akademisyen.com
ONLINE SİPARİŞ
AKADEMİSYEN KİTABEVİ
Halk Sokak No: 5/A Sıhhıye-Yenişehir/ANKARA
Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84
9 786253 995478
akademisyenyayinevi
akademisyenktp

HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS ARAŞTIRMALARI 3

Editör: Doç. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ

AKADEMİSYEN KİTABEVİ

Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3

Editör
Doç. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ

© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-399-547-8

Kitap Adı
Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3

Editör
Süleyman GÖNÜLATEŞ
ORCID iD: 0000-0003-3330-7685

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
SPO000000

DOI
10.37609/akya.2988

Kütüphane Kimlik Kartı
Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3 / editör : Süleyman Gönülateş.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
96 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253995478
1. Sosyal Bilimler.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

İnsan sağlığı ve yaşam kalitesi açısından egzersiz ve spor çok önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya, hastalıklara karşı korumaya ve yaşam süresini uzatmaya yardımcı olur. İçerisinde kazanma ve kaybetme ruhunu barındıran spor, insan yaşamının her alanında önemli bir yere sahiptir. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığımızı korumamıza, toplumsal birlik ve beraberliğimizi güçlendirmemize, kültürel değerlerimizi yaşatmamıza ve uluslararası ilişkilerimizde önemli bir rol oynamamıza katkıda bulunur. Sporla ilgili bilimsel cümleler, sporun insan sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalardan elde edilen bulguları yansıtır. Bu cümleler, sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığımıza nasıl fayda sağladığını gösteren önemli bilgiler içerir. Spor, zihinsel sağlığımızı korumamıza ve geliştirmemize yardımcı olur. Düzenli egzersiz ve spor stresi, kaygıyı, depresyonu azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve özgüveni artırmaya yardımcı olur.

Sporla ilgili bilimsel cümleler, bu faydaları destekleyen bulgular içerir. Spor bilimleri ise sporun tüm yönlerini inceleyen, bilimsel yöntemlerle araştıran ve geliştiren bir alandır. Spor bilimleri, sporun her aşamasında görev yapan kişiler için önemli bir bilgi kaynağıdır. Sporcular, antrenörler, yöneticiler, spor bilimleri akademisyenleri ve spor endüstrisinde çalışanlar için gerekli olan bilgileri spor bilimleri alanından edinebilirler.

Spor bilimleri, son yıllarda hızla gelişen bir alandır. Bu gelişimde, sporun popülaritesinin artması, sporun sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması ve sporun ekonomik değerinin artması gibi faktörler etkili olmuştur. Spor bilimleri alanındaki gelişmeler, sporun daha güvenli, daha verimli ve daha adil bir şekilde yapılmasına katkıda bulunmaktadır. Bu gelişmeler aynı zamanda, sporun toplumsal faydalarının artmasına da yardımcı olmaktadır. Spor bilimleri, sporun geleceğini şekillendirecek önemli bir alandır. Bu alandaki gelişmeler, sporun daha güvenli, daha verimli, daha adil ve daha toplumsal fayda sağlayan bir hale gelmesine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda spor bilimlerine katkı sağlaması açısından; bilimsel çalışmaların çıktısını veren kitabımızda spor bilimlerinden faydalanmak isteyen okuyucularımız için çeşitli spor alanlarından araştırmalar yer almaktadır. Okuyucunun bu çıktılardan en iyi şekilde faydalanmaları ve kendi çalışmalarında da çıktıların yol gösterici olarak yer almasını temenni ediyor ve kitabımızda emeği geçen tüm yazarlarımıza ve yayın evimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1 **Dayanıklılık Yetisini Etkileyen Parametreler ve Özellikleri 1**
Mehmet Ali ÖZTÜRK

Bölüm 2 **Kısa Süreli Periyotlama Modelleri 11**
Mehmet Ali ÖZTÜRK

Bölüm 3 **Sporcularda Tek Öğün Beslenme Veya Düşük Kalorili Diyetlerin Etkileri 23**
Sibel TETİK DÜNDAR

Bölüm 4 **Paleo Diyet Ve Atletik Performans 37**
Sibel TETİK DÜNDAR

Bölüm 5 **Gündelik Hayat Sosyolojisi Çerçevesinde Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Değişkenleri Üzerine Bir Araştırma 51**
Hamza Kaya BEŞLER
Merve ÇETİN

Bölüm 6 **Kazanan Kasa Kaybeden Futbolcu: Futbolcularda Sanal Kumar Bağımlılığı 71**
Hamza Kaya BEŞLER
Benhur ÜNLÜGÜZEL
Başak TEZEL

Bölüm 7 **Ulusötesi Kimlikler Bağlamında Bulgaristan Türkleri ve Göçmenlerine Yönelik Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi 79**
Merve ÇETİN

YAZARLAR

Doç. Dr. Hamza Kaya BEŞLER

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Arş. Gör. Dr. Merve ÇETİN

Pamukkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü

Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Öğr. Üyesi Sibel TETİK DÜNDAR

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Eğitmen/Öğrenci Başak TEZEL

Yüksek Lisans Öğrencisi Benhur ÜNLÜGÜZEL

(Pamukkale Üniversitesi)

BÖLÜM 4

PALEO DİYET VE ATLETİK PERFORMANS

Sibel TETİK DÜNDAR[1]

