

Sporcu Beslenmesi Okuma Listesi:

Diyetisyenler ve Öğrenciler İçin Akademik Kaynaklar

Bu sayfa, sporcu beslenmesi konusunu akademik kaynaklardan öğrenmek isteyen diyetisyenler, yeni mezunlar ve öğrenciler için 7 Ekim tarihi itibarıyla 17 açık erişimli kaynaklık **giriş seviyesi bir okuma listesini** içermektedir. Bu kaynaklar konu ile ilgili kendinizi geliştirmek isteyen ancak nereden başlayacağınızı bilmeyenler için tarafımda bir eğitim arşivi oluşturmak amacıyla derlenmiştir ve belirli bir okuma sırasını takip etmektedir. Her kaynağın altında künyesini, açık erişim bağlantısını ve okuduktan sonra cevaplayabilmeniz gereken soruyu bulacaksınız. Tamamlayıcı okumaları ilginize göre seçebilirsiniz. Çalışmalar, giriş seviyesinde konuya ilgi duyanlara **net ve hızlı bir literatür girişi** sağladıkları için seçilmiştir: okumaları kolay, bilgileri net, bilimsel ve güncel.

Son güncelleme: 07.10.2026 · Web sürümü: dyteris.com/sporcu-beslenmesi-okuma-listesi

Listedeki kaynakların hepsi son on yılda yayımlandı; içlerinde ele alınan araştırmaların bir kısmı daha eski tarihli. Kaynaklar İngilizce, **açıklamalar Türkçe**.

Önerilen Okuma Sırası

Hafta	Kaynaklar	Konular
1. hafta	1, 2, 3	Genel çerçeve, karbonhidrat ve protein
2. hafta	4, 5	Öğün zamanlaması, sıvı ve elektrolitler
3. hafta	6, 7, 8	Enerji yetersizliği, kadın ve genç sporcular
4. hafta	9, 10	Demir düzeyi ve takviye kararı

Temel Terimler

Glikojen:	Karbonhidratın başlıca kas ve karaciğerde depolanan biçimi.
Enerji kullanılabilirliği:	Besinlerden alınan enerjinin, egzersizde harcanan enerji çıkarıldıktan sonra vücudun diğer işlevleri için kalan kısmı. Araştırmalarda genellikle yağsız vücut kütleline göre ifade edilir.
LEA:	Düşük enerji kullanılabilirliği. Ne kadar sürdüğü, ne kadar düşük olduğu ve kişinin bundan nasıl etkilendiği önemlidir.
REDs:	Sporda göreceli enerji yetersizliği. Sorun yaratan düşük enerji kullanılabilirliğiyle ilişkili sağlık ve performans bozukluklarını tanımlayan sendrom.
Hiponatremi:	Kandaki sodyum düzeyinin düşmesi. Egzersiz sırasında gereğinden fazla sıvı içmek bu duruma yol açabilir.
ISSN / IOC:	Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği / Uluslararası Olimpiyat Komitesi.

Temel Okumalar

1. Sporcu beslenmesine genel bakış

Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15(1):38. doi:10.1186/s12970-018-0242-y

Sporcu beslenmesinin temel konuları tek yazıda toplanmış. Enerji ihtiyacı, karbonhidrat, protein ve yağ antrenmanla birlikte anlatılıyor. Uzun bir yazı; ilk okumada tamamını bitirmeniz gerekmiyor.

Önce enerji ihtiyacı ve makro besin öğeleriyle ilgili bölümleri okuyun. Takviye bölümüne 10. kaynaktan sonra dönebilirsiniz. Yazıdaki sayısal aralıkları her sporcu için hazır bir beslenme planı gibi kullanmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir sporcunun beslenmesini değerlendirirken branşını ve haftalık antrenman düzenini neden bilmemiz gerekir?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

2. Dayanıklılık sporlarında karbonhidrat

Vitale K, Getzin A. Nutrition and supplement update for the endurance athlete: review and recommendations. Nutrients. 2019;11(6):1289. doi:10.3390/nu11061289

Koşu ve bisiklet gibi dayanıklılık sporlarında beslenmeyi anlatıyor.

Karbonhidratın antrenmandan önce, antrenman sırasında ve sonrasında neden farklı amaçlarla kullanıldığını buradan okuyabilirsiniz. Protein, yağ ve sıvı konularına da yer veriyor.

