

ELİT SPORCULARDA BESLENME DESTEK ÜRÜNÜ KULLANIMI VE BİLİNCİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hakan YARAR¹

Kadir GÖKDEMİR²

Günay ÖZDEMİR³

¹Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO, BOLU

²Gazi Üniversitesi BESYO, ANKARA

³Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

ÖZET

Bu çalışmada, özellikle son yıllarda kullanımı giderek artan beslenme destek ürünlerinin, profesyonel düzeydeki elit sporcularda kullanımı araştırılmıştır. Farklı branşlardaki elit sporcuların hangi beslenme destek ürünlerini kullandıkları, kullanım sıklığı, kullanım amaçları ve bilinç düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma: Basketbol, Voleybol, Futbol, Hentbol, Atletizm, Eskrim, Halter, Tenis, Tekvando, Güreş, Judo, Yüzme, Boks, Jimnastik, Badminton, Pentatlon, Kayak ve Okçuluk olmak üzere 18 farklı olimpik branşta rastgele seçilen elit düzey 334 sporcuya uygulanmıştır. Konu Uzmanı tarafından hazırlanan anket aracılığıyla toplanan verilere, yüzde frekans istatistikleri ve ki kare analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak; Farklı branşlarda elit seviyedeki üst düzey sporcuların, büyük bir bölümünün beslenme destek ürünü kullandığı belirlenmiştir. Sporcular tarafından 40'ın üzerinde farklı beslenme destek maddesi kullanılırken, en çok tercih edilen ürünler ise; Protein tozları ve aminoasitlerdir. Sporculara beslenme destek ürünü kullanım amaçları sorulduğunda: ilk üç sırayı, performansı artırmak, kas kütlesini artırmak ve zindelik almıştır. Sporcuların büyük çoğunluğu akademik düzeyde eğitim görmüş, milli sporcu olmalarına rağmen, beslenme destek ürünü kullanımı hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. Ayrıca besin destek ürünü seçiminde büyük ölçüde antrenörlerin etkisi olduğu, sporcuların kişisel ihtiyaçlarına uygun ürün seçiminin olmadığı da belirlenmiştir. Özellikle bu konuda sporcuları ve spor adamlarını bilgilendiren eğitim çalışmalarına gerek olduğu ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Elit Sporcu, Beslenme Destek Ürünleri

EVALUATION OF THE USE OF DIETARY SUPPLEMENTS AND THE LEVEL OF AWARENESS OF ELITE ATHLETES

ABSTRACT

In this study, especially in recent years, the matter of an increase of dietary supplements, using in profesional-level elite athletes has been investigated. It is aimed to find out what dietary supplements they use, why they apply to use of those supplements, how frequent they are used , and the level of their awareness. The study covers 18 branches all in all such as Basketball, Volleyball, Football, Handball, Track and Field, Fencing, Weightlifting, Tennis, Wrestling, Taekwondo, Judo, Swimming, Boxing, Gymnastics, Badminton, Pentathlon, Skiing, Archery, were randomly selected for the 334 elite athletes, of which the required data for the study were gathered by means of survey methods and chi square analysis was done on the frequency. As a result, from various branches of large amount of senior elite level athletes used dietary supplements. Substance used by athletes from over 40 different dietary supplements. The most preferred products were, protein powders and amino acids. Athletes used nutritional supports for the purposes of the first three places, improve performance, increase muscle mass and wellness. The vast majority of athletes trained in academic level, even though they are national athletes, it could be stated that they do not have enough information about the use of the dietary supplements. Besides, it was reached such a conclusion that the selection of which supplement should be used for the athletes depended on merely the choice of the trainer and whether it would be beneficial was not considered professionally. It could also be suggested that the work of education is particularly necessary to make the athletes aware of the benefits and harms of the supplements..

Key words: Elite athletes, Dietary Supplements

GİRİŞ

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir¹. 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 gerçektir².

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 taşımaktadır³.

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 tanımlanabilir⁴.