GİRİŞ

Beslenme temel bir insan ihtiyacıdır. Bu nedenle son yıllarda 2050 yılında 9,7 milyara ulaşması beklenen nüfus için gıda ve beslenme güvenliğinin garanti altına alınması amacıyla gıda sektörünün sürdürülebilirliğinin geliştirilmesine özel önem verilmektedir (Birleşmiş Milletler, 2017). Bu bağlamda sürdürülebilir gıda sistemlerine geçiş, gıda alanında önemli bir rol oynamaktadır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından formüle edildiği şekliyle sürdürülebilir bir gıda sisteminin evrensel bir tanımı olmasa da, gıda üretiminin ekonomik, sosyal ve çevresel temellerini ve gelecek nesillerin güvenliğini koruyacak şekilde herkes için beslenme güvenliği sağlayan bir sistem olmalıdır (Avrupa Komisyonu, 2020).

İnsan beslenmesinin gezegen ve insan sağlığını birbirine bağladığı dikkate alındığında (EAT-Lancet Komisyonu, 2018)[2], beslenme seçimi çevresel açıdan sürdürülebilir bir gıda sistemine ulaşmada önemli bir konudur (van de Kamp ve ark., 2018).

Diyet kuralları arasında Paleo diyeti son on yılda özellikle genç yetişkinler ve sporcular arasında büyük bir popülerlik kazanmıştır (Patel ve Suleria, 2017; Stanton, 2015).

Paleo diyeti herkesin dilinde gibi görünüyor ve bu yöntemle işlenmiş gıdalardan uzaklaşarak beslenme biçimlerini iyileştirmenin bir yolunu gören birçok takipçi kazanıyor (Stanton, 2015).

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, s_tetik55@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

[2] Gezegensel beslenme, dünyanın dört bir yanından 37 bilim insanının EAT-Lancet Komisyonunda bir araya geliştirerek oluşturduğu bir beslenme şekli ve spesifik bir sağlık problemi olmayan herkesin doğaya verilen insan kaynaklı zararların önüne geçebilecek şekilde bir yeme alışkanlığı edinebileceği fikrini savunuyor.

Peki Paleo diyeti sağlıklı ve sürdürülebilir bir diyet mi, yoksa bir "aldatmaca" mı yoksa "moda" mı?

Mağara adamı veya Taş Devri diyeti olarak da adlandırılan Paleo diyeti, Paleolitik çağda (günümüzden 2,5-0,01 milyon yıl önce) sıklıkla tüketilen yabani gıdaların tüketimine dayanan bir beslenme modelidir (Jönsson ve ark., 2009) .

Çağdaş Paleo diyeti, atalarımızın diyetiyle ilgili bilgileri batı ülkelerinde mevcut olan ortak gıda gruplarına taklit etmeye ve uyarlamaya çalışır (Zazpe ve ark., 2020).

Diyetin ardındaki mantık, uyumsuzluk hipotezi olarak bilinen bir fikirle, insan vücudunun çiftçilik uygulamalarıyla ortaya çıkan modern gıdayla genetik olarak uyumsuz olmasıdır (Turner ve Thompson, 2013). Bu yaklaşıma dayanarak literatürde çağdaş Paleo diyeti sonrasında tavsiye edilmesi ve kaçınılması gereken besin kategorilerine ilişkin farklı öneriler incelenmiştir.

Tanımların çoğu şu besin gruplarını içeriyordu: meyveler, sebzeler, et, balık, kabuklu yemişler ve yumurta; tahıllar, bakliyatlar ve süt ürünlerinin yanı sıra şeker, tuz ve işlenmiş gıdalar hariçtir (Blomquist ve ark., 2018; Manousou ve ark., 2018; Otten ve ark., 2019b). Ancak alkol ve patates gibi bazı gıda maddelerinin dahil edilmesi veya hariç tutulması tartışmalıdır (Lindeberg ve ark., 2007; Österdahl ve ark., 2008).

Paleolitik beslenme, düşük karbonhidratlı seçeneklere odaklanan evrimsel biyoloji ilkelere dayanmaktadır. Paleo diyeti esas olarak otlarla beslenen ve meralarda yetiştirilen etler, sebzeler, meyveler, mantarlar, kökler ve sert kabuklu yemişlerden oluşur; tahılları, baklagilleri ve süt ürünlerini hariç tutar ve rafine şekerleri, nişastaları, işlenmiş gıdaları ve yağları sınırlar. Paleo diyeti, belirli bir makro besin dağılımından ziyade belirli besin kaynaklarından kaçınılmasıyla tanımlanmaktadır (Konner ve Eaton, 2010).

Paleolitik diyet (PD) etkilerini değerlendiren birçok bilimsel makale vardır, iskemik kalp hastalığı (Lindeberg ve ark., 2007), kan lipid bozukluğu (Pastore ve ark., 2015), aşırı kilo veya obezite (Otten ve ark., 2017; 2018), diyabet, metabolik sendrom (Lindeberg ve ark., 2007; Otten ve ark., 2017; Stomby ve ark., 2017) gibi hastalıkları olan kişilerde PD sağlık durumuna etkisi nin yanı sıra (Boers ve ark., 2014) sağlıklı, aktif olmayan yetişkinlerde bile çalışılmıştır (Frassetto ve ark. 2009; Smith ve ark., 2014).