İlk okumada karbonhidrat, protein ve sıvı bölümlerini okuyun. Düşük karbonhidratla antrenman ve takviye tartışmalarını sonraya bırakabilirsiniz. Önerilerin dayanıklılık sporları için yazıldığını aklınızda tutun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Kısa ve hafif bir antrenmanla uzun bir yarışın beslenme ihtiyaçları nasıl farklılaşır?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

3. Protein ihtiyacı ve gün içindeki dağılımı

Jäger R, Kersick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14(1):20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8

Günlük protein alımı, proteinin öğünlere dağılımı ve egzersizle ilişkisi anlatılıyor. Besinlerden alınan protein ile protein takviyeleri aynı yazıda karşılaştırılıyor.

Özetle başlayın; ardından günlük ihtiyaç, protein kaynakları ve zamanlama bölümlerini okuyun. Antrenman türüne ve araştırmaya katılan kişilere dikkat edin. Bir çalışmanın sonucunu bütün sporcular için tek bir hedefe dönüştürmeyin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Toplam protein alımıyla öğünlere dağılımı hakkında ayrı ayrı ne öğrendiniz?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

4. Öğünleri antrenman saatine göre planlamak

Kersick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14(1):33. doi:10.1186/s12970-017-0189-4

Besinlerin ne zaman yendiği, günün toplam alımıyla birlikte anlatılıyor. Aynı gün içinde birden fazla antrenman yapan sporcunun toparlanma ihtiyacına da yer veriliyor.

Karbonhidrat ve protein zamanlamasıyla ilgili özet önerilerle başlayın. Ardından egzersiz sonrası toparlanmayı okuyun. Bir sonraki antrenmana kalan sürenin önerileri nasıl etkilendiğine bakın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Sabah ve akşam antrenman yapan bir sporcuyla ertesi gün dinlenecek bir sporcu için öğün planı nasıl değişir?

[Kaynak linki](#) · [Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

5. Sıvı ve elektrolit dengesi

McDermott BP, Anderson SA, Armstrong LE, et al. National Athletic Trainers' Association position statement: fluid replacement for the physically active. J Athl Train. 2017;52(9):877-95. doi:10.4085/1062-6050-52.9.02

Sıvı kaybını değerlendirmeyi ve yerine koymayı anlatıyor. Yetersiz sıvı alımı kadar aşırı içmenin de sorun yaratabildiğini açıklıyor. Hava koşulları, terleme ve egzersiz süresi aynı çerçevede değerlendiriliyor.

Özet öneriler, vücudun sıvı dengesinin değerlendirilmesi ve egzersize bağlı hiponatremi bölümleriyle başlayın. Terleme hızının nasıl değerlendirildiğini okuyun; tek bir ölçümü kişinin değişmez ihtiyacı gibi yorumlamayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bütün sporculara aynı miktarda su önermek hangi bilgileri gözden geçirir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

6. Enerji yetersizliği ve sporcunun sağlığı

Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023;57(17):1073-97. doi:10.1136/bjsports-2023-106994

Sporcunun yediğinden egzersizde harcadığı enerji çıkarıldığında, vücudun diğer işlevlerine yetecek enerji kalmayabilir. Bu açığın sağlığı ve performansı nasıl etkilediği anlatılıyor. Kadın ve erkek sporcuları kapsıyor.

Önce tanımları, sağlık ve performans üzerindeki etkileri, ardından korunma ve tedavi yaklaşımını okuyun. Risk değerlendirme aracının ayrıntılarını sonraya bırakabilirsiniz. REDs değerlendirmesi tek bir sayı, belirti veya beden ağırlığına dayanmaz.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Toparlanma, sakatlık öyküsü ve yeme davranışı hakkında hangi bilgileri birlikte değerlendirmek gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(dergi sitesi\)](#)

7. Kadın sporcuların beslenmesi

Sims ST, Kerkick CM, Smith-Ryan AE, et al. International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete. J Int Soc Sports Nutr. 2023;20(1):2204066. doi:10.1080/15502783.2023.2204066

Kadın sporcularda enerji ihtiyacı, adet döngüsü ve yaşamın farklı dönemlerinde beslenme anlatılıyor. Araştırmaların hangi yaş ve sporcu gruplarında yapıldığına dikkat ederek okuyun.