Egzersiz yapan kişiler ve sporcular; performanslarını arttırmak, daha kuvvetli, daha hızlı ve dayanıklı olmak için sürekli arayış içindedirler. Çoğu da hiç uğraşmadan bu amaçlarına ulaşmak için; bilinçsizce ilaç, yasaklı madde, yiyecek ve besin destek ürünleri kullanarak mucizevî bir şekilde performanslarını arttırabileceklerini düşünmektedirler⁵. Beslenme destek ürünleri, sporcunun genel sağlığını ve sportif performansını etkilediği için üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir⁶ 1996 da Amerika'da besin destek maddeleri için harcanılan para 6.5 milyar dolar, 2000 yılında 17.1 milyar dolar, 2002 de 18 milyar dolar, 2008 yılına gelindiğinde ise bu miktar 25.5 milyar dolara çıkmıştır^{7,8,9}.

Özellikle son yıllarda kullanımı giderek artan beslenme destek ürünleri ile ilgili yapılan bu çalışmada, farklı branşlarda ki elit sporcuların hangi beslenme destek ürünlerini kullandıkları, kullanım sıklığı, kullanım amaçları ve bilinç düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilecek bilgiler ışığında beslenme destek ürünlerinin bilinçsiz kullanımı sonucu oluşabilecek olumsuzlukların önlenmesi sağlanabilir. Bu yönüyle araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Grubu

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

Verilerin 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 kişiler tarafından oluşturulmuş olup, üç bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde besin destek ürünleri ile ilgili bilgi ve kullanımına yönelik sorular¹⁰, üçüncü bölümde ise sporcuların beslenme bilgilerini içeren sorular¹¹ yer almaktadır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan veriler anket yöntemiyle toplanmış olup, SPSS 15 programı kullanılarak, yüzde frekans ve ki kare analizi yapılmıştır.

BULGULAR

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

	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

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 (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

		Sayı (n)	%
Aktif olarak hangi spor branşıyla uğraşıyorsunuz?	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. 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

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

Tablo 4. Sporcular Tarafından En Çok Tercih Edilen Ürünler ve Milli Olma Durumu

Beslenme destek ürünü			Milli sporcu musunuz?		Toplam	p
			evet	hayır		
	Aminoasit	n	45	3	48	0.432
		%	93,8%	6,3%	100,0%	
	Karbonhidrat tozu	n	3	3	6	
		%	50,0%	50,0%	100,0%	
	Karnitin	n	5	1	6	
		%	83,3%	16,7%	100,0%	
	Kreatin	n	21	6	27	
		%	77,8%	22,2%	100,0%	
	Mineral	n	2	2	4	
		%	50,0%	50,0%	100,0%	
	Protein tozu	n	57	10	67	
		%	85,1%	14,9%	100,0%	
	Vitamin	n	23	5	28	
		%	82,1%	17,9%	100,0%	
Toplam		n	158	28	186	
		%	84,9%	15,1%	100,0%	

Protein tozu kullanan 67 sporcunun % 85,1'i (n= 57) milli sporcudur. Aminoasit kullanan 48 sporcunun % 93,8' i (n= 45) milli sporcu, Vitamin kullanan 28 sporcunun % 82,1'i (n= 23) milli sporcudur. Kreatin kullanan 27 sporcunun % 77,8 i (n= 21) milli sporcudur. Karbonhidrat tozu kullanan 6 sporcunun % 50 si(n= 3) milli sporcudur. Karnitin kullanan 6 sporcunun % 83,3 ü (n= 5) milli sporcu. Mineral kullanan toplam 4 sporcunun % 50 si(n= 2) milli sporcudur.

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 aylık para harcamaktadır.

Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz var mı sorusuna cevap veren Sporcuların % 56,5 'inin (n= 165) beslenme destek ürünleri konusunda bilgisi vardır. % 33,5'inin (n= 98) yeterli düzeyde değil. % 9,9'unun (n= 29) ise beslenme destek ürünleri konusunda bilgisi yoktur.

Tablo 5. Sporcuların Besin Destek Ürünleri ile İlgili Bilgi Kaynaklarına Göre Dağılımları.

