

Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Hakan YARAR¹, Kadir GÖKDEMİR², Hüseyin EROĞLU³, Günay ÖZDEMİR⁴

¹ Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu

² Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

³ Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara (E-mail: erogluh@atauni.edu.tr)

⁴ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

ÖZET

Bu çalışma ülkemizi uluslararası alanda temsil eden çeşitli branşlardaki elit sporcuların beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada denek grubunu, Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Atletizm, Eskrim, Halter, Tenis, Tekvando, Güreş, Judo, Yüzme, Boks, Jimnastik, Badminton, Pentatlon, Kayak ve Okçuluk branşlarıyla uğraşan 18 farklı olimpiik branştan rastgele seçilen elit düzey 334 sporcu oluşturmuştur. Veriler, konu uzmanı tarafından hazırlanan anket aracılığıyla toplanmış, istatistiksel hesaplamalarda SPSS (version 15.0) programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Sonuç olarak, elit sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin istenilen düzeyde olmadığı, kısmen yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları, büyük çoğunluğunun akademik düzeyde eğitim görmüş ve milli sporcu olmalarına rağmen beslenmelerine yeteri kadar önem vermedikleri kanısına varılmıştır. Beslenme bilgilerinin artırılması ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması için bilimsel destek almaları gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Elit Sporcu, Beslenme

Evaluation of Knowledge for Diet and Dietary Habits of Elite Athletes

ABSTRACT

This study is designed to determine the dietary habits and knowledge level of the elite athletes from various branches in international context, on behalf of our country. Randomly selected athletes from Basketball, Volleyball, Football, Handball, Track and Field, Fencing, Weightlifting, Tennis, Wrestling, Taekwondo, Judo, Swimming, Boxing, Gymnastics, Badminton, Pentathlon, Skiing, and Archery for 18 Olympic, totally 334 elite athletes are the focus of the investigation. Data are gathered via questionnaires designed by the relevant specialist and statistical are reached by SPSS (version 15.0) software from the data collected are the frequencies and ratios acquired. As a result it is reached such on idea that elite athletes are not well aware of the nutrition in sports or not knowledgeable and not well-educated, in academic level though they compete in national and international games. Several scientific supports are needed for them, particularly in both knowledge and a balanced diet.

Key words: Elite athletes, diet

GİRİŞ

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir (13). Yüksek sportif performansın oluşumunda, kişiye ait fizyolojik ve psikolojik faktörler, antrenman durumu, beslenme durumu, sağlık, çevresel faktörler, spora özgü özellikler rol oynamakla birlikte hangi faktörün maksimum performansta daha etkili olduğunu söylemek güçtür. Ancak beslenmesi düzgün olmayan, sağlığı bozulmuş bir sporcudan yüksek performans beklemenin imkânsız olduğunu söylemekte kuşkusuz bir gerçektir (25).

Sporcular performanslarını artırmak için zamanlarının büyük bölümünü antrenman yaparak geçirmektedirler. Gerçekten de antrenman yapmak

için büyük çabalar sarf edilmekte, bu çabaları boşa çıkarmamak ve antrenmanlarda üst düzey etkinlik sağlayabilmek için doğru beslenme büyük önem taşımaktadır (12).

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir(36).

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir(29). Beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler

tarafından bilinmesi ve uygulanması oldukça önemlidir(2).

Bu çalışmanın amacı farklı branşlarda ki elit seviyedeki sporcuların beslenme konusundaki bilgilerini tespit etmek, beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler elde etmek, beslenme konusundaki eğitim ihtiyaçlarını belirlemek ve konu ile ilgili kuruluşlara yapacakları uygulamalarda yol göstermektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Atletizm, Eskrim, Halter, Tenis, Güreş, Tekvando, Judo, Yüzme, Boks, Jimnastik, Badminton, Pentatlon, Kayak ve Okçuluk olmak üzere 18 farklı olimpik branştan rastgele seçilen elit düzey, 277 si erkek 57 si ise bayan 334 sporcudan oluşmuştur.

Veri Toplama aracı

Veriler anket yöntemi kullanılarak toplanmış olup, Anketler sporculara takım kaptanları ve antrenörler aracılığıyla ya da doğrudan yüz yüze görüşülerek dağıtılmış ve toplanmıştır.