Şu anda, Paleo diyetinin besin değerini değerlendiren araştırmacılar, onu orta derecede karbonhidratlı bir diyet olarak sınıflandırmaktadır (Frączek ve ark., 2021). Paleolitik diyette enerjinin %35›i yağlardan, %35›i karbonhidratlardan ve %30›u proteinden gelir (Boers ve ark., 2014). Çok düşük miktarda karbonhidrat içeren bir diyetin (örneğin, ketojenik diyet; KD) atletik performans üzerindeki etkisini belirleyen birçok çalışma mevcutken, bir grup sporcuda orta derecede karbonhidrat diyeti kullanan yalnızca birkaç araştırma denemesi vardır (Michalczyk ve ark., 2018).

Paleo diyetindeki nispeten küçük (ancak yeterli) miktardaki karbonhidratın, egzersiz sırasında yağ kullanmak ve karbonhidrat rezervlerinden tasarruf etmek amacıyla sporcular tarafından giderek daha fazla kullanılacağı düşünülmektedir.

Paleo diyetinin beslenme yeterliliğini, diyet etkinliğini ve bilimsel geçerliliğini değerlendirmedeki zorluğun bir kısmı, Paleo diyetini tam olarak neyin oluşturduğu konusunda fikir birliğinin bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Aslında, Paleo'nun arkasındaki evrimsel, antropolojik ve beslenmeyle ilgili varsayımlar yaygın akademik tartışmaların konusu olmuştur (Hardy ve ark., 2015; Konner ve Eaton, 2010), bu da Paleo diyet rejiminin bir parçası olarak hangi yiyeceklerin dahil edilmesi ve edilmemesi gerektiği konusunda farklı yorumlara yol açmıştır.

Yazılarına göre Eaton ve ark., belirli gıdaların veya gıda gruplarının dahil edilmesi veya hariç tutulması yerine, belirli bir makro besin dağılımıyla daha fazla ilgilenmişlerdir. Tarımdan önce bulunmayan gıdaları (örneğin tam tahıllı ekmekler, makarnalar, baklagiller ve hatta bazı az yağlı süt ürünleri) 45/35/20 (karbonhidrat/protein/yağ) makro besin oranı olduğu sürece kesinlikle yasaklamamışlardır (Eaton ve ark., 1997, 1989).

Cordain'in benimsediği Paleo'nun modern versiyonu daha katıdır ve takipçilerin yalnızca tarım öncesi çağın kesin makro besin dağılımına bağlı kalmasını değil aynı zamanda Paleolitik insanların kendileri için mevcut olabilecek gıdaları da tüketmesini gerektirir. İyi bilinen Paleo sloganı, «Mağara adamları yemediyse sen de yememelisin», konu yiyecek seçimine gelince modern Paleo zihniyetini çok uygun bir şekilde özetliyor (Beals, 2016).

Cordain (2015), tarafından savunulan modern Paleo diyetinin bileşenlerinin (ve bunların dahil edilmesi veya hariç tutulmasının gerekçesi) kısa bir açıklaması Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Modern Paleo Diyetinin Parçaları (Cordain, 2015; Beals, 2016),	
Dahil Edilecek Gıdalar;	
Et, kümes hayvanı ve balık	Bu gıdalar Paleo diyetinin temel protein ve yağ kaynaklarıdır.Ancak birkaç istisna dışında insanlar artık yiyecek için vahşi hayvanları avlamıyor; bu nedenle modern Paleo beslenme doktrininde bazı küçük ayarlamalar yapılması gerekiyordu. Bunlar arasında yalnızca otlarla beslenen ve meralarda yetiştirilen sığır eti ve bizon, serbest dolaşan, omnivor kümes hayvanları (örneğin tavuk, hindi ve ördek), serbest dolaşan omnivor domuz eti ve yabani olarak yakalanan balık ve kabuklu deniz hayvanlarının kürlenmemiş kesimleri yer alır. Yabani av hayvanlarının hayati organları israf edilmezdi; bu nedenle karaciğer, kalp ve dil gibi organ etleri de uygun şekilde yetiştirildikleri takdirde teşvik edilir.
Sebze ve Meyveler:	Bir avcı-toplayıcı olarak, avlanacak hiçbir şey olmadığında Paleolitik insan, meyve ve sebzeler de dahil olmak üzere çeşitli bitkisel gıdaları tüketmek zorunda kaldı. Bununla birlikte, Paleolitik çağda yabani olarak yetişen meyve ve sebzeler, bugün çiftliklerde yetiştirilen ve hasat edilenlerle muhtemelen çok az benzerlik taşıyordu; bu nedenle, bir kez daha, modern Paleo beslenme programından taviz verilmesi gerekti. Bunlar arasında pestisitlerle yetiştirilenler yerine organik ve yerel olarak yetiştirilen sebze ve meyvelerin seçilmesi ve işlenmiş sebze ve meyvelerden (yani dondurulmuş, konserve, kurutulmuş) kaçınılması yer alıyor. Bu koşulların dışında, izin verilen meyve ve sebze türleri konusunda çok az kısıtlama vardır; bunun istisnası nişastalı sebzeler, özellikle de patatestir.
Fındık ve Tohumlar:	Her ne kadar Paleolitik insanlar tarafından makul miktarlarda tüketilse de, bu gıdalar modern Paleo diyeti söz konusu olduğunda hala tartışmalıdır. Protein ve doğal sağlıklı yağlar açısından zengin olmasına rağmen Dr. Cordain, bunların yüksek kalorili içeriğinin yanı sıra fitat içeriği (çeşitli mikro besinlerin sindirimi ve emilimini engellediğini iddia ediyor) ve alerjiye neden olma potansiyelleri ile ilgili bazı sorunları ele alıyor gibi görünüyor. Bu nedenle, özellikle kilo vermenin bir diyet hedefi olması durumunda, bunların dikkatli bir şekilde tüketilmesi tavsiye edilir.
Yağlar	Modern Paleo diyetinde yağın türü (yani tekli, çoklu doymuş) yağın kaynağından daha az önem taşır. Yani et, balık, kümes hayvanları, sebzeler, kuruyemişler ve tohumlarda tüketilen yağlar teşvik edilir. Tahıllardan ve baklagillerden elde edilen yağlara (her ikisi de modern Paleo diyetinde yasak olan yiyecekler) ve işlenmiş katı veya sıvı yağlara (örneğin bitkisel yağlar, kanola yağı, susam yağı vb.) izin verilmez.