		N	%
Beslenme destek ürünleri konusunda bilginiz varsa bunu nereden öğrendiniz?	Antrenöründen	95	28,4
	Derslerden	23	6,9
	Kitap ,gazete ve dergilerden	5	1,5
	Radyo ve Televizyondan	4	1,2
	Sağlık personelinde	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 % 28,4ü (n= 95) derslerden, %4,8 i(n= 16) eski beslenme destek ürünü konusunda sporculardan öğrenmişlerdir. bilgiyi antrenöründen, %6.9 u(n= 23)

Tablo 6. Sporcuların Beslenme Destek Ürünü Kullanım Amacı ve Yüzdelik Dağılımı

		N	%
Beslenme destek ürünü kullanım amacınız nedir?	Zindelik	72	17,0%
	Bağıışıklığı artırmak	28	6,6%
	Yaşlanmayı önleme	2	0,5%
	Performans artırma	171	40,3%
	Rahatlama	21	5,0%
	Zayıflama	5	1,2%
	Kas kütlemi artırmak	121	28,5%
	Diğer	4	0,9%
	Toplam	424	100,0%

Sporcuların % 40 ,3 ü (n= 171) beslenme destek ürünü performans arttırmak amacı ile, % 28,5 i(121) kas kütlesini arttırmak, % 17,0 ı (n= 72) zindelik amacıyla kullanmaktadır.

Sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım konusundaki düşünceleri % 57,5'si(n= 192) faydası

olduğunu düşünmektedir. % 37,1 (n= 124)' i hiç olumlu etkisi olduğunu düşünmüyor. % 5,4 (n= 18)'ü zararlı olduğunu düşünüyor. Yararı olduğunu düşünenlerin % 55, 7 isi(n= 186) performansını arttırmıştır. Zararlı olduğunu düşünen sporcuların % 5.4 (n= 18) ünün vücut ağırlığı artmıştır.

Tablo 7. Sporcuların Besin Destek Ürünleri Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi Ve Yüzdelik Dağılımı.

		N	%
Ek vitamin mineral kullanımı mutlaka gereklidir.	Doğru	253	75,7
	Bilmiyorum	55	16,5
	Yanlış	26	7,8
	Toplam	334	100,0
Vitaminler vücuda enerji verir.	Doğru	226	67,7
	Bilmiyorum	39	11,7
	Yanlış	69	20,7
	Toplam	334	100,0
Antioksidanların bağışıklık sistemine etkisi yoktur.	Doğru	35	10,5
	Bilmiyorum	222	66,5
	Yanlış	77	23,1
	Toplam	334	100,0
Bitkisel her ürün zararsızdır.	Doğru	86	25,7
	Bilmiyorum	122	36,5
	Yanlış	126	37,7
	Toplam	334	100,0
Herkes multivitamin kullanabilir.	Doğru	114	34,1
	Bilmiyorum	129	38,6
	Yanlış	91	27,2
	Toplam	334	100,0
Beslenme destek ürünleri kullanmak için doktora danışmak gerekmez.	Doğru	66	19,8
	Bilmiyorum	61	18,3
	Yanlış	207	62,0
	Toplam	334	100,0
Beslenme destek ürünleri kullanırken dozu bizim için önemli değildir.	Doğru	34	10,2
	Bilmiyorum	30	9,0
	Yanlış	270	80,8
	Toplam	334	100,0
Kas kütlesini artırmak için gereksinimden fazla protein desteği kullanılmalıdır.	Doğru	110	32,9
	Bilmiyorum	83	24,9
	Yanlış	141	42,2
	Toplam	334	100,0

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dünyada ve ülkemizde spora olan ilginin giderek artması milyonlarca insanı çeşitli amaçlar ile spor yapmaya sevk etmiştir. Günümüzde spor, insanların iyi vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmakla birlikte, aynı zamanda bazı insanların tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptıkları ve bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyet olmuştur. Sporun bu kadar geniş bir kitleyi içine alması ve buna bir de maddi kazanç eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz kılmıştır¹². Bu nedenle, kazanmanın büyük bir amaç olduğu sportif yarışmalarda, sporcular antrenmanla kazandıkları performansın ötesinde yarışmanın sonucunu etkileyecek bir takım madde, malzeme ve uygulamaların kullanımına yönelmişlerdir¹³.

