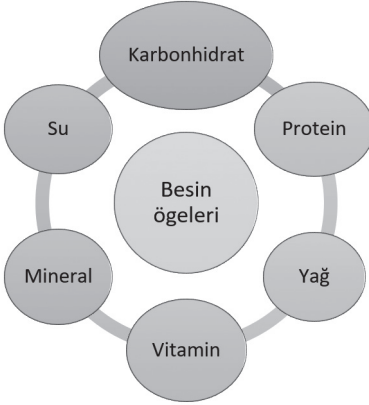


BÖLÜM 6

SPORCU BESLENMESİNDE BESİN ÖGELERİ

Sema ARSLAN KABASAKAL¹

Beslenme insanların büyümesi, gelişmesi, yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan tüm yaşamsal faaliyetler için önem arz etmektedir. Yenilebilir hayvan ve bitki dokularına besin denir. Besinler karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su olmak üzere besin öğelerinden oluşmaktadır (Baysal, 2011; Baysal; 2013).



Yeterli ve dengeli beslenme insanların yaşamlarını optimal düzeyde devam ettirebilmesi için önemlidir. Besin öğelerinin vücudun ihtiyacı kadar vücuda alınması ve kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme denir (Douglas ve Douglas, 1984; Baysal, 2013). Eğer vücudun ihtiyacı kadar besin öğesi alınmazsa vücutta yetersiz enerji oluşumu meydana gelir ve vücut dokularında hasar oluşabilir. Bu durum yetersiz beslenme olarak adlandırılmaktadır. Besin öğelerinin alınması gerekenden

kimisinin fazla kimisinin az alınması ise vücut kompozisyonunda olumsuz bir değişim yaratır ve dengesiz beslenme olarak geçmektedir (Baysal, 2011; Baysal; 2013). Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut sağlığını bozabilir ve birçok hastalığa yol açabilmektedir. Örneğin fazla miktarda yağ alımı kandaki lipidlerin yükselmesine ve vücut kompozisyonundaki yağ miktarının artmasına neden olabilmektedir, aynı zamanda iç organ çevresindeki yağ miktarını arttırarak organ çalışmasına olumsuz katkı yapabilmektedir. Örneğin karaciğer yağlanması, koroner arterlerde daralmaya bağlı olarak kalp krizi riski vb durumlar yetersiz ve dengesiz beslenmenin bir sonucu olarak nitelendirilebilir (Baş ve Saka, 2013).

Beslenme, sporcu performansını etkileyen temel faktörlerden biridir (Şen ve ark., 2003). Sporcular zamanının büyük çoğunluğunu antrenman yaparak geçirmektedir. Antrenmanda harcadıkları enerjinin, belli kurallar çerçevesinde yerine konulması

¹ Arş. Gör. Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
sema.kabasakal@yalova.edu.tr

ketimini sporcuda azaltır ve enerji dengesinde olumsuz etki yaratabilir. Yağ çeşitlerinin uygun miktarda tüketimi önemlidir.

- Sporcularda su tüketimi vücudun yaşamsal fonksiyonlarının devamlılığı için gereklidir. Sporcularda antrenman yoğunluğu ve süresine bağlı olarak sıvı ve elektrolit kaybı meydana gelmektedir. Sporcunun antrenman süresi bir saatin altındaysa veya düşük yoğunluklu bir aktivite yapıyorsa sadece su tüketimi yeterli olmaktadır. Bir saatin üzerine çıkan antrenmanlarda ve yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda sporcuların kaybedilen suyun yanı sıra kaybedilen elektrolitleri de yerine koymaları gerekir. Bunun için sporcu ieeği tercih edebileceği gibi evde sporcu kendisi de karışım hazırlayabilir. Dikkat edilecek husus ieeğin içerdėi karbonhidrat yüzdesidir. Sporcu branşının gerektirdiği karbonhidrat yüzdesindeki ieeği tercih etmeli veya hazırlamalıdır.
- Vitamin ve mineraller vücutta enerji metabolizmalarının oluşumunda önemli rol oynayan besin öğeleridir. Sporcuda artan enerji ihtiyacına bağlı olarak vitamin ve mineral ihtiyacı da artmıştır. Ancak sporcu yeterli ve dengeli besleniyor ise vitamin ve mineral yetersizliği meydana gelmez. Fakat kamp süreçleri, yetersiz enerji alımı gibi bazı durumlarda eksiklik oluşabilmektedir. Bunun önüne geçilmediği taktirde bazı metabolik sağlık problemleri oluşabilmektedir. Bu nedenle düzenli olarak sporcuların sağlık kontrollerinden geçirilmesi, oluşabilecek eksiklik durumlarının önlenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyol, A., Bilgi, P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Klasmat Matbaacılık*, ss. 5-24.
- Alpar, R., Ersoy, G., & Karagöl, A. (1994). Yüzücü Beslenmesi El Kitabı, *GSGM yayınları*, 127, 60-84.
- Baron, D.K. (2008). Sporcuların Optimal Beslenmesi. Çeviri: Prof. Dr. Sinan Ömeroėlu. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitapevi*.
- İnanç, N. (2013). Kalp Damar Hastalıklarında Risk Faktörleri. Baş, M., Saka, M. (ed.). *Kardiyovasküler Hastalıklarda Etiyolojik Faktörler, Önleme ve Tedavide Beslenme Yaklaşımı* (1. Basım) içinde (ss. 31-43). Ankara: Matsa Basımevi.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., & Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi. Herüner, G. (Ed.). *Her Yönüyle Spor* (1. Basım) içinde (ss. 65-101). Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioėlu, S., Merdol, K.T., Pekcan, G., Mercanliėil, S., Yıldız, E. (2011). Diyet El Kitabı. Ankara : *Hatiboėlu Yayınevi*, 6.Baskı.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. Ankara, *Hatiboėlu Yayınları*, 13. Baskı, 9-264.
- Baysal, A. (2013). Genel Beslenme. *Hatiboėlu Yayınları*, 15.Baskı, 51-61
- Baysal, A. (2013). Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme. *Hatiboėlu Yayınları*. 2. Baskı, 173-187.
- Burke, L.M., Hawley, J.A., Wong, S.H.S., & Jeukendrup, A.E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci*, 1, 17-27.
- Clarkson, P.M. (1995). Antioxidants and physical performance. *Critical Rev. Food Sci. Nutr.* 35(1-2): 131-141.
- Demirkan, E., Kutlu, M., Aktuna, Z., & Koz, M. (2010). Vücut hidrasyon durumunun belirlenmesinde farklı dört idrar ölçüm yönteminin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 70-74.