Özet ve yeterli enerji alımıyla başlayın; ardından karbonhidrat ve protein bölümlerine bakın. Adet döngüsüyle ilgili önerileri okurken verinin sınırlı kaldığı yerleri işaretleyin. Her kadın sporcuya aynı döngü takvimine göre menü hazırlanacağı sonucuna varmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Araştırmada yer almayan bir yaş grubuna önerileri aktarırken hangi soruları sormak gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

8. Ergen sporcular

Desbrow B. Youth athlete development and nutrition. Sports Med. 2021;51(Suppl 1):3-12. doi:10.1007/s40279-021-01534-6

Ergen sporcuların büyüme ve gelişme ihtiyaçları antrenmanla birlikte anlatılıyor. Öğün düzeni, besin seçimi ve takviye kullanımı ayrı bölümlerde yer alıyor.

Özetle başlayın; enerji, makro besin ögeleri ve sıvı konularıyla devam edin. Aile, okul ve antrenman saatlerinin beslenmeyi nasıl etkileyebileceğini düşünün. Yetişkinler için konan ağırlık ve beden kompozisyonu hedefleri gençlere olduğu gibi uygulanmaz.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Okuldan çıkıp antrenmana giden bir genç, öğün yemek için yeterli zamanı ve yiyeceği nasıl bulabilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

9. Sporcularda demir düzeyi ve performans

Solberg A, Reikvam H. Iron status and physical performance in athletes. Life (Basel). 2023;13(10):2007. doi:10.3390/life13102007

Sistematik bir aramayla bulunan 11 çalışmadan yola çıkarak sporcuların demir değerleriyle performansları arasındaki ilişkiyi özetliyor. Hepsidin yanıtının, enerji ve karbonhidrat alımının, D ve B12 vitamini düzeylerinin demir düzeyine etkisi de tartışılıyor.

Tartışma bölümünde demir eksikliği olan ve olmayan sporcuları karşılaştıran kısımla başlayın, sonra bulgulara dönün. Derleme 11 çalışmaya dayanıyor ve ferritin birimi sonradan düzeltildi: metindeki ferritin sınırını ng/mL olarak okuyun. Demir takviyesi kararı, belirtiler ve laboratuvar sonuçlarının hekimle birlikte değerlendirilmesini gerektirir.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Demir takviyesinin performansa etkisi en belirgin olarak hangi sporcularda görülüyor?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

10. Takviye kararı nasıl verilir?

Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med. 2018;52(7):439-55. doi:10.1136/bjsports-2018-099027

Takviye kullanımını ihtiyaç, yarar, güvenlik ve doping riski açısından değerlendirmeyi anlatıyor. Bir ürünün popüler olmasıyla belirli bir sporcuya uygun olması arasındaki fark da tartışılıyor.

Önce ihtiyaç değerlendirmesi ve kullanım gerekçelerini okuyun. Ardından performans için kullanılan ürünler ve doping riskiyle ilgili kısımlara geçin. Güncel yasaklı maddeler listesi için makalenin yayımlandığı yılın bilgisini esas almayın.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir takviyeyi değerlendirmeden önce sporcunun beslenmesi, sağlık durumu ve hedefleri hakkında ne bilmelisiniz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

Tamamlayıcı Okumalar

11. Bir takım sporunda beslenme: futbol

Abreu R, Figueiredo P, Beckert P, et al. Portuguese Football Federation consensus statement 2020: nutrition and performance in football. BMJ Open Sport Exerc Med. 2021;7(3):e001082. doi:10.1136/bmjsem-2021-001082

28 uzmanın ortak bildirisi, beslenme önerilerini futbolun fiziksel ve fizyolojik yüklerinden çıkarıyor. Oyuncunun takvimi beş döneme ayrılıyor: maç hazırlık, maç günü, maç sonrası toparlanma, iki maç arası ve sakatlık dönemi. Genç ve kadın oyunculara özgü farklar ayrıca belirtiliyor.

Temel okumaları bitirdikten sonra okuyun. Futbolun yüklerini anlatan bölümle başlayın, çünkü sonraki öneriler bu yüklere dayanıyor. Dayanıklılık sporlarını anlatan 2. kaynakla yan yana okuyunca karbonhidrat planının spor dalına göre nasıl değiştiği görülüyor.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bildiri futbolcunun beslenmesini hangi beş döneme ayırıyor ve bu dönemlerde öncelik neden değişiyor?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

12. Beslenmeyi antrenman dönemine göre düzenlemek

Jeukendrup AE. Periodized nutrition for athletes. Sports Med. 2017;47(Suppl 1):51-63. doi:10.1007/s40279-017-0694-2

Antrenman ve yarış dönemlerinde beslenmenin nasıl değişebileceğini tartışıyor. Önce özet ve genel çerçeveyi okuyun. Düşük karbonhidratla antrenman gibi yöntemlerin hangi koşullarda denendiğine ayrıca bakın; bu yöntemleri her sporcuya uygulanacak bir başlangıç planı gibi görmeyin.

