

SPORCULARDA ve EGZERSİZ YAPANLARDA BESLENME KURSU

16-18 Eylül 2022

16/09/2022-CUMA

09.00-09.15	AÇILIŞ <i>Prof. Dr. Nevin ŞANLIER Rektör Yardımcısı Ankara Medipol Üniversitesi</i> <i>Prof. Dr. Ahmet Zeki ŞENGİL Rektör Ankara Medipol Üniversitesi</i>
09.15-09.35	Egzersiz ve Sporda Temel Kavramlar <i>Prof. Dr. Nevin ŞANLIER Rektör Yardımcısı Ankara Medipol Üniversitesi</i>
09.35-09.55	Egzersiz Fizyolojisi <i>Dr. Öğr. Üye. İbrahim BULGUROĞLU Ankara Medipol Üniversitesi</i>
09.55-10.25	Sporcularda Enerji Metabolizması ve Enerji Sistemleri <i>Prof. Dr. Hakan BOYUNAĞA Ankara Medipol Üniversitesi</i>
10.25-10.40	ARA
10.40-11.10	Spor Beslenmesinin Önemi <i>Dr. Öğr. Üye. Pınar GÖBEL Ankara Medipol Üniversitesi</i>
11.10-11.30	Sporcularda Protein ve Önemi <i>Uzm. Dyt. Hilal DOĞAN GÜNEY Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü</i>
11.30-12.00	Sporcularda Vücut Kompozisyonu Ölçüm Yöntemleri <i>Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ Hacettepe Üniversitesi</i>
12.00-12.45	ARA
12.45-13.15	Spor ve Egzersizde Enerji ve Makro Besin Ögeleri <i>Araş. Gör. Uzm. Selim Can YILMAZ Başkent Üniversitesi</i>
13.15-13.45	Sporcularda Sıvı Gereksinmesi <i>Araş. Gör. Uzm. Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ Kırıkkale Üniversitesi</i>
13.45-14.00	ARA
14.00-14.30	Sporcu Beslenmesine Psikolojik Yaklaşım <i>Dr. Öğr. Üye. Burcu AKGÜL USLU Yüksek İhtisas Üniversitesi</i>
14.30-15.00	Dayanıklılık/Ultra Dayanıklılık Sporlarında Beslenme <i>Dyt. Şiir SARI Pamukkale Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi</i>
15.00-15.30	Kuvvet-Güç Sporlarında Beslenme <i>Dyt. Duygu KONAKLI Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
15.30-16.00	Takım Sporlarında Beslenme <i>Dyt. Tuğçe ÇETİN Zonguldak Op.Dr. Hasan Çağlar GÜROL Kliniği</i>
16.00-16.30	Sporcularda Vücut Yakıt Depolarının Doldurulması <i>Dr. Öğr. Üye. Beril KÖSE Başkent Üniversitesi</i>
16.30-17.00	Sporcularda Ağırlık Yönetimi <i>Dyt. Azime BAĞCI Bolu İzzet Baysal Devlet Hastanesi</i>
17.00-17.30	Spor Yaralanmaları ve Beslenme <i>Dr. Öğr. Üye. Pınar GÖBEL Ankara Medipol Üniversitesi</i>

17/09/2022-CUMARTESİ**I.OTURUM : SPORDA BESİN VE ERGOJENİK DESTEKLER**

08.30-09.00	Sporda Besin Destekleri, Ergojenik Destekler ve Doping <i>Dyt. Esra DİLER SAZAK</i>
09.00-09.20	Farklı Spor Dallarında Sık Kullanılan Ergojenik Destekler <i>Uzm. Dyt. Tuğba KAHVECİOĞLU Maltepe Belediyesi Tıp Merkezi</i>
09.20-09.40	Sporcularda Supleman Kullanımı ve İlaç Etkileşimi <i>Dr. Öğr. Üye. Sevan ÇETİN ÖZBEK Yüksek İhtisas Üniversitesi</i>
09.40-10.00	Sporcularda Protein-Aminoasit Desteklerinin Kullanımı ve Performansa Etkisi <i>Uzm. Dyt. Fatma Büşra ORAKÇI Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
10.00-10.20	Spor Beslenmesinde Omega-3 Yağ Asitleri ve D Vitamini Kullanımı ve Performansa Etkisi <i>Uzm. Dyt. Nur Süeda BOYRAZ Gençlik Spor Bakanlığı Malatya İl Müdürlüğü</i>
10.20-10.40	ARA
10.40-11.00	Spor Beslenmesinde Ergojenik Destek Olarak Glutasyon Kullanımı <i>Uzm. Dyt. Fatma Büşra ORAKÇI Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
11.00-11.20	Sporcularda Bağırsak Mikrobiyotası, Probiyotik ve Prebiyotik Kullanımının Performans Üzerine Etkisi <i>Dr. Öğr. Üye. Nihan ORTAÇ YALDIZ Yüksek İhtisas Üniversitesi</i>
11.20-11.40	Spor Beslenmesinde Glutaminin Rolü <i>Öğr. Gör. Fatma KILIÇ Bitlis Eren Üniversitesi</i>
11.40-12.00	Kafein Alımının Spor Performansına Etkileri <i>Öğr. Gör. Büşra AÇIKALIN Ankara Medipol Üniversitesi</i>
12.00-13.00	ARA