Hariç Tutulacak Yiyecekler	
Tahıllar	Tahıllar, bütün veya işlenmiş olmasına bakılmaksızın, Paleolitik çağda bulunmadığı ve herhangi bir benzersiz besin maddesi içermediği (Paleo planında izin verilen gıdalardan elde edilmediği) gerekçesiyle modern Paleo diyetinde kesinlikle yasaktır. . Ayrıca Cordain'e göre tahıllar, teorik olarak otoimmün hastalıklara neden olan ajanlar olan çeşitli antibesinler (en önemlisi gluten) içeriyor.
Patates	Her ne kadar tüm nişastalı sebzelerin sınırlandırılması gerekse de (yüksek enerji içerikleri ve düşük besin yoğunlukları nedeniyle), tahıllar gibi patatesler de yüksek glisemik indeksleri (GI) ve başta glikoalkaloidler olmak üzere antibesin içeriği nedeniyle kesinlikle yasaktır. GI'nin güvenilirliği ve geçerliliğine rağmen, patateslerin yalnızca GI'ye dayalı modern Paleo diyetinden tekil olarak hariç tutulması biraz paradoksaldır çünkü GI'de üst sıralarda yer alan başka sebzeler ve birkaç meyve vardır.
Baklagiller	Muhtemelen Paleolitik insan tarafından tüketilse de, baklagiller modern Paleo diyetinde kısıtlanmıştır çünkü zararlı antibesin içeriklerinden (örn. saponinler, lektinler ve proteaz inhibitörleri) dolayı.
Süt Ürünleri	Modern Paleo diyetinde süt ürünlerinin kısıtlanmasının temeli üç yönlüdür: 1) Paleolitik çağda evcilleştirilmiş inekler mevcut değildi; dolayısıyla süt ürünleri de onlardan elde edilmedi; 2) süt ürünleri, Cordain'e göre, yalnızca günümüz insanlarının çoğunluğu tarafından sindirilemeyen değil, aynı zamanda potansiyel olarak toksik olan (kazein intoleransını glüten intoleransına benzetiyor) laktoz ve kazein içerir ve 3) Süt ürünlerinin sağladığı temel besin maddeleri (temel olarak protein, kalsiyum ve D vitamini), diyette izin verilen diğer gıdalardan kolaylıkla elde edilebilir.
İlave Şekerler	Hem ham hem de rafine şekerler, hem evrim hem de beslenme açısından kesinlikle yasaktır. Evrimsel açıdan bakıldığında şeker kamışı ekimi ve şeker pancarı tarımın ortaya çıkmasından sonra ortaya çıktı ve rafine şeker sanayi devrimine kadar mevcut değildi. Besinsel açıdan, ilave şekerler Cordain tarafından boş karbonhidrat kalorilerinden başka bir şey olarak kabul edilmez çünkü başka makro besin maddesi içermezler ve çok az mikro besin maddesi içerirler.

Kuipers, aşağıdaki makro besin dağılım aralığını önermektedir: Enerjinin %25-29'u (%8-35) proteinden, %30-39'u (%20-72) yağdan ve %39-40'ı (%19-48) karbonhidratlardan (Kuipers ve ark., 2010).

Cordain sırasıyla %19-35, %28-58 ve %22-40'ı önermektedir (Cordain ve Friel, 2012). Çoğu Paleo diyetini inceleyen yazarlar, isteğe bağlı Paleo diyetinin potansiyelini benimsemiştir.

Bazı araştırmacılar, Paleo diyetinde enerji alımından ve makro besin dağılımından bağımsız olarak glikoz toleransında bir iyileşme sağladığını bulmuş ve bu da onları Batı gıdalarından kaçınmanın kalori, yağ, karbonhidrat veya protein saymaktan daha önemli olduğu sonucuna varmaya yöneltmiştir (Sebastian ve ark., 2002; Holt ve ark., 1995).

Şu anda Paleo diyetinin besin değerini değerlendiren araştırmacılar onu düşük karbonhidratlı bir diyet olarak sınıflandırmaktadırlar.