Anket soruları, konuyla ilgili uzman kişi tarafından oluşturulmuş olup, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde ise sporcuların beslenme bilgilerini içeren sorular(21,33) yer almaktadır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan veriler anket yöntemiyle toplanmış olup, SPSS 15 programı kullanılarak, yüzde frekans dağılımı yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya toplam 334 sporcu katılmıştır. Katılanların % 82,9'u (n= 277) erkek, % 17,1'i (n= 57) si ise bayandır. % 2,4'ü (n= 8) ilköğretim, %

35,6'sı (n= 119) lise, % 55,7'si (n= 186) üniversite, % 6,3'ü (n=21) yüksek lisans /doktora eğitim düzeyindedir. % 83,2'si (n= 278) milli sporcu, % 16,8'i (n= 56) milli sporcu değildir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan sporcuların Spor Branşlarına Göre Dağılımı

	N	%
Voleybol	33	9,9
Basketbol	19	5,7
Futbol	38	11,4
Hentbol	18	5,4
Tekvando	15	4,5
Judo	7	2,1
Yüzme	7	2,1
Güreş	60	18,0
Eskrim	7	2,1
Tenis	6	1,8
Boks	21	6,3
Jimnastik	5	1,5
Halter	20	6,0
Atletizm	20	6,0
Badminton	19	5,7
Kayak	21	6,3
Pentatlon	8	2,4
Okçuluk	10	3,0
Toplam	334	100,0

Tablo 3. Sporcuların yaşadığı yer

	N	%
Nerede		
Ailemin yanında	207	62,0
Kaluyorsunuz?		
Tek başıma evimde	34	10,2
Yurt ta	37	11,1
Arkadaşlarımla evde	56	16,8
Toplam	334	100,0

Sporcuların % 62,0'ı (n=207) ailesi ile birlikte, % 16,8'i (n=56) arkadaşlarıyla evde, % 11,1'i (n=37) ise yurttta kalmaktadırlar.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Antropometrik Özellikleri, Spor Geçmişi ve Antrenman Sıklığı

Değişkenler	Minimum	Maksimum	X	SS
Yaş (yıl)	15	39	22,58	4,79
Boy uzunluğu (cm)	150	206	177,93	10,40
Vücut ağırlığı (kg)	45	122	75,50	14,25
BKI (kg/m ²)	16,33	33,95	23,72	3,20
Aktif olarak kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	3	25	10,77	4,57
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	3	7	5,67	0,92
Günde kaç saat spor yapıyorsunuz?	1	8	3,31	1,28

Tablo 4. Sporcuların ve Aile Bireylerinin Toplam Aylık Gelir Dağılımı

		N	%
Ailenize gelir getiren tüm bireyler dahil	250-500tl	5	1,5
evinizin toplam kazancı ne kadardır?	750-1000tl	46	13,8
	1250-1500tl	121	36,2
	2000tl ve üzeri	162	48,5
	Toplam	334	100,0

Sporcuların ailesinde gelir getiren tüm bireylerin aylık toplam kazancı % 48,5'inin (n=162) 2000 tl ve üzeri, % 36,2'si (n=121) 1250-1500 tl arasındadır.

Tablo 5. Beslenmeleri için Ayrılan Aylık Para Miktarı

		N	%
Bir ayda tüm beslenmeniz için ayırdığınız para miktarı ne kadardır?	25-50tl	18	5,4
	50-100tl	30	9,0
	100-150tl	79	23,7
	200tl ve üzeri	207	62,0
	Toplam	334	100,0

Sporcuların beslenmeleri için ayırdığı aylık para miktarı % 62,0 'ı (n=207) 200 tl ve üzeri, % 23,7'si (n=79) 100-150 tl arasındadır.

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Sporcuların Beslenme Destek Ürünü Kullanım Durumu

		N	%
Beslenme destek ürünü kullanıyor musunuz?	Evet	186	55,7
	Hayır	148	44,3
	Toplam	334	100,0

Sporcuların % 55,7'si (n= 186) beslenme destek ürünü kullanmakta, % 44,3'ü ise (n= 148) beslenme destek ürünü kullanmamaktadır.

Sporcular beslenme destek ürünlerine aylık % 47,3'ü (n= 88) 100 tl ve altı, %32,2'si (n= 60) 100-200 tl arası, %11,8 'i (n= 22) 200-300 tl arası, % 8,6'sı (n= 16) 300 tl ve üzeri para harcamaktadır. Sporcuların % 40 ,3 ü (n= 171) beslenme destek ürününü performans arttırmak amacı ile, % 28,5 i(121) kas kütlesini arttırmak, % 17,0 ı (n= 72) zindelik amacıyla kullanmaktadır.

