



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
GÜLHANİE SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

II. ULUSLARARASI SPORDA VE EGZERSİZDE BESLENME KONGRESİ



23 - 25 Mayıs 2025

Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Prof. Dr. Cevdet Erdöl Konferans Salonu
ANKARA

www.sebkongresi.org

23 Mayıs 2025, Cuma

09:30 - 09:40	Açılış Konuşmaları	<i>Nevra Koç</i>
09:40 - 09:50	Açılış Konuşmaları	<i>Türkan Yıldırım</i>
09:50 - 10:00	Açılış Konuşmaları	<i>Kemalettin Aydın</i>
	Açılış Oturumu Oturum Başkanları: Türkan Yıldırım, Gülgün Ersoy, Nevra Koç	
10:00 - 10:20	Sporda ve Egzersizde Beslenmenin Dünü Bugünü Yarını	<i>Gülgün Ersoy</i>
10:20 - 10:40	Sporcu Sağlığı ve Performansında Multidisipliner Yaklaşım 	<i>Tuğba Kocahan</i>
10:40 - 11:00	Bağımlılık ve Spor: Risk Faktörleri, Önleme ve Yönetim Stratejileri	<i>Kadirhan Sunguroğlu</i>
11:00 - 11:30	Ara	
	Sporcu Performansını Şekillendiren Çok Boyutlu Yaklaşımlar-1 Oturum Başkanları: Eda Köksal, Sedat Arslan	
11:30 - 11:50	Sporcularda Yeme Davranışı: Performansı Etkiler Mi?	<i>Piril Şenol</i>
11:50 - 12:10	Sporda Psikolojik Performans	<i>Atahan Altıntaş</i>
12:10 - 12:30	Performans Sporcularında Antrenman Yaklaşımları	<i>Gökhan Deliceoğlu</i>
12:30 - 14:00	Öğle Arası	
	Sporcu Performansını Şekillendiren Çok Boyutlu Yaklaşımlar-2 Oturum Başkanları: Nilüfer Acar Tek, Zeynep Gökteş	
14:00 - 14:20	Ergogenic Potential Of Anthocyanin-Rich Supplementation: Observations And Lessons From Cohort And Case Studies	<i>Mark Willems</i>
14:20 - 14:40	Bağırsak Mikrobiyotası ve Atletik Performans: Dayanıklılıktan İyileşmeye	<i>Murat Baş</i>
14:40 - 15:00	Yarışma Sırasında Gastrointestinal Rahatsızlıkları Azaltma: Pratik Diyet Yaklaşımları 	<i>Aslı Devrim Lanpir</i>
15:00 - 15:30	Ara	
	The Future Of Food: Protein Digestibility And Quality Perspective Oturum Başkanları: Makbule Gezmen Karadağ, Aslı Akyol Mutlu	
15:30 - 15:50	Sustainable Plant Proteins In Food: From Processing To Nutritional Quality 	<i>Iben Lykke Petersen</i>
15:50 - 16:10	Protein Digestibility Scores: In Vitro Digestion Models 	<i>Patricia Duque Estrada</i>
16:10 - 16:30	Bitki Bazlı Diyetler: Yüksek Performans Sporlarına Pratik Geçiş Stratejileri	<i>Ziya Erokay Metin</i>

24 Mayıs 2025, Cumartesi

	Paralimpik Oturum Başkanları: Necmiye Ün Yıldırım, Sevan Çetin Özbek	
09:50 - 10:10	Paralimpik Sporunun Performansının Artırılmasında Spora Özgü Antrenman Stratejileri	Aynur Demirel
10:10 - 10:30	Paralimpik Sporcuların Yaşadıkları Beslenme Zorlukları ve Çözümleri	Aslıhan Nefes Çakar
10:30 - 11:00	Ara	
	Enerji Uygunluğu, Red-S ve Kadın Sporcu Üçlüsü Oturum Başkanları: Aydan Aytar, Ayhan Dağ, Aydan Örsçelik	
11:00 - 11:20	Sporda Relatif Enerji Eksikliği (Red-S): Uyarı İşaretleri ve Çözümler	Pelin Bilgiç
11:20 - 11:40	Kadın Sporcu Triadı: Performans ve Sağlık Üzerine Etkileri	Sine Yılmaz
11:40 - 12:00	Red-S ve Yaralanmalar: Sporcular İçin Erken Müdahale ve Önleme Stratejileri	Seda Biçici Uluşahin
	Uydu Sempozyum (Cosmed) Oturum Başkanı: Metin Baştuğ	
12:00 - 13:00	FatMax Testi ile Substrat Kullanımının Anlık İzlenmesi: Egzersizde Fizyoloji ve Beslenmenin Kesişim Noktası	Göktaş Ömercioğlu Elif Yaprak Çolak Derya Duman
13:00 - 14:30	Öğle Arası	
	Ergojenik Destek Oturumu-1 Oturum Başkanları: Tanju Besler, Elvan Yılmaz Akyüz	
14:30 - 14:50	Kreatin Monohidrat: Güç ve Dayanıklılık Üzerindeki Rolü	Pınar Göbel
14:50 - 15:10	Beta-Alanin ve Kas Dayanıklılığı: Yorgunluğun Ötesine Geçmek	Günay Eskici
15:10 - 15:30	Nitrik Oksit ve Dayanıklılık Performansı: Pancar Suyunun Bilimi	Beril Köse
15:30 - 15:50	Hidrasyon Stratejileri: Sıvı ve Elektrolit Dengesi ile Performansı Artırmak	Nesli Ersoy
15:50 - 16:20	Ara	
	Ergojenik Destek Oturumu-2 Oturum Başkanları: Pınar Göbel,, Gökhan Deliceoğlu	
16:20 - 16:40	Sporda Mekanik Ergojenik Yardımcılar	Özlem Orhan
16:40 - 17:00	Kafeinin Atletik Performansa Etkisi: Dozaj, Zamanlama ve Spor Türüne Göre Kullanımları	Ebru Çetin
17:00 - 17:20	HMB Kullanımı: Sporcularda Kas Yıkımı ve Toparlanma Üzerindeki Rolü	Can Selim Yılmaz