Birçok klinik araştırmanın sonuçları, yüksek protein ve yağ içeriğine sahip düşük karbonhidratlı diyetlerin (LCD'ler) veya hatta ketojenik diyetin (KD) kilo kaybını desteklediğine ve örneğin obez ve tip 2 diyabet gibi metabolik hastalıkların biyobelirteçlerini iyileştirdiğine dair kanıtlar göstermektedir (Bolla ve ark., 2019).

KD çocuklarda epilepsi tedavisinde başarılıdır. Öte yandan uzun vadede bu diyet sağlık sorunlarına da neden olabilir; Böbrek taşı, kan lipitlerinin yükselmesi ve kemik kırılması riskini artırır (Chang ve ark., 2017; Paoli ve ark., 2013). Bununla birikte lif oranı düşük olduğundan kabızlığa da yol açar. Ayrıca, düşük karbonhidratlı/yüksek yağlı diyetin vücut kompozisyonu üzerindeki olumlu etkilerine rağmen sporcu performansında herhangi bir iyileşme etkisi gözlemlenmemiştir (Burke ve Hawley, 2002; Zinn ve ark., 2017).

Az sayıda KD (yüksek yağ, yeterli protein, düşük karbonhidrat) çalışması, güç sporları performansı üzerinde minimum olumsuz etki gösterdiği bildirilmiştir (Burke ve Hawley, 2002; Walker ve ark., 2000).

Koşu ve bisiklet de dahil olmak üzere uzun süreli submaksimal çaba gerektiren dayanıklılık sporları ve belki de saha sporları için faydaların en fazla olabileceği öne sürülmüştür (Chang ve ark., 2017; Rhyu ve Cho, 2014; Zajac ve ark., 2014).

Pek çok önde gelen CrossFit sporcusu, son zamanlarda diyet yapmanın popülaritesindeki artışa katkıda bulunan Paleo diyetine bağlılığı savunmaktadır (Smith ve ark., 2014).

Sağlıklı veya sağlıksız yetişkinlerde egzersizle birlikte PD'nin kardiyorespiratuvar kondisyon üzerindeki etkilerini inceleyen sadece birkaç çalışma vardır (Otten ve ark., 2018, 2019a; Stomby ve ark., 2017; Smith ve ark., 2014).

Paleo diyetinin profesyonel sporcular üzerindeki etkisine dair bugüne kadar bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çok düşük miktarda karbonhidrat içeren

bir diyetin (örn. KD) atletik performans üzerindeki etkisini belirleyen birçok çalışma bulunurken, bir grup sporcuda orta/orta düzeyde karbonhidrat diyetinin kullanımına ilişkin hiçbir araştırma denemesi bulunmamaktadır (ki bunlar artık sporcuların isteyerek kullandığı çok moda bir beslenme stratejisidir).

Şu ana kadar Paleo diyetinin sporcular arasında kullanımını kontrol eden hiçbir bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır. Paleo diyetindeki nispeten küçük (ancak yeterli) miktardaki karbonhidratın, egzersiz sırasında yağ kullanmak ve karbonhidrat rezervlerinden tasarruf etmek amacıyla sporcular tarafından giderek daha fazla kullanıldığı unutulmamalıdır.

Paleo diyetinin sporcular için pek çok olumlu özelliği bulunmaktadır.

- protein ve dallı zincirli amino asitler (BCAA'lar),
- bol miktarda meyve ve sebze yemek,
- rafine edilmiş ve işlenmiş karbonhidratlardan yüksek derecede kaçınmak ve
- sağlık yararları (Bujko ve Kowalski, 2014).

Pieta ve ark., (2023) bir grup hentbol oyuncusu üzerinde 8 haftalık PD sonuçlarını araştırmışlardır.

Araştırmanın sekiz haftalık PD uygulamasının BM'de azalma yoluyla vücut kompozisyonu üzerinde kısmen olumlu etkisi olduğu görülülmüş, BMI, FM (% ve kg), FFM, LBM ve MM üzerindeki etkisinin olmadığı bildirilmiştir. Diyet sırasında karbonhidrat (glikoz, insülin) ve yağ (FFA ve HB, TC, LDL-C, HDL-C, non-HDLC, TG seviyeleri) metabolizma konsantrasyonlarında herhangi bir farklılık olmamıştır. Araştırmada adiponektin deney boyunca arttığı ve 8 hafta sonra PD alan grupta düzeyi daha yüksek olmuştur.

İrisin ve leptin konsantrasyonlarında herhangi bir değişiklik olmadığı, Sekiz haftalık normoenerjetik PD uygulamasının, vücut kütlesinde bir azalmayla sonuçlandığı, bunun, diyet bileşimindeki ve sonraki adiponektin konsantrasyonundaki değişikliklerle açıklanabileceği bildirilmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada, 8 haftalık kronik egzersiz eğitimi sonrasında leptin, irisin ve insülin düzeylerinin azaldığını göstermiştirtir (Dundar ve ark., 2021).

Ayrıca, artan enerji salınımıyla ilişkili daha uzun egzersiz süreleri (60 dakikadan fazla) leptin konsantrasyonlarını azaltabileceğide bildirilmiştir (Golbidi ve Laher, 2014).

PD diyeti ve etkileri konusunda yapılan bazı çalışmalar ve sonuçlarını tablo-2'de inceleyebilirsiniz.

Tablo 2. Bazı Araltımacıların Yapmış Oldukları Araştırmalar ve Sonuçları.