Tablo 7. Sporcuların Beslenme Konusundaki Bilgi Durumu

		N	%
Sporcu Beslenmesi konusunda bilginiz var mı?	Evet	165	49,4
	Hayır	29	8,7
	Yeterli düzeyde değil	98	29,3
	Yanıt Vermeyen	42	12,6
	Toplam	334	100,0

Sporcuların % 56,5 'inin (n= 165) beslenme konusunda bilgisi vardır. % 33,5'inin (n= 98) yeterli düzeyde değil, % 9,9'unun (n= 29) ise beslenme konusunda bilgisi yoktur.

Tablo 8. Sporcuların Besleme İle İlgili Bilgi Kaynaklarına Göre Dağılımları.

		N	%
Beslenme konusunda bilginiz varsa bu bilgiyi nereden edindiniz?	Antrenöründen	95	28,4
	Derslerden	23	6,9
	Kitap, gazete, dergilerden	5	1,5
	Radyo ve Televizyondan	4	1,2
	Sağlık personelinin	13	3,9
	Eski sporculardan	16	4,8
	Konferans,seminer gibi bilimsel faaliyetlerden	9	2,7
	Yanıt Vermeyen	169	50,6
	Toplam	334	100,0

Sporcuların % 28,4'ü (n= 95) beslenme konusunda bilgiyi antrenöründen, % 6.9 u(n= 23) derslerden, %4,8 i(n= 16) eski sporculardan öğrenmişlerdir.

Tablo 9. Sporda Beslenme İle Başarı Arasındaki İlişki Durumu

		N	%
İlişki yoktur		3	0,9
Çok yakından ilişkilidir		321	96,1
Bilgin yok		9	2,7
Yanıt Vermeyen		1	0,3
Toplam		334	100,0

Sporcuların % 96,1'i (n=321) Sporda başarı ile beslenme çok yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 10. Sporcuların Günlük Öğün Tüketimi

		N	%
Genellikle bir günde kaç öğün yemek yersiniz?	Bir	1	0,3
	İki	19	5,7
	Üç	190	56,9
	4 ve üstü	124	37,1
	Toplam	334	100,0

Çalışmaya katılan 334 kişinin % 56,9'u (n=190) üç öğün,% 37,1'i si (n=124) dört öğün ve üstü, % 6,0'ı (n=20) ise iki öğün yemek yemektir.

Tablo 11. Sporcuların Atladıklarını Belirttikleri Öğünlerin Dağılımı

		N	%
Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlarsınız?	Sabah	84	25,1
	Öğle	82	24,6
	Akşam	26	7,8
	Ara öğünler	125	37,4
	Yanıt Vermeyen	17	5,1
Toplam		334	100,0

Sporcuların % 37,4'ü (n=125) ara öğünleri, % 25,1'i (n=84) sabah kahvaltısını, % 24,6'sı(n=82) ise öğle yemeğini atlamışlardır.

Tablo 12. Sporcuların Öğün Atlama Nedeni

		N	%
Öğün atlama nedeniniz nedir?	Yemeğe yeterli zaman ayıramamam nedeniyle	159	47,6
	İştahsız olduğum için	60	18,0
	Maddi imkansızlığım nedeniyle	7	2,1
	Yemek seçtiğim için	15	4,5
	Vücut ağırlığımı kontrol altına almak için	76	22,8
	Yanıt Vermeyen	17	5,1
Toplam		334	100,0

Sporcuların % 47,6 sı(n=159) yemeğe yeterli zaman ayıramadığı nedeniyle, % 22,8 i(n=76) kilosunu kontrol altına almak için, % 18,0 ı (n=60) ise iştahsız olduğum için öğün atlamaktadırlar.

Tablo 13. Sporcuların Günlük Sıvı Tüketimi

		N	%
Bir günde kaç litre sıvı tüketirsiniz?	0,5-1 litre	22	6,6
	1-2 litre	150	44,9
	3-4 litre	124	37,1
	5 litre ve üzeri	38	11,4
	Toplam	334	100,0

Sporcuların % 44,9'u (n=150) 1-2 litre, % 37,1'i (n=124) 3-4 litre, % 11,4'ü(n=38) 5 litre ve üzeri, % 6,6'sı (n=22) kişi ise 0,5-1 litre günlük sıvı tüketmektedir.