25 Mayıs 2025, Pazar

	Spor Dalına Özel Beslenme Protokolleri Vaka Üzerinden Anlatım Oturum Başkanları: Kübra Tel Adıgüzel, Özge Mengi Çelik	
09:30 – 09:50	Çoklu Branşlı Sporcularda Enerji Yönetimi ve Beslenme Planlaması: Modern Pentatlon Vaka Sunumu	Merve Atasoy
09:50 – 10:10	Adolesan Kadın Jimnastikçilerde Beden Algısı, Enerji Dengesi ve Yeme Davranışı: Bütüncül Bir Beslenme Yaklaşımı	Merve Atasoy
10:10 – 10:30	Dayanıklılık Sporlarında Sakatlık Sonrası Spora Dönüş: Triatlon Vaka Sunumu	Gözde Şentürk
10:30 – 10:50	Siklet Sporcularında Vücut Ağırlık Yönetimi: Kickboks Vaka Sunumu	Gözde Şentürk
10:50 – 11:20	Ara	
11:20 – 11:40	Paralimpik Sporcularda Fiziksel Yeteneklerin Bilimsel Analizi	Bihter Akınoğlu
11:40 – 12:00	Paralimpik Yüzücülerde Bireyselleştirilmiş Beslenme Stratejileri: Vaka Temelli Yaklaşım	Aslıhan Nefes Çakar
12:00 – 12:20	Takım Sporlarında Antrenman-Performans Dönemlemesine Uygun Beslenme Planı: Elit Basketbolcu Vaka Sunumu	Yaren Nazenin
12:20 – 12:40	Maç Dönemlemesine Uyumlu Enerji Yönetimi ve Rejenerasyon Stratejileri: Profesyonel Futbolcu Vaka Çalışması	Özlem Okka
12:40 – 13:10	Ara	
13:10 – 13:30	Ağırlık Kategorili Sporlarda Hızlı Kilo Kaybı, Kas Kütlesi Koruma ve Performans: Güreşçide Beslenme Uygulaması	Büşra Diler
13:30 – 13:50	Mental Sağlık Desteğiyle Entegre Ağırlık Yönetimi: Fiziksel Aktivite Yapan Bireyde Psikolojik Denge ve Beslenme Müdahalesi Üzerine Bir Vaka	Nilhan Esim Çankaya
13:50 – 14:10	Bir Ironman (140.6) Sporcusunun Gözüyle Beslenmede Başarı ve Zorluklar	Selen Eryüce
14:30 – 16:00	Sözel Bildiri Oturumu Oturum Başkanı: Ziya Erokay Metin	
	S-01 Taekwondo Sporcularının Beden İmgesi ile Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	Gözde Şentürk
	S-02 Rekreasyonel Su Altı Dalışı Yapan Dalgıçların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgisinin Değerlendirilmesi	Sinem Erem
	S-03 Lisanslı Yüzücülerde Yeme Bağımlılığının Beslenme Alışkanlıkları ve Antropometrik Ölçümler İle İlişkisinin Belirlenmesi	Sinem Erem
	S-04 Profesyonel Kadın Voleybolcularda Beden İmaj Algısı ve Yeme Bozukluğu İlişkisinin İncelenmesi	Ayşe Feride Yakut
	S-05 Tip 1, Tip 2 ve Gestasyonel Diyabetli Bireylerde Egzersiz Yönetimi	Didem Tuçe Konyalıoğlu
	S-06 Paralimpik Sporcularda Dinlenme Sırasında Oksijen Tüketimi ve Enerji Harcamasının Değerlendirilmesi	Murat Urhan
	S-07 Effect of Protein Intake on Performance and Blood Parameters in Elite Judo Athletes	İclal Sena Gezer
	S-08 Düzenli Olarak Spor Yapan Yetişkin Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ile Sağlıklı Beslenme Takıntısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Zeynep Bengisu Ejder
	S-09 Farklı Kahvaltı Türü Tüketiminin Elit Basketbol Oyuncularında Şut Performansına Akut Etkisi	Selin Şenel
	S-10 Kadın Sporcularda Yeme Bozukluğu Riski ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Çalışma	Nur Sueda Boyraz
	S-11 Kafein Alımı ve Ağızda Çalkalanmasının Kadın Sporcularda Kuvvet ve Dikey Sıçrama Performansına Etkisi	Muhammed Uygur Sertkaya
	S-12 Türkiye'deki Spor Antrenörlerinin Yeme Bozukluklarına Dair Farkındalık, Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi	Simay Mirioğlu
SALON 101		