Çalışma	Diyet ve Çalışma Tipi	Katılımcılar ve süre	Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi	Lipid Profili Üzerine Etkisi	Karbonhidrst Metabolizması Üzerine Etkisi	Kan Basıncına Etkisi	Atletik Performans Üzerine Etkisi
Otten ve ark., 2019	PD ve PD-EX (Haftada 3 saat antrenman) istediği şekilde	PD:59, PD-EX: 61, Aşırı Kilolu, Obez ve Tip 2 Diabetli, 12 Hafta	Pozitif: BM, BMI, WC açısından her iki grupta da anlamlı düşüşler	Kısmen olumlu: PD-EX grubu miyokard TG seviyelerinde anlamlı düşüşler gösterdi. Bu değişkenler PD'de değişmedi. Açlık trigliseritleri açısından her iki grupta da anlamlı düşüşler görüldü.	Pozitif: Her iki grupta da açlık glikozu, HbA1c, açlık insülini ve HOMA-IR açısından anlamlı düşüşler.	Pozitif: SBP ve DBP açısından her iki grupta da anlamlı düşüşler görüldü.	Kısmen pozitif PD-EX grubundaki artış daha belirgin olmasına rağmen VO_{2max} her iki grupta da önemli ölçüde arttı. PD-EX grubunda ortalama dinlenme HR'si azaldı ve W max. önemli ölçüde arttı, PD grubunda bu ölçümlerde herhangi bir değişiklik görülmedi.
Markofski ve ark., 2019	PD	Aşırı kilolu egzersiz yapmayan sağlık yetişkinler 8 Hafta	Olumlu: BM ve BMI için diyet öncesi ve sonrası zaman etkisi.	Analiz Yapılmamış	Açıklanmadı	Etkisi yok: PD ardından SBP ve DPB değişmedi.	Analiz Yapılmamış
Blomquist ve ark., 2018	PD ve CD	Aşırı kilolu, sağlıklı ve menapoz sonrası kadınlar, PD:60 yaş, CD:62 yaş, 6 Hafta	Pozitif: CD grubuna kıyasla PD'de vücut ağırlığında ve SAG'da anlamlı derecede daha büyük azalmalar.	Kısmen olumlu: TG, PD grubunda CD grubuna kıyasla anlamlı derecede daha fazla azaldı. Gruplar arasında fark olmaksızın her iki grupta da TC düzeyleri ve LDL azaldı. HDL ve FFA seviyeleri her iki grupta da sabit kaldı.	Pozitif: PD, insülin duyarlılığının artmasına yol açtı. HOMA-IR indeksi PH grubunda önemli ölçüde azaldı, diyet grupları arasında anlamlı bir fark yoktu.	Analiz Yapılmadı	Analiz Yapılmadı

Ryberg ve ark., 2013	PD öncesi ve sonrası istenildiği kadar daha yüksek enerji alımı	BMI > 27 kg/m2 olan sağlıklı, sigara içmeyen postmenopozal kadınlar 5 hafta	Pozitif: BMI, bel ve kalça çevresi, bel/kalça oranı ve SAG da önemli ölçüde azaldı.	Pozitif: TC, TG, HDL, LDL ve LDL/HDL önemli ölçüde azaldı	Kısmen olumlu: Açlık serum glukozu ve HOMA indeksleri anlamlı derecede azaldı. İnsülin duyarlılığı değişmedi.	Pozitif: DBP ve dinlenme HR'si önemli ölçüde azaldı.	Analiz Yapılmadı
Otten ve ark., 2018	PD ve PD-EX (PD-EX: haftada 3 kez 1 saatlik seanslarda aerobik egzersiz/direnç eğitimi)	BMI 25-40 kg/m2 olan tip 2 diyabetli bireyler 12 hafta	Pozitif: Her iki çalışma grubunda da BM, BMI ve FM kaybı görüldü.	Pozitif: TB her iki grupta da azaldı	Olumlu: Her iki grup da periferik ve yağ dokularını geliştirdi doku insülin duyarlılığı, ancak hepatik insülin duyarlılığı değil.	Analiz yapılmamış	Kısmen olumlu: VO_{2max} yalnızca PD-EX grubunda arttı.
Blomquist ve ark., 2017	PD ve CD	PD, Aşırı kilolu menopoz sonrası kadınlar: PD:60 yaş CD: 61 yaş kısa süreli 6 ay; uzun süreli 24 ay	Kısmen olumlu: Android yağı önemli ölçüde azaldı, Her iki grupta da PD grubu ilk 6 ay boyunca kilosunu korudu ve 24. ayda kilosunu korudu.	Pozitif: HDL seviyeleri her iki grupta da 6 ila 24 ay arasında arttı, PD grubunda 24 ay sonra LDL ve TG seviyeleri önemli ölçüde azaldı.	Kısmen olumlu: HOMA-IR, PD grubunda 6 ayda önemli ölçüde azaldı, geri kalan etki istatistiksel olarak anlamlı değildi.	Kısmen olumlu: Her iki grupta da kan basıncı 6. ayda azaldı ve PH grubunda DBP üzerindeki etki 24 ay sonra da devam etti.	
Österdahl ve ark., 2008	PD ve CD	sağlıklı gönüllüler 30 yaş 3 hafta	Pozitif: Ortalama BM ve WC azaldı.	Etki yok: Değişmedi	Etki yok: Değişmedi	Kısmen olumlu: Azalan SBP	