Tablo 14. Antrenman Veya Yarışmadan Önce Tüketilen Son Öğün Süresi Ve Dağılımı

		N	%
Antrenman veya yarışmadan kaç saat önce yemek yersiniz ?	1/2 saat	9	2,7
	1 saat	31	9,3
	2 saat	183	54,8
	3-4 saat	111	33,2
	Toplam	334	100,0

Sporcular antrenman veya yarışmadan önce son öğünü % 54,8 i (n=183) (iki saat), % 33,2 'si(n=111) (3-4 saat), % 9,3'ü (n=31) ise (bir)saat öce tüketmektedir.

Tablo 15. Sporcuların Spor Yaparken Tüettiği İçecekler Ve Dağılımları

		N	%
Spor yaparken sıvı ihtiyacınızı daha çok hangi içeceklerle karşılırsınız?	Su	259	77,5
	Meyve suyu	22	6,6
	Tuzlu ayran	1	0,3
	Kolalı içecek	4	1,2
	Maden suyu	15	4,5
	Sporcu içeceği	33	9,9
	Toplam	334	100,0

Sporcular egzersiz esnasında sıvı ihtiyacını % 77,5'i si (n=259) su, % 9,9'u (n=33) sporcu içeceği, % 6,6'sı (n=22) ise meyve suyu tüketerek karşılamaktadırlar.

Sporcuların % 33,2'i si (n=111) antrenman ve yarışma öncesinde beslenmesinde hiçbir değişiklik yapmazken, % 26'sı (n=87) Protein ve karbonhidrat ağırlıklı , % 25,4'ü (n=85) ise Karbonhidrat ağırlıklı beslenmektedirler (tablo 16).

Tablo 16. Sporcuların Antrenman ve Yarışma Öncesinde Beslenmelerinde Yaptığı Uygulamalar ve Dağılımları

		N	%
Antrenman veya yarışma öncesi beslenmeniz ne gibi uygulamalar yaparsınız?	Hiçbir değişiklik yapmam	111	33,2
	Protein ağırlıklı beslenirim	50	15,0
	Karbonhidrat ağırlıklı beslenirim	85	25,4
	Yağ ağırlıklı beslenirim	1	0,3
	Protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslenirim	87	26,0
	Toplam	334	100,0

Tablo 17. Sporcuların Antrenman ve Yarışma Anında veya Devre Aralarında Beslenmelerinde Yaptığı Uygulamalar ve Dağılımları

		N	%
Antrenman ve Yarışma Anında veya Devre Aralarında Beslenmelerinde En Sık Yaptığınız Uygulama Aşağıdakilerden hangisidir?	Bir şey yemem içmem	25	7,5
	Meyve suyu içerim	34	10,2
	Kola gazoz içerim	5	1,5
	Spor içeceği içerim	62	18,6
	Spor jelleri tüketirim	2	0,6
	Çay kahve içerim	38	11,4
	Bol su içerim	138	41,3
	Limonata içerim	2	0,6
	Enerji içeceği içerim	14	4,2
	Diğer	14	4,2
Toplam	334	100,0	

Tablo 18. Sporcuların Antrenman ve Yarışma Sonrası Beslenmelerinde En Çok Yaptığı Uygulamalar ve Dağılımları

		N	%
Antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerde en çok yaptığınız uygulama aşağıdakilerden hangisidir?	Öğün zamanını bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketirim	93	27,8
	Bol su içerim	84	25,1
	Meyve suyu içerim	14	4,2
	Meyve yerim	28	8,4
	Spor içeceği içerim	22	6,6
	Karbonhidrattan zengin besinler tüketirim	93	27,8
	Toplam	334	100,0

Tablo 19. Performansı En Çok Arttırdığı Düşünülen Besin Grupları ve Dağılımı

		N	%
Performansı en çok arttırdığını düşündüğünüz besin gurubu hangisidir?	Et ve Türevleri	122	36,5
	Süt ve Türevleri	29	8,7
	Makarna, Bulgur, Pirinç	104	31,1
	Bal, Pekmez	79	23,7
	Toplam	334	100,0

Sporcuların % 41,3'ü (n=138) antrenman ve yarışma anında veya devre aralarında beslenmesinde en çok su içerek, % 18,6 'sı (n=62) sporcu içeceği tüketerek, % 10,2'si (n=34) ise Meyve suyu içmektedirler (tablo 17).

