

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay

1943 yılında Elazığ'da doğdu. 1961 yılında Üsküdar Amerikan Kız Lisesi'nden, 1967 yılında da İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1972 yılında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde iç hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamladıktan sonra, İngiliz hükümeti bursu ile Liverpool Regional Cardiac Center'da kardiyoloji alanında uzmanlık eğitimine başladı.

1974-1976 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Tedavi Kliniği'nde baş asistan olarak çalıştı. Bu sırada Türkiye'de bir kardiyolog olarak (cerrahi yardım almaksızın) bir ilki gerçekleştirdi. Kalıcı ve geçici kalp pili implantasyonu tekniğini başarıyla uyguladı.

Koroner Yoğun Bakım'da 'Vena Subklavya Ponksiyon' tekniğini yerleştirdi.

1976-1978 yılları arasında, Güney Afrika Cape Town Üniversitesi Groote Schuur Hastanesi'nde, dünyada ilk kez kalp nakli ameliyatını gerçekleştirmiş olan Christiaan Barnard'ın ekibinde çalışarak, doçentlik tezini kalp nakli yapılmış olan hastalar üzerinde gerçekleştirdi ve 1979 yılında doçent oldu.

İstanbul Üniversitesi Kardiyoloji Enstitüsü'nde, Cape Town'da eğitimini görmüş olduğu (şu anda ülkemizde yaygın bir şekilde uygulanmakta olan) 'femoral arter' yolu kullanılarak yapılan koroner anjiyografi tekniğini (Judgkin tekniği) yine ilk kez ülkemizde uyguladı ve bu uygulamayı ülkemize yerleştirdi.

1987-1995 yılları arasında State University of New York Health Science'ta kalp hastalıkları alanında araştırmalar yaptı.

1986 yılında kalp hastalıkları uzmanı, 1998 yılında profesör, 2002 yılında da 'European Cardiologist' (Avrupa kalp hastalıkları uzmanı) oldu.

1995-1997 yılları arasında Gaziantep ve İstanbul'daki birçok özel hastanede, 'koroner yoğun bakım' ve 'koroner anjiyografi laboratuvarları'nı kurdu.

1997-2002 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2002-2006 yılları arasında da Kadir Has Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yaptı.

2006-2010 yılları arasında Türkiye'deki ilk ve tek sağlık üniversitesi olan İstanbul Bilim Üniversitesi'nde kurucu rektör olarak görev yaptı.

2012 yılından itibaren Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi'nde İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Profesörü olarak çalışmaktadır.

'Kolesterole Kuşkuyla Bakanların Uluslararası Ağı' (The International Network Of Cholesterol Sceptics - THINCS) ve 'Uluslararası D Vitamini Konseyi' üyesidir. Bu oluşumlardaki diğer üyeler ile sürekli bilgi alışverişinde bulunmakta ve tartışmalara aktif olarak katılmaktadır.

Profesör Karatay'ın *British Heart Journal*, *Cardiovascular Research*, *American Journal of Emergency Medicine*, *Europace*, *British Journal of Nutrition* ve *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* gibi yerli ve yabancı birçok bilimsel dergide çalışmaları yayınlanmıştır.

Hayykitap'tan yayımlanmış *Karatay Diyeti*, *Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık*, *Karatay Mutfağı* ve *Karatay Diyeti'yle Obezite ve Diyabete Çözüm Var* adlı dört kitabı bulunmaktadır. M. Canan Efendigil Karatay, Ali Başak Karatay ile evlidir ve çiftin Mehmet Rahmi Karatay adında bir oğulları vardır.

Prof. Karatay'ın 550 bin adet satan ilk 4 kitabının öyküsü

"Nisan 2011'de Hayykitap tarafından yayımlanan *Karatay Diyeti*, Türk halkı için bir dönüm noktası oldu! Binlerce kişi yalnız bu kitabı okuyarak sağlığına kavuştu. *Karatay Diyeti* yanlışları düzeltti, okuyanlara şifa oldu, çünkü bilimsel olarak sağlıklı beslenme ve yaşam biçimini anlatan, hastalanmamak için ne yapmalıyız sorusuna cevap veren, son yüzyılın vebası sayılan kronik/dejeneratif hatalıklardan muzdarip olanlara iyileşme yolunu gösteren öneri ve bilgilerle dolu bir rehberdi *Karatay Diyeti!* Haliyle 50 yıllık bir kalp ve iç hastalıkları profesöründen gelen ezberleri bozan bu öneriler kafaları karıştırdığı gibi birçok soruyu da beraberinde getirdi!

Halkımızdan gelen yüzlerce soru üzerine bazı konuları daha da detaylandırarak ikinci eserim olan *Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık* kitabını kaleme aldım. Sonrasında ise "İyi ama ne yiyelim, sizin dediğiniz sağlıklı yiyeceği nereden bulacağız, bu devirde mevsimine göre nasıl doğal beslenelim, iş gücü koşturma arasında sağlıklı yemeği nasıl pişirelim?" gibi sorular arttı. Hemen herkes "Farklı neler yiyebiliriz, hem lezzet hem sağlık bir arada olmaz mı?" diye soruyordu. İçinde Karatay Diyeti prensipleriyle hazırlanmış yemek tariflerinin olduğu bir 'yemek kitabı' istiyorlardı. İşte *Karatay Mutfağı* da bu 'pratik' ihtiyacın bir sonucu olarak ortaya çıktı.

Tabii ki 70 milyonluk bir ülkede yaşıyoruz, her ne kadar yayınevimle birlikte halk sağlığı adına yüksek kâr amacı gütmeyen kitap fiyatlarını minimum düzeylerde tutmaya çalışsak da kitaba ulaşamayan birçok insan vardı. Katıldığım televizyon programlarında ve gazete röportajlarında da süre elverdiğince anlatmaya çalışsam da, bu süre içinde gelen birçok geri bildirim ve sorulardan,

obezite/diyabetin temel nedeninin hâlâ net olarak anlaşılamadığı ortaya çıkıyordu. İşte bunun sonucunda da Türkiye'deki 20 milyon fazla kilolu, 20 milyon obez ve 10 milyon diyabetli için 20 adımda çözüm yolu gösteren, dördüncü kitabım ***Karatay Diyeti'yle Obezite ve Diyabete Çözüm Var*** yazıldı.

Elinizdeki beşinci kitabın, ***Karatay Diyeti'yle Beslenme Tuzaklarından Kurtuluş Rehberi***'nin yazılmasının nedeni ise yağlar! Çünkü dört kitabımda anlatmış olmama rağmen, halkımızdan gelen sorular 'yağ' konusunun hâlâ anlaşılamadığını ve bu konunun detaylı bir şekilde altının açılması gerektiğini gösterdi. 'Az yağlı/düşük kalorili diyetler'in faydası olmadığı gibi, sağlığımıza neden zarar verdiğini bilimsel gerçekler ve kanıtlarla açıklamak zorundaydım.