2. ve 6. kaynaklarla birlikte okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Antrenmana göre beslenmeyi uyarlamakla sürekli enerji kısıtlamak arasında nasıl bir fark vardır?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

13. Protein araştırmalarını birlikte okumak

Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-84. doi:10.1136/bjsports-2017-097608

Direnç antrenmanına protein takviyesi ekleyen araştırmaları bir araya getiriyor. Özet, sonuçlar ve tartışmayla başlayın. Çalışmalardaki kişilerin sağlıklı yetişkinler olduğunu, başlangıçtaki protein alımlarının ve antrenman deneyimlerinin farklı olabildiğini akılda tutun. Araştırmalardaki ortalamalar her sporcu için aynı hedefi göstermez.

3. kaynaktan sonra okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Takviyenin etkisini incelerken toplam protein alımını neden bilmek gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

14. Egzersiz sırasında sindirim sistemi

Jeukendrup AE. Training the gut for athletes. Sports Med. 2017;47(Suppl 1):101-10. doi:10.1007/s40279-017-0690-6

Uzun egzersizlerde sindirim sisteminin besin ve sıvıya nasıl alıştırıldığı anlatılıyor. Özet ve uygulamaya dönük kısımlarla başlayın. Yarış günü kullanılacak besinlerin önce antrenmanda denenmesi ve miktarın kişinin toleransına göre ayarlanması da tartışılıyor.

2. kaynağın ardından okuyabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Yarış günü ilk kez denenilen bir ürün neden sorun yaratabilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

15. Kreatin hakkında temel okuma

Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14(1):18. doi:10.1186/s12970-017-0173-z

Kreatinin egzersizdeki etkilerini ve güvenlikle ilgili araştırmaları anlatıyor. Önce spor performansı ve güvenlik bölümlerini okuyun. Kreatin monohidratla ilgili bulguları başka ürünlere doğrudan aktarmayın; araştırılan kişi grubuna ve sağlık durumuna dikkat edin.

10. kaynakla birlikte değerlendirin.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Bir ürün için bulunan yararı farklı bir forma veya sporcu grubuna aktarabilir miyiz?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

16. Kafein, performans ve uyku

Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, et al. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr. 2021;18(1):1. doi:10.1186/s12970-020-00383-4

Kafeinin performansla ilişkisi, etkisinin kişiden kişiye neden değiştiği ve uykuya etkileri anlatılıyor. Özet, bireysel farklılıklar, uyku ve yan etkiler bölümleriyle başlayın. Performansla ilgili bir yararı değerlendirirken sporcunun uyku ve toparlanmasını da hesaba katın.

10. kaynaktan sonra okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Akşam antrenmanı yapan bir sporcuda kafeinin yararı ve olası sakıncaları nasıl birlikte değerlendirilir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

17. Vegan beslenen sporcular

Rogerson D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14(1):36. doi:10.1186/s12970-017-0192-9

Vegan beslenmede enerji, protein ve bazı mikro besin öğelerinin nasıl ele alınabileceğini anlatıyor. Önce enerji ve protein, ardından B12 ve demirle ilgili kısımları okuyun. Bu yazı bir beslenme biçiminin performans açısından üstün olduğunu gösteren karşılaştırmalı bir çalışma değil; planlama üzerine bir derleme.

1., 3. ve 9. kaynaklarla birlikte okuyabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap:

Beslenme tercihini korurken hangi ihtiyaçların karşılandığını ayrıca değerlendirmek gerekir?

[Kaynak linki · Açık erişimli tam metin \(PubMed Central\)](#)

Son Not

Bu listeyi ilerleyen dönemde **düzenli olarak güncellemeyi** planlıyorum. Öneri ve tavsiyelerinizi, özellikle yararlı bulduğunuz ve yer alsa iyi olur dediğiniz kaynakları benimle dilediğiniz zaman paylaşabilirsiniz.

[İletişim sayfası](#)