Sporcuların % 27,8'i (n=93) antrenman ve yarışma sonrası beslenmesinde en çok Öğün zamanını bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketmekte, % 27,8'i (n=93) Karbonhidrattan zengin besinler, % 25,1' i (n=84) ise bol su tüketmektedir (tablo 18).

Sporcuların % 36,5'i (n=122) Performansı en çok Et ve Türevlerin (proteinler), % 31,1'i (n=104) Makarna, Bulgur, Pirinç, (karbonhidratlar) % 23,7'si (n=79) ise Bal, Pekmezin(basit şekerler) arttırdığını düşünmektedir (tablo 19).

TARTIŞMA

Bu çalışma farklı branşlardaki elit seviyedeki sporcuların beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur(28). Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başansını olumsuz yönde etkilemektedir(17).

Bu çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda; sporcuların % 55,7'si beslenme destek ürünü kullanmaktadır. Benzer şekilde Göröl ve ark (16)'ı yapmış olduğu çalışmada Profesyonel futbolcuların % 55,8'inin düzenli şekilde destekleyici ürün kullandıklarını belirtmişlerdir.

Sporcular beslenme destek ürünlerine aylık % 26,3'ü 100 tl ve altı, % 18,0'i 100-200 tl arası, % 6,6'sı 200-300 tl arası, % 5,1'in 300 tl ve üzeri para harcamaktadır. Tian ve ark (32)'nin yapmış olduğu çalışmada sporcuların besin destek ürünleri için harcadığı aylık para miktarı; % 28 (10 dolar ve altında), % 60'ı (11-50 dolar arası) %12 si ise (55 dolar üzeri) aylık ortalama 33,81 dolardır.

Yapılan bu çalışmada sporcuların % 56,5 'inin beslenme konusunda bilgisi olduğunu, benzer şekilde Pulur ve Cicioğlu' nun(26) yaptıkları çalışmada, sporcuların %54 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını, Atay ve arkadaşları(4) yapmış oldukları çalışmada futbolcuların % 73,7'sinin beslenme konusunda iyi ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını belirtmektedirler.

Sporcuların % 28,4'ü beslenme konusunda bilgiyi antrenöründen, % 6,9'u derslerden, % 4,8' i eski sporculardan, faydalanmaktadır. Arslan (3) yapmış olduğu çalışmada sporcuların % 55.4 ü beslenme ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir. Saygın ve ark. (27)'nin yapmış olduğu çalışmada futbolcuların % 36'sının beslenme bilgilerini antrenörlerinden aldıkları bulunmuştur. Şenel ve arkadaşlarının(30) yaptığı çalışmada sporcuların % 42,5'i bilgi kaynağı olarak antrenörlerini, göstermektedirler. Bilgiç ve arkadaşlarının yapmış çalışmada, sporcuların, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynakları olarak daha çok antrenörlerini gösterdiklerini belirtmişlerdir (7).

Yaptığımız bu çalışma hem de yukarıda incelediğimiz literatür çalışmalarında, beslenme ve besin desteği kullanımında bilgi kaynağı ve yönlendirmede en fazla antrenör, eski sporcular ve arkadaş çevresinin etken olduğu söylenebilir. Buna rağmen yapılan bazı araştırmalarda (34) antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri” ni istenilen seviyede bulunmamıştır. Bunun için sporcuların beslenme konusunda sağlıklı bilgilere sahip olduklarını söylemek oldukça güçtür.

Yapılan bu çalışmada sporcuların % 96,1'i Sporda başarı ile beslenme çok yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bayraktar ve arkadaşlarının (5) çalışmasına göre, sporcuların% 81,2'si beslenme ile başarı çok yakından ilişkili olduğunu belirtirken, Tekin ve ark (31)'i ise yaptıkları çalışmada, sporcuların % 91,1'inin beslenmenin önemine inandığını belirtmişlerdir.

Yaptığımız çalışmayla yukarıda ki literatür çalışmaları paralellik göstermektedir.

