



SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
GÜLHANİ 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: Gülgün Ersoy, Necmiye Ün Yıldırım, 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 Sungurluoğlu</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>Pirıl 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: Zeynep Gökteş, Nilüfer Acar Tek	
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 (Online)	<i>Aslı 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 (Online)	<i>Iben Lykke Petersen</i>
15:50 - 16:10	Protein Digestibility Scores: In Vitro Digestion Models (Online)	<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 2024 Cumartesi

	Paralimpik Oturum Başkanları: Pınar Göbel, Sevan Çetin Özbek	
09:30 - 09:50	Paralimpik Sporcularda Fiziksel Yeteneklerin Bilimsel Analizi	Bihter Akinoğlu
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: Ayhan Dağ, Aydan Örsçelik, Kübra Tel Adıgüzel	
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
	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 (Online)	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: Nevin Şanlıer, 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 Oturma Başkanları: Özge Mengi Çelik, Ziya Erokay Metin

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 Yüzücülerde Bireyselleştirilmiş Beslenme Stratejileri: Vaka Temelli Yaklaşım

Aslıhan Nefes Çakar

11:40 12:00

Takım Sporlarında Antrenman-Performans Dönemlemesine Uygun Beslenme Planı: Elit Basketbolcu Vaka Sunumu

Yaren Nazenin

12:00 12:20

Maç Dönemlemesine Uyumlu Enerji Yönetimi ve Rejenerasyon Stratejileri: Profesyonel Futbolcu Vaka Çalışması

Özlem Okka

12:20 12:50

Ara

12:50 13:10

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

Sözel Bildiri Oturumu