- Demirkan, E., Mitat, K. O. Z., & Kutlu, M. (2010). Sporcularda dehidrasyonun performans üzerindeki etkileri ve vücut hidrasyon düzeyinin izlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 81-92.
- Douglas, P.D., Douglas, J.G. (1984). Nutrition knowledge and foodpractices of high school athletes. *J Am Diet Assoc*, 84, 1198-202.
- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük. Ankara, *Nobel Yayınları*, 5.Baskı.
- Ersoy G., Hasbay, A. (2008). Sporcu Beslenmesi, Ankara: *Klasmat Matbaacılık*, 7-25.
- Fink, H.H., Burgoon, L.A., & Mikesky, A.E. (2006). Practical Applications in Sports Nutrition. Canada: *Jones and Bartlett Publishers*.
- Güneş, Z. (2015). Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme. *Ankara Nobel Yayın Dağıtım*, 7. Baskı.
- Hawley, J., Burke L. (1998). Peak Performance Training And Nutritional Strategies For Sport. *Allen & Unwin*, 3, 283-291.
- Jeukendrup, A.E., Wallis, G.A. (2005) Measurement of substrate oxidation during exercise by means of gas exchange measurements. *Int J Sports Med.*, 26(1), 28-37.
- Ji, L. (1995). Oxidative stress during exercise: implication of antioxidant nutrients. *Free Radical Biology and Medicine*, 18(6), 1079-1086.
- Joint Pozition Statement (JPS); AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE, AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, DIETITIANS OF CANADA. (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2130-2145.
- Kavouras, S.A. (2002). Assessing Hydration Status. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 5(5), 519-24.
- Madhosingh, C. (2010). Nutrition for Table Tennis. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 69-74.
- Memiş, E., Şanlıer, N. (2009). Glisemik İndeks ve Sağlık İlişkisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 17-27
- Mızrak, G. (2016). Glisemik İndeks Glisemik Yük Sağlıklı Beslenme ve Spor. *Ziraat Mühendisliği*, 363, 4-1.
- Nikolaïdis, P.T., Theodoropoulou, E. (2014). Relationship between nutrition knowledge and physical fitness in semiprofessional soccer players. *Scientifica*, 1-5.
- Orkun, T., Ersoy, G. (2010). Yeni Bir Spor İçeceği: Süt. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2).
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *SPORTOMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Polat, Ö., A, Derya, İpek, K., Yıldırım Maviş, Ç., & Yılmaz, K. (2020). Sıvı Dengesi Ve Sporcu Performansına Etkisi. *Haliç Üniv Sağ Bil Der*, 3(3), 131-136.
- Sawka, M.N., Montain, S.J., & Lutzka, W.A. (2001). Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology*, 128(4), 679-690.
- Shirreffs, S.M. (2000). Markers of hydration status. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(1), 80-84.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., & Savucu Y. (2006). Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Şahin, M.A., Karayığıt, R. (2020). Sporcu ve Enerji İçeceklerinin Spor Performansına Etkileri ve Sporcu Beslenmesindeki Yeri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3).
- Şakar, Ş. (2009). Sporcu beslenmesi. *Klinik Gelişim*, 22(1), 1-9.
- Şen, İ., Öztaşonar, Y., & Atasever, M. (2003). Besinlerin glisemik indeksi ve sporcuların beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-4.
- TÜBER. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi. *T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031*, Ankara.
- Williams, C., Serratoso, L. (2006). Nutrition on match day. *Journal of sports sciences*, 24(07), 687-697.
- Yarar, H., Gökdemir, K., Erođlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368-371.