Yapılan bu çalışmaya katılan sporcuların % 56,9'u günde 3 öğün beslenmekte, % 37,4'ü ise ara öğünleri atlamaktadırlar. Öğün atlama nedenleri olarak ; % 47,6 sı yemeğe yeterli zaman ayıramadığı , % 22,8 i ise kilosunu kontrol altına almak istediği içindir. Göral ve ark (16)'nin yapmış olduğu çalışmada futbolcuların % 86,7 günde 3-4 öğün beslendiklerini belirtmişlerdir. Pulur ve Cicioğlu' nun (26) yapmış olduğu çalışmada da sporcuların % 43'ü 3 öğün beslenmektedir. Görüldüğü gibi sporcuların büyük çoğunluğu günde 3 veya 4 öğün beslenmektedir. Fakat öğün sayısının fazlalığı

özellikle sporcularda enerji harcamasının fazlalığı nedeniyle daha fazla önem kazanmaktadır (21). Haggard ve arkadaşı günde 5 öğün beslenen bisikletçilerin üç öğün beslenen bisikletçilerden daha üstün performans gösterdiklerinin ve total çalışma veriminin gün boyunca alınan beş öğünle artırıldığını belirtmişlerdir (20). Hutchinson, sık yemek yemenin maksimum verimi artırdığını ve kahvaltı yapmadan günde iki öğün yemek yemenin ise sportif performansı artırmadığını açıklamıştır. Yapılan bir başka araştırmada Ramazan ayında oruç tutan ve günde iki defa yemek yiyen Afrikalı Müslüman sporcuların performanslarının azaldığı ve Ramazan dışındaki aylarda günde üç öğün yemek ile daha başarılı sonuçlar alındığı gösterilmiştir (19).

Çalışmalar incelendiğinde sporcuların, günde en az üç öğün yemeleri, hatta hafif olmak şartıyla öğün sayısının beşe (3 temel + 2 ara) çıkarmalarının doğru bir beslenme şekli olduğuna işaret edilmiştir. Yiyeceklerin 5-6 öğüne dağıtılarak tüketilmesi ile sporcu kan şekeri düzeyinde devamlılığı ve kas glikojen depolarında doygunluğu sağlayacaktır (18).

Sporcuların büyük çoğunluğu (% 44,9'u) günlük 1-2 litre arasında sıvı tüketmektedir. Saygın ve arkadaşlarının (27) yapmış olduğu çalışmada sporcuların büyük çoğunluğunun (% 83,1) sıvı alımına dikkat ettiklerini belirtmelerine rağmen, sıvı tüketimlerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Parlak(24) yapmış olduğu çalışmada da sporcuların % 39,4 ü nün günlük (1-1.5) lt arası su tükettiğini belirtmiştir. Normal koşullarda vücuttan değişik yollarla atılan sıvı miktarı günlük ortalama (2.5) litredir (6). Dehidrasyon düzeyinin belirlenmesinde çevresel faktörler yanında, yapılan egzersizin türü, şiddeti, süresi, bireyin uyum mekanizmalarının etkili olduğu gösterilmiştir. Sporculara antrenman veya maç öncesi, esnası ve sonrasında yeterli düzeyde ve uygun ölçütlerde sıvı alma alışkanlığı kazandırılması ile dehidrasyonun önlenmesi sağlanabilir. Dolayısıyla dehidrasyona bağlı olarak ortaya çıkabilecek performans kaybı önlenabilir. Böylece bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyecek durumlardan da kaçınılmış olur (10,11). Yapılan çalışmalar gösterdiği üzere sporcuların büyük çoğunluğu yetersiz sıvı almaktadır.

Sporcuların büyük çoğunluğu (% 54,8) antrenman veya yarışmadan önce son öğünü 2 saat, % 33,2'si ise 3-4 saat öce tüketmektedir. Saygın ve ark (27)'i yapmış olduğu çalışmada profesyonel futbolcuların tamamının, amatörlerin %92,5'inin, tüm futbolcuların da % 97,5'inin müsabaka öncesi son yemeği 3-4 saat önce yediklerini belirtmişlerdir. Öztürk (23) profesyonel futbolcuların tamamının müsabakadan 3-4 saat önce, amatör futbolcuların ise % 95'inin 2-3 saat önce beslenme alışkanlığına sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Maç öncesi son yemeğin amacı: Kaslara enerji sağlamak, sporcuları yarışma sırasında oluşacak açlıktan korumaktır (14). Yiyecek alımından kısa süre sonra egzersize başlandığı zaman kanın, sindirim işlemine yardım etmek için iç organ damarlarına akması ve genel dolaşımdaki miktarının azalması nedeniyle hazımsızlık, mide krampı, kusma, hatta ishal bile görülebileceği açıklanmıştır. Antrenman veya yarışmadan önce mide ne boş, ne de çok dolu olmalıdır. Müsabakalardan en az üç saat önce son yemeğin yenmiş olması genel bir görüştür (23). Yaptığımız çalışmada sporcuların büyük çoğunluğunun egzersiz veya müsabaka öncesi son öğünü kısa süre önce tükettikleri görülmektedir.

