

Mustafa KURUMEŞE<sup>1</sup>, İbrahim BOZKURT<sup>2</sup>, Mehmet ÖZDEMİR<sup>3</sup>

1  
2  
3

Spor içecekleri, sporcular tarafından en çok kullanılan ergojenik destekler arasındadır.

**Ergojenik Nedir :** Sporcuların vücut ve özellikle kas kasılması için gerekli enerjiyi sağlama, kas kütlesi ve kuvvetini artırma, dayanıklılık kapasitesini yükseltme, egzersiz sırasında oluşacak yorgunluğun daha geç ortaya çıkmasını sağlama, antrenman ve müsabakalar sonrası ve ara devrelerde toparlanmayı hızlandırma, egzersiz sırasında oluşabilecek oksidanlar ve laktik asit gibi ürünlerin zararlı etkilerini yok etmek için, performansın artırılması amacıyla doğal yetenek ve antrenmanın yanı sıra çeşitli yöntemler ve maddelerin kullanılması ergojenik yardım olarak adlandırılır

Spor içeceklerinin tüketimi, kaybedilen sıvı ve elektrolitlerin yerine konulmasının yanı sıra içerdiği karbonhidrat ile enerji desteği de sağlayan, antrenman öncesi, sırası ve sonrası ile müsabaka dönemlerinde en ideal sıvı tüketim yöntemidir. Amerikan Pediatri Akademisi tarafından da, düzenli yoğun antrenman yapan çocuk ve gençler tarafından kullanımı önerilmektedir.(1)

<sup>1</sup> Yük.Lisans Öğrencisi,mustafakurumese@gmail.com Selçuk Üniv.Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
<sup>2</sup> Prof.Dr.ibozkurt@selcuk.edu.tr.Selçuk Üniv.Spor Bilimleri Fak.  
<sup>3</sup> Doç.Dr. ozdemir69@gmail.com Selçuk Üniv.Spor Bilimleri Fak.

## KAYNAKLAR

1. Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Clinical Report—Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate? *Clin Pediatr* 2011;127(6):1183-9.
2. Resmi Gazete (06.12.2003, Sayı: 25318) Türk Gıda Kodeksi Sporcu Gıdaları Tebliği (Tebliğ no: S2003/43).
3. Ersoy G. [Exercise-induced nutritional requirements]. *Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme*. 1. Baskı. Ankara: Betik Kitap; 2010. Sp.22-46.
4. James L. Milk protein and the restoration of fluid balance after exercise. *Med Sport Sci* 2012;59:120-6.
5. Peacock OJ, Thompson D, Stokes KA. Impact of a carbohydrate-electrolyte drink on ingestive behaviour, Saffect and self-selected intensity during recreational exercise after 24-h fluid restriction. *Appetite* S2013;60(1):5-12.
6. Wong SH, Chen Y. Effect of a carbohydrate-electrolyte Sbeverage, lemon tea, or water on rehydration Sduring short-term recovery from exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* S2011;21(4):300-10.
7. Carvalho P, Oliveira B, Barros R, Padrão P, Moreira SP, Teixeira VH. Impact of fluid restriction and ad libitum water intake or an 8% carbohydrate-electrolyte beverage on skill performance of elite adolescent basketball players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2011;21(3):214-21.
8. Jason L, Amanda N, Wee Hon A, Lydia L, Leong LC. Effects of ingesting a sports drink during exercise and recovery on subsequent endurance capacity. *Eur J Sport Sci* 2001;11(2):77-86.
9. Christensen PM, Nyberg M, Bangsbo J. Influence of nitrate supplementation on VO<sub>2</sub> kinetics and endurance s of elite cyclists. *Scand J Med Sci Sports* s2013;23(1):e21-31.
10. James LJ, Clayton D, Evans GH. Effect of milk protein addition to a carbohydrate-electrolyte rehydration ssolution ingested after exercise in the heat. *Br J Nutr* 2011;105(3):393-9.
11. James LJ, Harris R, Madin J, Scott D, Stepney M, sStone R, et al. Milk protein addition to a post-exercise scarbohydrate-electrolyte rehydration solution. Sb Is there a dose-response relationship? *Proceedings of the Nutrition Society* 2011;70 (OCE4): E118.
12. Brancaccio P, Limongelli FM, Paolillo I, D'Aponte A, Donnarumma V, Rastrelli L. Supplementation of Acqua Lete® (Bicarbonate Calcic Mineral Water) improves hydration status in athletes after short term anaerobic exercise. *J Int Soc Sports Nutr* 2012;9(1):35
13. Kalman DS, Feldman S, Krieger DR, Bloomer RJ. Comparison of coconut water and a carbohydrateelectrolyte sport drink on measures of hydration and physical performance in exercise-trained men. bsJ *Int Soc Sports Nutr* 2012;9(1):1.

14. Bond H, Morton L, Braakhuis AJ. Dietary nitrate supplementation improves rowing performance in swell-trained rowers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2012;22(4):251
15. Selected issues for nutrition and the athlete: a team physician consensus statement. *Med Sci Sports Exerc* 2013;45(12):2378-86.
16. Campbell B, Wilborn C, La Bounty P, Taylor L, Nelson MT, Greenwood M, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks. *J Int Soc Sports Nutr* 2013;10(1):1-16.
17. D'Anci KE, Mahoney CR, Vibhakar A, Kanter JH, Taylor HA. Voluntary dehydration and cognitive performance in trained college athletes. *Percept Mot Skills* 2009;109(1):251-69.
18. Edwards M., Ashwood R A., Littlewood S J. "A videofluoroscopic comparison of straw and cup drinking: the potential influence on dental erosion." *Br Dent J.* 185. 244-249, 1998.
19. Ersoy G., Çocuk ve genç sporcular için beslenme. Ata ofset matbaacılık, 2007.
20. Ersoy G., Özdemir G., Ağız ve diş sağlığının korunmasında beslenmenin önemi. *Actual Medicine.* 17(2):24, 2009.
21. Redman C D J., Hemmings K W., Good J A. "The survival and clinical performance of resin-based composite restorations used to treat localised anterior tooth wear." *Br Dent J.* 194(10).566-72, 2003.
22. <http://www.ido.org.tr/default.asp?ID=1183> (2010)
23. Anderson D., Montain S J., Smith T J., Young A J. "Plasma amino acid responses after consumption of beverages with varying protein type." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19:1, 2009.
24. Roy B D. "Milk: the new sports drink." *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 5:15, 2008.