Bu çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda; sporcuların % 55,7'si beslenme destek ürünü kullanmaktadır. Benzer şekilde Göral ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada Profesyonel futbolcuların % 55,8'inin düzenli şekilde destekleyici ürün kullandıklarını belirtmişlerdir¹⁴.

Beslenme destek ürünü kullanan sporcuların % 46,1'i beslenme destek ürününü beslenme destek ürünleri satan ilgili mağazalardan temin ettikleri tespit edilmiştir. % 8'i eczanelerden, % 1,5'i sporcu ise aktarlardan veya

arkadaşlarından temin etmişlerdir. Tian ve arkadaşları singapurlu 63 atletle yapmış olduğu çalışmada sporcuların % 50,8'i beslenme destek ürünlerini, ilgili mağazalardan, % 20,6 sı eczanelerden, % 12,7'si süpermarketlerden temin ettiklerini tespit etmişlerdir⁸.

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 arkadaşları singapur'lu 63 atletle 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 dolardır⁸.

Sporcuların % 28,4'ü beslenme destek ürünü konusunda bilgiyi antrenöründen, % 6,9'u derslerden, % 4,8' i eski sporculardan, % 3,9'u sağlık personelinen faydalanmaktadır. Ersoy ve Hasbay Farklı spor dallarındaki elit düzey sporcuların besinsel ergojenik yardımcı kullanım durumlarının değerlendirildiği çalışmalarında da ergojenik yardımcıları özellikle kondisyonerler (% 75.5) ve antrenörlerin (% 51) önerdikleri belirtilmiştir¹⁵. Çetin ve arkadaşlarının Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi'' yapmış olduğu çalışmada Kullanılan maddeler konusunda kimden yardım alındığı sorusuna ise öğrencilerin, %

56,8'lik oranla "Antrenörler" yanıtını almıştır¹⁶. Arslan profesyonel futbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını değerlendirdiği çalışmada sporcuların (% 55.4) ü beslenme ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir¹⁷.

Hem bu çalışma hem de yukarıda ifade edilen literatür çalışmaları incelendiğinde, hem beslenme hem de besin desteği kullanımında bilgi kaynağı ve yönlendirmede en fazla antrenör, okul eğitimi, eski sporcular ve arkadaş çevresinin etken olduğu söylenebilir. Buna rağmen yapılan bazı araştırmalarda (Bayraktar ve Yıldırım) antrenörlerin beslenme bilgi düzeyleri de istenilen seviyede bulunmamıştır¹⁸. Bunun için sporcuların beslenme ve besin desteği kullanımında sağlıklı bilgilere sahip olduklarını söylemek oldukça güçtür.

Sporcuların % 40,3'ü beslenme destek ürününü performans arttırmak amacı ile, % 28,5'i kas kütlesini arttırmak, % 17'si zindelik, amacıyla kullanmaktadır. Hasbay ve Ersoy, yapmış olduğu çalışmada Sporcuların, ürünleri enerji sağlamak (% 45.8), performanslarını (% 29.2) ve kas kütlelerini arttırmak (%18.2) gibi farklı nedenlerden dolayı kullandıkları belirlemiştir¹⁵. İncelenen çalışmalar gösterdiği üzere sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım amacı paralellik göstermektedir.

Sporcuların beslenme destek ürünleri kullanım konusundaki

düşünceleri ise şöyledir % 57,5'i faydası olduğunu düşünüyor, kullanıp ta faydasını görenlerin % 100' ü performansını arttırdı. % 5,4'ü ne ise zararı olmuştur şeklinde ifade etmişlerdir.. Zarar görenlerin % 100'ü kilo aldığını belirtmiştir. Hasbay ve Ersoy yapmış olduğu çalışmada erkek sporcuların % 27.9'unda, bayan sporcuların da % 25.0'inde ürün kullanıma bağlı olarak yan etkiler gözlenmiş ve bu yan etkilerin daha çok kilo alma ve alerjik reaksiyonlar olduğu görülmüştür¹⁵.