Yapılan çalışmada, sporcuların egzersiz esnasında oluşan sıvı ihtiyacını % 77,5'i su, % 9,9'u sporcu içeceği, % 6,6'sı ise meyve suyu tüketerek karşılamakta olduklarını belirtmişlerdir. Bozkurt ve Nizamoğlu'nun(9) çalışmasına göre, bireysel sporcuların % 56,7'sinin, takım sporcularının ise % 64,2'sinin sıvı ihtiyaçlarını şekerli meyve suyu ile karşıladıkları görülürken, Yıldırım ve ark (35)'nin yaptıkları çalışmada ise basketbolcuların % 47,5'lik kısmı, maç aralarında sadece su içmeyi tercih ederken, % 13,5'lik kısmı ise şekerli meyve suyu içmeyi tercih etmektedir.

Çalışmamıza katılan sporcuların %33,2'si antrenman ve yarışma öncesi beslenmesinde hiçbir değişiklik yapmazken, %26'sı protein ve karbonhidrat ağırlıklı, %25,4'ü ise karbonhidrat ağırlıklı beslenmekte olduklarını belirtmişlerdir. Antrenman ve yarışma öncesi, karbonhidrattan zengin beslenmek, hem glikojen depolarında doygunluk sağlamak, hem de aktivite sırasında kan glikozunda devamlılığı sağlamaya yardımcı olmaktadır. Oyun öncesi 2–3 saat içinde yaklaşık 1–2 g/kg karbonhidrat tüketilmesi önerilmektedir (22). Akıl'ın çalışmasında(1), yarışma öncesi sporcuların % 52,4'ü sebze yemekleri ve meyve, % 11,5'i ise haşlama tavuk-pilav-komposto tercihini; Bozkurt'un(8), çalışmasında, ise sporcuların %55,4'ü Unlu çorba, tost, bal veya reçel menüsünü tercih etmişlerdir.

Egzersiz sonrası, glikojen depolarının yenilenmesi için, en kısa zamanda (15-30 dakika içinde) 1-1,5 g/kg CHO karbonhidrat tüketilmeli ve 6 saat boyunca 2 saatte bir tekrarlanmalıdır (22). Araştırmamıza katılan sporcuların % 27,8'i antrenman ve yarışma sonrası beslenmelerinde herhangi bir değişiklik yapmadan, öğün zamanını bekleyerek hazırda hangi besin varsa onu tüketmekte, % 27,8'i karbonhidrattan zengin besinleri yemek menülerinde tercih etmektedirler. Özdemir'in (21) yapmış olduğu çalışmada, sporcuların % 32,7'si karbonhidrat ağırlıklı

beslenirken, % 20,0'si ise beslenmelerinde hiçbir değişiklik yapmamaktadır.

