını çevreleyen ve döllenmiş olan yumurtanın rahme tutunabilmesi için önemli olan endometrium (rahim iç zarı) dokusunun gelişmesini ve kalınlaşma-

sını da sağlayarak fallop tüpünden bölünerek gelen hücrenin yerleşip gelişebilmesi için korunaklı bir yatak hazırlar.

Progesteron

Yumurtlama düzenini de etkileyen progesteron corpus luteum (yumurtlama döneminde folikül çatladığı zaman açığa çıkan sarı madde) tarafından ve LH hormonu yönetiminde üretilen bu hormon, rahim içi zarı dokusunun gelişmesi için östrojene yardımcı olur.

Taşıyıcı globulin

Hormonların kanda başıboş dolaşmaları, ilgili sistemlerin dışındaki dokuları etkilediği için buna engel olan, hormonlara yapışarak onlara eşlik eden taşıyıcılardır. Cinsiyet hormonlarının taşıyıcısı globulin¹ hormonların dengeli ve düzenli dolaşımını sağlayarak hedef olmayan dokuların etkilenmesini önler. Erkeklerde de kadınlarda da hem östrojen hem testosteron bulunur. Tabii ki kadınlarda östrojen erkeklerde ise testosteron çok daha fazladır. Globulin yapısı gereği testosterona bağlanmayı östrojenden daha fazla sever. Yani globulin düzeyinin düşük olması, kadınların kan damarlarında ve dokularında erkeklik hormonu olan testosteronun daha yüksek düzeyde serbestçe dolaşması anlamına gelir ki bu da tıbben istenen bir şey değildir. Globulin kadın bedeninde de bulunan testosteron seviyesinin yükselerek doğurganlığı olumsuz yönde etkilemesini engeller. Dolayısıyla sadece hormonların değil, taşıyıcıların düzeyleri de gebeliği oldukça etkiler.

İnsülin

Beslenme alışkanlıklarımız tarafından direkt etkilendiği, kendisi de pek çok sistemi ve doğurganlığı etkilediği için insülin çok önemli bir hormondur. Pankreasta üretilir ve ana görevi

1 Globulin: Kanın bileşiminde bulunan maddelerden biri olan, iri moleküllü bir protein.

kan şekerini düzenlemektir. Sürekli insülin salgılanması ve kandaki insülin değerinin normalin üzerinde olması durumunda hücreler insülini büyüme hormonu olarak algılar çünkü insülin ve benzeri büyüme faktörü yapıları birbirlerine benzerler. Bu aşırı uyarılma hücrelerin normalin dışında davranmasına ve aktivitelerinin değişmesine yol açar, bu da hücrelerde büyümeye sebebiyet verebilir. İnsülin aynı zamanda üremeyi düzenleyen östrojen ve testosteron gibi cinsiyet hormonlarını da etkiler. Gün içinde kan şekerinin dengede olması sağlık ve doğurganlık açısından önemlidir. Beslenme ile kan şekerini dengelemek için düzenli yemek, günde altı öğüne bölünmüş programlar uygulamak, tahıllı ve esmer ürünleri tercih etmek, baklagilleri, şekeri az meyveleri, ikincil besin olarak süt ürünleri ve light olmayan kalorisi düşük yiyecekleri tercih etmek gerekir.

Annelik diyeti büyük oranda kan şekerini doğru yönetmek üzerine kuruludur. Kan şekerinin fazla yükselmesi insülin direncini artırır ve tip 2 diyabet riskini yükseltir. Kan şekerindeki ani yükselmeler pankreası sürekli uyarır ve insülin salgılanmasına neden olur. İnsülin seviyesinin yüksekliği globulinin işlevini baskılar ve globulin kandaki erkeklik hormonu testosteronu yeterince kontrol edemez. Başıboş dolaşan yüksek seviyedeki testosteron kadın üreme sağlığı açısından istenmeyen etkilere yol açar. İnsülin ve testosteron seviyesindeki yükseklik aynı zamanda polikistik over sendromu (PKOS) denilen, yumurtlamaya engel olan yumurtalık kistlerine de neden olabilir.

Yediklerimizin kağıt üzerinde herhangi bir zararı veya toksik etkisi olmasa bile içerdiği şeker miktarı ve çeşidi bakımından bile ovulasyonu (yumurtlama) etkileyebildiğini görmek şaşırtıcı. Yediğiniz besinlerin vücudunuzda meydana getirebileceği etkileri incelerken bunu aklınızda tutmanızda fayda var.