Yapılan çalışmaya katılan sporcuların % 75,7'si ek vitamin mineral kullanımı mutlaka gereklidir demiştir. % 16,5'i ek vitamin mineral kullanımının gerekli olup olmadığı konusunda bilgisi yoktur. % 7,8'i ise ek vitamin mineral kullanımı gerekli değildir demiştir.

Sporculara vitaminleri diyetleri ile yeterli almaları önerilirse de bazı durumlarda diyetle ek vitamin kullanmaları önerilmektedir. Bu durumlar: Enerji sınırlaması, Alerji, Laktoz intoleransı, Hamilelik ve Vejeteryanlıktır. Ayrıca kötü beslenme alışkanlığı ,öğün atlama, yetersiz uyku,sık fast-food yiyecek tüketimi gibi durumlarda diyetle ek vitamin kullanımı gereklidir. Fakat sağlıklı beslenmenin temel koşulu enerji ve besin öğeleri yönünden yeterli ve dengeli bir diyet tüketmektir^{3,19}.

Çalışmaya katılan sporcuların % 67,7' isi vitaminler vücuda enerji verir demiştir. % 11,7'si vitaminlerin vücuda enerji verip vermediği konusunda bilgisi

yoktur. % 20,7'si ise vitaminler vücuda enerji vermez demiştir.

Vitaminler hiçbir enerji sağlamamaktadır. Bazı vitaminler vücutta enerji elde edilmesine yardımcıdır ve yeterli bir diyetle önerilen miktarda tüketilebilmektedir. Vücudun gereksiniminden fazla tüketilen C ve B grubu vitaminlerin fazlası idrarla dışarı atılmaktadır³

Serbest radikallere karşı ilk savunma mekanizmamızı oluşturan antioksidanlar²⁰. Antioksidanlar hakkında sporculara yöneltilen soruda Sporcuların % 10,5'i "antioksidanların bağışıklık sistemine etkisi yoktur" demiştir. % 66,5'inin antioksidanların bağışıklık sistemine etkisi olup olmadığı konusunda bilgisi yoktur.

Antioksidanlar serbest radikal temizleyicisi ve koruyucu görevi yapmaktadır. Böylece risk minimum düzeye inmekte, egzersizin olumlu etkileri optimal düzeye çıkmaktadır. Yaptığımız bu çalışmada sporcuların % 66,5 gibi büyük çoğunluğu antioksidanların bağışıklık sistemine etkisi olup olmama konusunda yeterli bilgiye sahip değildir²⁰.

Sporcuların % 62,0'si beslenme destek ürünü kullanmak için doktora danışmak gerekir demiştir. % 19,8'i beslenme destek ürünleri kullanımı için doktora danışmak gerekmez demiştir. %18,3'ünün beslenme destek ürünü kullanımı için doktora danışıp danışmama konusunda bilgisi yoktur.

Besin ve bitkisel desteklerini doktora danışmadan kullanmamak en doğrusudur. Sporcular besin desteği kullanımı ile ilgili olarak sağlık personeline danışmalı, doktor ve diğer sağlık personeline kullandıkları ilaçlar ile ilgili bilgi vermeli ve onlardan yardım almalıdırlar.

Yaptığımız çalışmada sporcuların % 62,0'si beslenme destek ürünü kullanmak için doktora danışmanın gerekliliği konusunda bilgisi olmasına rağmen büyük çoğunluğu besin desteği kullanımda bilgi kaynağı olarak antrenörlerinden yararlanmaktadır.

Sporcuların % 80,8'i beslenme destek ürünü kullanım dozu bizim için önemlidir demiştir. % 10,2'si beslenme destek ürünü kullanım dozu bizim için önemli değildir demiştir. % 9,0'u beslenme destek ürünü kullanım dozunun önemi hakkında bilgisi yoktur.

Beslenme desteklerinin gerekli süre ve dozlarda sizin onlara gerçekten gereksiniminiz olduğu durumlarda kullanılmaları halinde sağlığınıza destekleyecekleri, koruyup güçlendirecekleri açık bir gerçektir. Ama gereğinden fazla uzun sürelerle uygun olmayan dozlarda kullanılmaları halinde zararlı olabilecekleri de gerçektir²¹. Zehirli bir maddeden az miktarda yemek, faydalı bir yiyecekten çok yemekten daha az zehirlidir (Hipokrat)²². Yapmış olduğumuz çalışmada da sporcuların büyük çoğunluğu kullanım dozunun önemli olduğunun bilincindedir.