Sporcuların % 36,5'i performansı en çok Et ve Türevlerinin (proteinler) % 31,1'i Makarna, Bulgur, Pirinç,(karbonhidratlar) % 23,7'si ise Bal, Pekmezin(basit şekerler) arttırdığını düşünmektedir. Göral ve ark (15)'nin yaptığı çalışmada, sporcuların % 52,1'i en doğru beslenme şekli olarak protein ve kalsiyum ağırlıklı beslenmeyi seçmişlerdir. Sporcularda optimal performans ve enerji gereksinimini karşılamada karbonhidratların büyük önemi vardır(21). Çalışmamıza katılan elit düzeydeki sporcuların, karbonhidrat tüketimine gereken önemi vermedikleri görülmektedir. Sporcuların bu konuda bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, elit sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin istenilen düzeyde olmadığı, kısmen yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları, büyük çoğunluğunun akademik düzeyde eğitim görmüş ve milli sporcu olmalarına rağmen beslenmelerine yeteri kadar önem vermedikleri kanısına varılmıştır. Beslenme bilgilerinin artırılması ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması için bilimsel destek almaları gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akıl C., "Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2007.
2. Alpar R., Ersoy G., Karagül A., "Yüzücü Beslenmesi El Kitabı", Ankara, 1994.
3. Arslan F N.,Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü ; 1995.
4. Atay E., Kılınc F., Çetinkaya E., Kılıç T. Türkiye Yarı Finallerine Katılan Yıldızlar Kategorisi İlköğretim Okulları Futbolcularının Beslenme Alışkanlık Düzeylerinin İncelenmesi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, 2006;475-477, Muğla, Türkiye.
5. Bayraktar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E., "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi", 1.Adli Bilimler ve Spor Kongresi, Bildiri Kitapçığı, Ankara, 2008.
6. Baysal A. "Beslenme", 7. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1997;103–107.
7. Bilgiç C., Bilgiç P., Ersoy G., "2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi", 7.Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı, 2002;171, Antalya.
8. Bozkurt İ., "Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve

- Değerlendirilmesi”, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2001.
9. Bozkurt İ., Nizamoglu M., Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretiminde Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 209-215.
 10. Demirkan E., Koz M., Kutlu M. Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri Ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, 8 (3): 81-92.
 11. Ersoy G., Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Sistem Ofset; 2010
 12. Ersoy G., Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, 3.Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
 13. Ersoy G., Hasbay A., Sporcu Beslenmesi, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2000.
 14. Ersoy G; Futbolcular için Beslenme ilkeleri, Hacettepe Üniversitesi Yayınları 1995;2:5-18.
 15. Göral K., Çevik H., Saygın Ö., Öcal K., “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı, s.548, Muğla, 2006.
 16. Göral K., Saygın Ö., Karacabey K: “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. (2010). 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
 17. Günay, M., “Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri”, Gazi Kitapevi, Ankara 2001.
 18. Gürsoy Ö. ”Güreş ve Doping” 27 Eylül 2011 [http:// www. guresdosyasi.com / makale1. html](http://www.guresdosyasi.com/makale1.html)
 19. Horton E S; Metabolic Fuels, Utilization, and Exercises Am. J. Clinical Nutrition, 1989; 49: 931–7.
 20. Nutrition Reviews; Dietary Fiber and Colonic Function an Effect of Practicle Size, Nutrition Reviews, 1975; 33:70.
 21. Özdemir G., Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti ve Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi; 2002
 22. Özdemir, G., Spor Dallarına Göre Beslenm. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 8(1):1-6.
 23. Öztürk A., Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Vücut Bileşimleri. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi; 2006.
 24. Parlak N ., Konya İlinde Aktif Spor Yapan 15-18 Yaş Arası Sporcuların Sıvı Alımı İle İlgili Bilgi Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi; 2008.
 25. Pehlivan A., Sporda Beslenme, İstanbul, Yayıncılık Matbaası, 2005.
 26. Pulur A., Cicioğlu İ. Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001;1(2):44-47.
 27. Saygın Ö., Göral K., Gelen E : “Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009;6(2): 178-196
 28. Sevim, Y., Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, 7.Basım, Ankara. 2007.
 29. Süel E., Şahin İ., Karakaya M A. Savucu Y., Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2006: 20 (4): 271 – 275.
 30. Şenel Ö., Güler D., Kaya İ., Ersoy A., Kürkcü R. Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi Ve Yararlanma Düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004;2 (2) 41-47.
 31. Tekin M., Arslan F., “10 .Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005;14:481-485.
 32. Tian H.H. Ong W.S. Tan C.L., “Nutritional Supplement Use Among University Athletes in Singapore”, Singapore Med J., 2009; 50 (2): 165-172.
 33. Ünsal G.N. Özdemir G. Ersoy G., “The Assessment of the Consumer Awareness in Nutritional Support Products Usage” Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 2010: 24 (2): 81 – 88 <http://www.fusabil.org>.
 34. Yıldırım İ. Bayraktar I., “Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2000;40, 21-38.
 35. Yıldırım Y B., Miçoogulları O., Yıldırım İ., Şahin F N. Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 7(4): 12-22.
 36. Zorba E., Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. G.S.G.M. Eğitim Dairesi, Ankara, 1999.