



SÜRDÜRÜLEBİLİR BAŞARI İÇİN BESLENME MODELLERİ

Prof. Dr.Funda ELMACIOĞLU

Marmara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyet Bölümü Başkanı

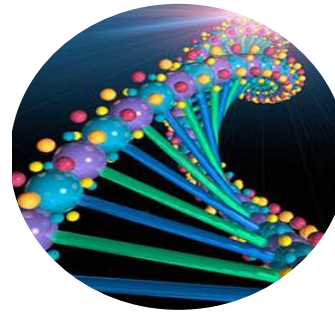
fundael@gmail.com

felmacioğlu@marmara.edu.tr



Kas Kitlelerini Etkileyen Faktörler;

- Genetik Yapı
- Antrenman Programları
- Beslenme Durumu!





Örnek:

Kas Kitlesi= %20 artış/yıl

70 kg

%45 kas kitlesi (31.5 kg)

1 yildaki artış %20 = 6.3 kg kas iskeleti/yıl

Sonuç:

250-500 g/kilo alımı





Protein Sentezini Pozitif Etkileyen Faktörler

-  **Testesteron, büyüme hormonu (GH), insülin, insülin büyüme faktörü-1**
-  **Pozitif enerji dengesi**
-  **Egzersiz sonrası Karbonhidrat+Protein tüketimi**
-  **Direnç antrenmanları**





Protein Yıkımını Arttıran Faktörler

- ❏ **Kortizol v.b. hormonlar**
- ❏ **Negatif enerji dengesi**
- ❏ **Egzersiz sonrası aç kalma**
- ❏ **Aşırı egzersiz yapma**





KAS KİTLESİ ARTTIRMADA BESLENMENİN ETKİSİ

**Sporcuların çoğu için amaç;
Kas kütlesini ve kuvvetlerini
arttırmaktır.**

+ VÜCUT YAĞINI AZALTMAK



Kas kitlesini arttırmak için;

**İyi planlanmış
antrenman
programları**

**Yeterli protein
içeren
enerjiden
zengin DİYET
tüketimi**

GEREKİR!!

Kas Kitlesinin Arttırılması

Öncelikli İse;

Antrenman programı HİPERTROFİ FAZI (Kas yapımı) gerekli

**Haftalık direnç
antrenmanlarının
arttırılması**

**Antrenman
şiddetinin
azaltılması**

**Kondisyon
çalışmalarının
azaltılması**

İDEAL ZAMAN:

Ölü Sezon veya Sezon Öncesi



KAS KİTLESİ ve KİLO ARTIŞI için;

- Karbonhidrattan zengin
- Yeterli protein
- Orta düzeyde yağ

İçeren bir beslenme





ENERJİ ARTTIRILMASI

1) Ana öğün/ ara öğün sayısı arttırılmalı

(Az, az;, sık sık beslenme)

2) Enerjisi yoğunlaştırılmış içecekler (milk shake, sporcu içecekleri, enerjisi arttırılmış toz içecekler, meyve suyu, tahıllı meyve barları, kuru meyvalar) + ilave süt tozu

3) Tam tahıl seçenekleri

(rafine ürünler ve sebzeler azaltılır.)





PROTEİN

**Ağırlık antrenmanlarının yapıldığı dönem
öncesi ve sonrasında, ara/ ana öğünlerde
protein+karbonhidrat
birlikte tüketilmelidir.**

**İnsülin hormonu yolu ile proteinlerin
kas yapım ve onarımında
kullanımını sağlar**





SUPLEMENT DESTEĞİ GEREKLİ Mİ?

HMB (B-hirdoksi metil bütirat)

Krom

Kolostrum

BCAA (dallı zincirli amino asitler)

GEREKLİ DESTEĞİ

SAĞLAMAZ

Sıvı Öğün Suplementleri

Creatin

YARARLI





KAS YAPICI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

- Muz ve süt
- Süt ve haşlanmış patates
- Spor içeceği+ Peynirli sandviç
- Sporcu barı+sıvı öğün supplementi
- Az yağlı peynirli(yoğurtlu) makarna
(en az 6 gram protein+35 gr
CHO gereklidir.





ANTRENMAN ÇANTASI

**Spor içeceği, kuru meyveler, kutu süt, muz,
sporcu barları, toz formülalar, haşlanmış
patates...**

ANTRENMAN PROGRAMI !





Teşekkürler...