II.OTURUM : ÖZEL GRUPLARDA BESLENME

13.00-13.20	Gebe ve Emzikli Sporcularda Beslenme <i>Uzm. Dyt. Yağmur ÖLMEZ Yağmurun Elinden Beslenme Danışmanlığı</i>
13.20-13.40	Çocuk ve Adölesan Sporcularda Beslenme <i>Uzm. Dyt. Fatma Büşra ORAKÇI Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
13.40-14.00	Sporcularda Vejetaryen Beslenme <i>Prof. Dr. Fatma NİŞANCI KILINÇ Kırıkkale Üniversitesi</i>
14.00-14.20	Yaşlı Sporcularda Beslenme <i>Araş. Gör. Elif SAKARYA Haliç Üniversitesi</i>
14.20-14.40	ARA
14.40-15.00	Ampute ve Paralimpik Sporcularda Beslenme <i>Uzm. Dyt. Tuğba KAHVECİOĞLU Maltepe Belediyesi Tıp Merkezi</i>
15.00-15.20	Çocuk ve Ergen Tip 1 Diyabetes Mellituslu Sporcularda Beslenme <i>Dr. Öğr. Üye. Sine YILMAZ Ankara Medipol Üniversitesi</i>
15.20-15.40	Tip 2 Diyabetes Mellituslu Sporcularda Beslenme-Yetişkin <i>Dyt. Merve ÖKSÜZ</i>
15.40-16.00	Yeme Davranış Bozukluğu Olan Sporcularda Beslenme <i>Uzm. Dyt. Günseli KAMAN Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesi</i>

18/09/2022-PAZAR

I. OTURUM: SPORCULARDA MÖNÜ PLANLAMA

09.00-09.20 Sporcularda Mönü Planlama İlkeleri
Dr. Öğr. Üye. Emel ÖKTEM GÜNGÖR Yüksek İhtisas Üniversitesi

09.20-09.40 Spor Beslenmesine Özel Tarife Geliştirme
Dyt. Duygu KONAKLI Gençlik ve Spor Bakanlığı

09.40-10.00 Sporcu Beslenmesinde Mönü Planlamada Sık Yapılan Hatalar
Dr. Öğr. Üye. Zehra BATU Ankara Medipol Üniversitesi

10.00-10.20 ARA

II. OTURUM: FİZİKSEL AKTİVİTE ve HASTALIK ETKİLEŞİMİ

10.20-10.40 Tip 2 Diyabetes Mellitusun Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Gülseren Nur EKİNCİ

10.40-11.00 Hipertansiyonun Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Araş. Gör. Uzm. Sevde KAHRAMAN Biruni Üniversitesi

11.00-11.20 Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Gülben UÇ Elazığ Özel Mediline Hospital

11.20-11.40 Depresyonun Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Gözde ŞENTÜRK Gençlik ve Spor Bakanlığı

11.40-12.00 Osteoporozun Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Seda YAĞBAKAR Kars Harakani Devlet Hastanesi

12.00-13.00 ARA

13.00-13.20 PCOS Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Sümeyye SAVRAN Özel Sanatoryum Tıp Merkezi

13.20-13.40 Alzheimer Hastalığının Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Zeynep Bengisu EJDER Ankara Medipol Üniversitesi

13.40-14.00 Parkinson Hastalığının Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Araş. Gör. Esra IRMAK Ankara Medipol Üniversitesi

14.00-14.20 Multiple Skleroz (MS) Hastalığının Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Öğr. Gör. Fatma Elif EROĞLU Ankara Sağlık Bilimleri Üniversitesi

14.20-14.40 Meme Kanserinin Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. Tuğçe ÇETİN Zonguldak Op.Dr. Hasan Çağlar GÜROL Kliniği

14.40-15.00 ARA

15.00-15.20 İnflamatuar Bağırsak Hastalıklarının Önlenmesinde ve Tedavisinde Fiziksel Aktivitenin Rolü ve Beslenme İlişkisi
Dyt. İrem YAVAŞ

15.20-15.40 Sporcularda Gastrointestinal Sistem Problemleri ve Hastalıkları
Uzm. Dyt. Şükran İpek YABUZ Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı

18/09/2022-PAZAR

III. OTURUM SPOR BESLENMESİNDE GÜNCEL KONULAR

15.40-16.00	Sporcularda İmmün Sistem ve Beslenme <i>Öğr. Gör. Büşra ÖZYALÇIN Ankara Medipol Üniversitesi</i>
16.00-16.20	Sporcularda Nutrigenomik <i>Öğr. Gör. Şule KOCABAŞ Ankara Medipol Üniversitesi</i>
16.20-16.40	Sporcularda Ketojenik Diyetler <i>Öğr. Gör. Beyza MENDEŞ Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi</i>
16.40-17.00	Yükselti Sporları ve Beslenme <i>Uzm. Dyt. Hilal ER DÖNGEL Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesi</i>
17.00-17.20	Toparlanma ve Biyobelirteçler <i>Uzm. Dyt. Fatma Büşra ORAKÇI Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
17.20-17.40	Gecikmiş Kas Ağrısı ve Beslenme <i>Dyt. Gözde ŞENTÜRK Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
17.40-18.00	Spor Beslenmesinde Probiyotik ve Prebiyotiklerin Önemi <i>Araş. Gör. Uzm. Şeyma Nur ERCAN Çankırı Karatekin Üniversitesi</i>
18.00-18.20	Elektromyostimülasyon Sistemi (EMS) ve Beslenme <i>Uzm. Dyt. Hilal DOĞAN GÜNEY Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü</i>
18.20-18.40	Spor Diyetisyeninin Görev ve Sorumlulukları <i>Dyt. Gözde ŞENTÜRK Gençlik ve Spor Bakanlığı</i>
18.40-19.00	KURS DEĞERLENDİRMESİ ve KAPANIŞ