(Android yağı—yağ, merkezi gövde bölgesi çevresinde birikir; BM—vücut kütlesi; BMI—vücut kitle indeksi; BP — kan basıncı; CD-kontrol diyetleri; DBP—diyastolik kan basıncı; FFA—serbest yağ asidi; FM—yağ kütlesi; HbA1c—glise edilmiş hemoglobin; HDL—yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol; HOMA-IR—insülin direncinin homeostaz modeli değerlendirmesi; HR—kalp atış hızı; LBM—yağsız vücut kütlesi; LDL—düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol; LFD—az yağlı diyet; PD—Paleo diyeti; PD-EX—Egzersiz eğitimi ile paleo diyeti; SAG—sagital karın çapı; SBP—sistolik kan basıncı; TC—toplam kolesterol; TG—trigliseritler; VO2max—maksimum oksijen alımı; W max—maksimum iş yoğunluğu; WC—bel çevresi)

Paleolitik diyetin geçmişte erişebildiği ve tükettiği yiyeceklerin bugün tüketilenlerden çok farklı olduğuna şüphe yok. Ancak modern insanı rahatsız eden kronik hastalıkların tek sorumlusunun bu beslenme farklılıkları olduğu düşüncesi, evrimsel bir aşırı basitleştirme ve akademik destekten yoksun olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde, birkaç istisna dışında, belirli gıdaların modern Paleo diyetine dahil edilmesi veya hariç tutulmasının mantığı, beslenme ve bilimsel açıdan geçersizdir. Bu nedenle, sağlığı iyileştirmek, hastalık riskini en aza indirmek ve atletik performansı optimize etmek isteyen bireyler, bireysel kalori ihtiyaçlarını karşılarken, farklı besin gruplarının içinden ve arasından çeşitli besin açısından yoğun gıdalar sağlayan bir diyet tüketmeye odaklanmalıdır (Beals, 2016).

SONUÇ

Günümüzde paleolitik beslenme biçimini benimsemenin zorluğuna rağmen, karşılaştırılabilir değişkenleri benimsemek mümkün olabilir gibi gözükmektedir. Yağsız et, kuruyemişler, sızma zeytinyağı ve taze meyve ve sebzelerin beslenme içeriğine dahil edilmesine vurgu yapılmalı, doymamış yağlar, sodyum ve rafine şeker açısından zengin ultra işlenmiş gıdalar ortadan kaldırılmalıdır.

Birçok birey için risk faktörü olan fazla kalorilerin yağ olarak depolanmasını önlemek için fiziksel aktivite büyük önem taşımaktadır. Günümüzde biz paleolitik dönemin tam tersi yönde ilerliyoruz; temel besin maddeleri ve vitaminlerden neredeyse yoksun, yüksek miktarda işlenmiş gıdaları aşırı miktarda tüketiyor ve neredeyse çok az fiziksel aktivite yapıyor veya hiç yapmıyoruz.

paleolitik diyet hormon seviyelerinin veya vücut kitlesinin azaltılmasından ve/veya fiziksel aktiviteden ne ölçüde etkilendiği hala cevapları net olmayan sorularla doludur. Değişen şiddetteki fiziksel egzersizlerle yapılan beslenme müdahalesinin adipositokin/miyokinlerin salgılanması üzerindeki etkisi konusunda da daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Özetle, araştırma sonuçlarının paleo diyetinin atletik performansı destekleyen kanıtlar sağladığı konusunda yeteri çalışma olmadığı, araştırmacıları ve sağlık insanlarının sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için kanıta dayalı daha çok çalışma yapmaya ve önerilerde bulunma konusunda gayretli olmaya teşvik edilmesi gerektiğine inanmaktayız.

KAYNAKLAR

Beals, Katherine A. (2016). Is a Paleolithic Diet the Key to Achieving Optimal Health and Athletic Performance? ACSM's Health & Fitness Journal 20(6):p 18-25,

Blomquist, C., Chorell, E., Ryberg, M., Mellberg, C., Worrsjö, E., Makoveichuk, E., et al. (2018). Decreased lipogenesis-promoting factors in adipose tissue in postmenopausal women with overweight on a Paleolithic-type diet. Eur. J. Nutr. 57, 2877–2886.

Boers, I., Muskiet, F.A., Berkelaar, E., Schut, E., Penders, R., Hoenderdos, K., et al. (2014). Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: Arandomized controlled pilot-study. Lipids Health Dis. 13:160.

Bolla, A.M., Caretto, A., Laurenzi, A., Scavini, M., Piemonti, L. (2019). Low-Carb and Ketogenic Diets in Type 1 and Type 2 Diabetes. Nutrients, 11, 962.

Bujko, J., Kowalski, Ł.M. (2014). The question of ergogenic potential of the Paleolithic diet. Trends Sport Sci. 21, 213–219.

Burke, L.M., Hawley, J.A. (2002). Effects of short-term fat adaptation on metabolism and performance of prolonged exercise. Med. Sci. Sports Exerc. 13, 1–21.

Chang, C.-K., Borer, K., Lin, P.-J. (2017). Low-Carbohydrate-High-Fat Diet: Can it Help Exercise Performance? J. Hum. Kinet. 56, 81–92.

Cordain L. (2015). Beans and legumes: are they Paleo? The Paleo Diet (Internet). 2015 (cited 2016 August 16).