14:30 – 16:00	Sözel Bildiri Oturumu Oturum Başkanı: Neslihan Arslan	
	S-13 Geleceğin Profesyonel Sporcuları: Kullanılabilir Enerji Alımlarının Akdeniz Diyeti, Mental Sağlık ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi	Melike Postallı
	S-14 Egzersiz Yapan Bireylerde Sosyal Fizik Kaygısı: Sosyal Medya Kullanımı ve Beslenme Tutumunun Etkisi	Yunus Aksu
	S-15 Farklı Spor Dallarında Bitki Bazlı Diyetlerin Uygulanması ve Lösin Takviyesinin Rolü	Duru Deniz Kesimer
	S-16 Yetişkin Bireylerde Yapay Zeka Tutumu, Yeme Farkındalığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	Emine Merve Ekici
	S-17 Sporcularda Akdeniz Diyetine Uyum ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimi	Dilek Kendir
	S-18 Sporcu Beslenmesi Alanında Araştırma Eğilimleri: Bibliyometrik Bir Yaklaşım	Beyzağül Arslan
	S-19 Sporcu Hastalıklarında Kan Parametrelerinin Rolü: Performans, Tanı ve İzlem	Elif Zeynep Baran
	S-20 Aronia melanocarpa'nın Sporcu Sağlığı Üzerindeki Etkileri: Oksidatif Stres, İnflamasyon ve Performans Açısından Bir Derleme	İlayda Terlemmez
	S-21 Dijital Zeka Çağında Sporcu Beslenmesi: Yapay Zeka İle Kişiselleştirilmiş Karar Destek Sistemleri	Ahsen Yeşil
SALON 102		
14:30 – 16:00	Sözel Bildiri Oturumu Oturum Başkanı: Zeynep Begüm Kalyoncu Atasoy	
	S-22 Effects of Functional Herbal Blends on Premenstrual Syndrome (PMS) and Sleep Quality in Female Athletes: An Overview of the Literature	Ecenur Bayır
	S-23 The Effect of Herbal Supported Individualised Nutrition Intervention on Glycaemic Control and Exercise Performance in a Young Swimmer with Type 2 Diabetes: A Case Report	Ecenur Bayır
	S-24 Aralıklı Orucun Sporcu Performansı Üzerine Etkileri	Ayşe Beyza Duyar
	S-25 Gut Mikrobiyal Metabolitlerinin Egzersizle Uyarılan Stres ile İlişkisi	Kübra Demir
	S-26 Lif Takviyesi ve Egzersiz Performansındaki Eğilimler: Bibliyometrik Bir Analiz	Esmâ Yaren Polat
	S-27 Kamu Çalışanlarının Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Oğuzhan SAĞIM
	S-28 Estetik Sporlarında Görülen Yeme Bozuklukları	Şevval İlknur Ören
	S-29 Spor Beslenmesi Eğitiminin 15-17 Yaş Futbolcularda Yeme Davranışı, Yeme Farkındalıkları ve Spor Beslenmesi Bilgi Düzeyine Etkisi	Gözde Şentürk
SALON 103		
14:30 – 16:00	Sözel Bildiri Oturumu Oturum Başkanı: Fatma Elif Eroğlu	
	S-30 Kadın Sporcularda Kafein Kullanımı, Hormon Düzeyleri ve Performans: Bilimsel Yayınların Bibliyometrik bir İncelemesi	Azra Deniz
	S-31 Crossfit Beslenmesi	Selda Aksoy Değirmenli
	S-32 Bir Spor Kulübündeki Adolesan Futbolcuların Yüksek Yoğunluklu Enerjiye Sahip Gıda Tüketimleri ile Sıvı Alımlarının Değerlendirilmesi Ve Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi	Büşra Altun
	S-33 Düzenli Fitness Yapan Bireylerin, Finansal Tutum Düzeylerinin Demografik Faktörlerle İlişkisi	Doğuş Can Arıkan
	S-34 Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi	Umut Reyhan
	S-35 Türkiye Para-taekwondo Şampiyonasına Katılan Kyorugi Sporcularının Profillerinin Belirlenmesi ve Literatür ile Karşılaştırılması	Bihter Akınoğlu
	S-36 Sporcularda Bitki Bazlı Beslenme Ve Atletik Performans Üzerine Etkileri	İlayda Özçelik
	S-37 Magnezyumun Uyku Kalitesi ve Obezite Üzerine Etkisi	Miray Sarıdağ