

**FUTBOL VE BESLENME**

Dr. Öğr. Üyesi Gizem KÖSE<sup>1</sup>

**Futbola Beslenme Bakış Açısı**

Sporcu beslenmesi son dönemlerde daha ön plana çıkmış, önemi anlaşılmış bir alandır. Sporcuların beslenme düzeylerinin iyileştirilmesi ile performanslarında artış sağlanabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenen sporcular zihinsel performansları ile fiziksel performanslarını birleştirerek, yetersiz ve dengesiz beslenen sporculara oranla daha başarılı olmaktadır. Her ne kadar sporda başarının temel etmeni çalışmak ve ter dökmek olsa da, beslenme ile desteklenmediğinde kısa süreli başarılarla kısıtlı kalacak, belki de sakatlanma riski ile spor hayatının bitmesine sebep olabilecektir. Beslenme, sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde vazgeçilmez bir öğedir, aynı zamanda hayatın da... Bu yüzdendir ki sporcuların yeterli ve dengeli beslenmeleri mutlaka diyetisyenler tarafından gözlemlenmeli, gerekli yerlerde müdahale etmesi sağlanmalıdır. Takım sporlarında hem takım için hem de bireysel beslenme stratejilerinin oluşturulması önemlidir.

<sup>1</sup> Acıbadem Üniversitesi, drgizemkose@gmail.com

## Kaynaklar

- Baysal A. (1996). Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal A. (1999). *Beslenme*. Hatiboğlu Basım ve Yayım.
- Burke LM, Cox GR, Cummings NK (2002). Guidelines For Daily Carbohydrate Intake: Do Athletes Achieve Them? *Sports Med* 31:267-99.
- Burke, L. M. (2010). Fueling Strategies To Optimize Performance: Training High Or Training Low?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 48-58.
- Burke, L. M., Maughan, R. J. (2015). The Governor Has A Sweet Tooth-Mouth Sensing Of Nutrients To Enhance Sports Performance. *European journal of sport science*, 15(1), 29-40.
- Burke, L.M., Deakin, V. (2006). *Clinical Sports Nutrition* (5th ed.), McGraw-Hill Pty Ltd., North Ryde NSW, Australia (2015), pp. 493-591
- Cunningham, J. J. (1980). A Reanalysis Of The Factors Influencing Basal Metabolic Rate In Normal Adults. *The American journal of clinical nutrition*, 33(11), 2372-2374.
- Garth, A. K., Burke, L. M. (2013). What Do Athletes Drink During Competitive Sporting Activities?. *Sports Medicine*, 43(7), 539-564.
- Kreider RB (1999). Effects Of Protein And Amino Acid Supplementation On Athletic Performance. *Sportscience*.
- Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B., Almada AL, Collins R, Kerkick CM (2010). ISSN Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, 7(1), 7.
- Landahl G, Adolfsson P, Borjesson M (2005). Iron Deficiency And Anemia: A Common Problem In Female Elite Soccer Players. *Int J Sport Nutr Ex Metab* 15:689-94.
- Maughan RJ, Shirreffs SM (2007). Nutrition And Hydration Concerns Of The Female Football Player. *British journal of sports medicine*, 41(suppl 1), i60-i63.
- Mullinix MC, Jonnalagadda SS, Rosenbloom CA (2003). Dietary intake of female U.S. soccer players. *Nutr Res* 23:585-93.
- Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (2000). Nutrition and athletic performance, *J Am Diet Assoc*. 100: 1543-1556.
- Türkiye Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) (2015). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- World Health Organization (2003). Health and development through physical activity and sport (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2).
- Yıldız, S. A. (2004). Spor Yapan Çocuğun Beslenmesi Nasıl Olmalıdır. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi, (41), 191-202.