Sporcuların % 42,2'si kas kütlesini arttırmak için gereksiniminden fazla protein desteği kullanılmamalıdır demiştir. % 32,9'u kas kütlesini arttırmak için gereğinden fazla protein desteği kullanılmalıdır demiştir. % 24,9'u kas kütlesini arttırmak için gereğinden fazla protein alıp almama konusunda bilgisi yoktur. Yeterli protein tüketimi kas yapımı için önemli olsa da, gereğinden fazla protein tüketimi daha büyük kaslara sahip olmak için gerekli değildir. Fazla alınan proteinin: mineral kayıpları, istenmeyen kilolar gibi çeşitli zararları vardır. Dolayısıyla proteinin yetersizliği de fazlalığı da sporcu performansını olumsuz etkiler^{23,19,24}.

Sonuç olarak farklı branşlardaki elit seviyedeki sporcuların büyük bir bölümünün beslenme destek ürünü kullandığı ancak bu konuda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadıkları söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Ersoy G. Hasbay A., Sporcu Beslenmesi, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2000.
2. Pehlivan A., Sporda Beslenme, İstanbul, Yaylacık Matbaası, 2005.
3. Ersoy G., Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, 3.Baskı Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
4. Zorba E., Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. G.S.G.M.Eğitim Dairesi, Ankara, 1999.
5. Ersoy G. Alper R. Kargül A., Yüzücü Beslenmesi. Yüzme Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987.
6. 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
7. Kurdak S.S., Sporda Doping ve İlaç Kullanımı. Ankara, Bağırhan Yayınmevi, 1996
8. 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
9. Nutrition Business Journal.2009 (20.02.2010). <http://nutritionbusinessjournal.com/supplements/web-seminars/nutrition-industry-overview-webinar/>
10. 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
11. 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>
12. Kurdak S.S., Sporda Doping ve İlaç Kullanımı. Sporsal Kuram Dizisi 7, Ankara, Birinci Baskı, 1996.
13. Karahan, M. L., "Karnitin Alımının 1500 m Koşu Performansı ve Kan Laktat Seviyesine Etkisi", Ankara: G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, 2002
14. 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>
15. Hasbay A. Ersoy G., "Farklı Spor Dallarındaki Elit Düzey Sporcuların Besinsel Ergojenik Yardımcı Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi". 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı, Antalya: Spor Bilimleri Derneği, 27-29 Ekim 2001, s. 168
16. Çetin E. Dölek E.B.Orhan Ö.,Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Ergojenik Yardımcılar, Doping ve Sağlık Hakkındaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, 6 (3) 129-132
- 17.Arslan F.N.,Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü ;1995.
18. Yıldırım İ. Bayraktar I., "Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları", *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2000;40, 21-38.
19. Ersoy G., Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme. Ankara: Sistem Ofset; 2010
20. Walji H., Vitaminler. 4.Baskı. Ankara: Pelin Ofset; 2005
21. Baron K., Sporcuların Optimal Beslenmesi. Ömeroğlu,S. (çev), Ankara, Bağırhan Yayınmevi, 2002.
22. Ersoy G . Besinsel Ergojenik Yardım. 2.Baskı. Ankara: 2006
23. Ersoy G., Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme. Ankara: Ata ofset Matbaacılık; 2007
24. Güneş Z., Spor ve Beslenme. 2.Basım. Ankara: Star ofset; 2000
25. Ersoy G., Beslenme ile İlgili Ergojenik Yardımcılar. Spor ve Tıp. 1993; 1 (4), 12-15.
26. Konopka P., Spor Beslenmesi. Harputluoğlu H. Çev: Ankara: Bağırhan Yayınmevi. S: 92-209, 2000 çev:
27. Peker S: Sporda Beslenme. 3.Cilt. Gen Matbaacılık ve Reklamcılık. S: 37-39, Ankara, 1996