Cordain, L., Friel, J. (2012). The Paleo Diet for Athletes: The Ancient Nutritional Formula for Peak Athletic Performance; Rodale Books: Emmaus, PA, USA.

Dundar, A., Kocahan, S., Sahin, L. (2021). Associations of Apelin, Leptin, Irisin, Ghrelin, Insulin, Glucose Levels, and Lipid Parameters with Physical Activity during Eight Weeks of Regular Exercise Training. Arch. Physiol. Biochem. 127, 291–295.

EAT-Lancet Comission. (2018). Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.

Eaton SB, Eaton SB 3rd, Konner MI. (1997). Paleolithic nutrition revisited: a twelve-year retrospective on its nature and implications. Eur J Clin Nutr. 51(4):207–16.

Eaton, S.B., Shostak, M., Konner, M.J. (1989). The Paleolithic Prescription: A Program of Diet and Exercise and a Design for Living. Harper Collins.

European Commission. (2020). Towards a Sustainable Food System - Moving From Food as a Commodity to Food As More of a Common Good.

Frączek, B., Pięta, A., Burda, A., Mazur-Kurach, P., Tyrała, F. (2021). Paleolithic Diet—Effect on the Health Status and Performance of Athletes? Nutrients; 13:1019.

Frassetto, L.A., Schloetter, M., Mietus-Snyder, M., Morris, R.C., Sebastian, A. (2009). Metabolic and physiologic improvements from consuming a Paleolithic, hunter-gatherer type diet. Eur. J. Clin. Nutr. 63:947–955.

Golbidi, S., Laher, I. (2014). Exercise Induced Adipokine Changes and the Metabolic Syndrome. J. Diabetes Res. 2014, 726861.

Hardy, K., Brand-Miller, J., Brown, K.D., Thomas, M.G., Copeland L. (2015). The importance of dietary carbohydrate in human evolution. Q Rev Biol. 90(3):251–68.

Holt, S.H., Miller, J.C., Petocz, P., Farmakalidis, E. (1995). A satiety index of common foods. Eur. J. Clin. Nutr. 49, 675–690.

Jönsson, T., Granfeldt, Y., Ahrén, B., Branell, U.C., Pålsson, G., Hansson, A., et al. (2009). Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. Cardiovasc. Diabetol. 8, 1–14.

Konner, M., Eaton, S.B. (2010). Paleolithic nutrition: twenty-five years later. Nutr Clin Pract. 25(6):594–602.

Kuipers, R.S., Luxwolda, M.F., Dijck-Brouwer, D.A.J., Eaton, S.B., Crawford, M.A., Cordain, L., Muskiet, F.A.J. (2010). Estimated macronutrient and fatty acid intakes from an East African Paleolithic diet. Br. J. Nutr. 104, 1666–1687.

Lindeberg, S., Jonsson, T., Granfeldt, Y., Borgstrand, E., Soffman, J., et al. (2007). Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischemic heart disease. Diabetologia, 50:1795–1807.

Manousou, S., Stål, M., Larsson, C., Mellberg, C., Lindahl, B., Eggertsen, R., et al. (2018). A Paleolithic-type diet results in iodine deficiency: a 2-year randomized trial in postmenopausal obese women. Eur. J. Clin. Nutr. 72, 124–129.

Michalczyk, M., Zajac, A., Mikolajec, K., Zydek, G., Langfort, J. (2018). No Modification in Blood Lipoprotein Concentration but Changes in Body Composition After 4 Weeks of Low Carbohydrate Diet (LCD) Followed by 7 Days of Carbohydrate Loading in Basketball Players. J. Hum. Kinet. 65:125–137.

Otten, J., Andersson, J., Ståhl, J., Stomby, A., Saleh, A., Waling, M., et al. (2019a). Exercise Training Adds Cardiometabolic Benefits of a Paleolithic Diet in Type 2 Diabetes Mellitus. J. Am. Heart Assoc. 8, e010634.

Otten, J., Ryberg, M., Mellberg, C., Andersson, T., Chorell, E., Lindahl, B., et al. (2019b). Postprandial levels of GLP-1, GIP and glucagon after 2 years of weight loss with a Paleolithic diet: a randomised controlled trial in healthy obese women. Eur. J. Endocrinol. 180, 417–427.

Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Söderström, I., Ryberg, M., et al. (2018). A heterogeneous response of liver and skeletal muscle fatt the combination of a Paleolithic diet and exercise in obese individuals with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. Diabetes, 61:1548–1559.

Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Tellström, A., Lundin-Olsson, L., et al. (2017). Benefits of a Paleolithic diet with and without supervised exercise on fat mass, insulin sensitivity, and glycemic control: A randomized controlled trial in individuals with type 2 diabetes. Diabetes Metab. Res. Rev. 33:e2828.

Österdahl, M., Kocturk, T., Koochek, A., Wändell, P.E. (2008). Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers. Eur. J. Clin. Nutr. 62, 682–685.

Paoli, A., Rubini, A., Volek, J.S., Grimaldi, K.A. (2013). Beyond weight loss: A review of the therapeutic uses of vary-low-carbohydrate (ketogenic) diets. Eur. J. Clin. Nutr. 67, 789–796.

Pastore, R.L., Brooks, J.T., Carbone, J.W. (2015). Paleolithic nutrition improves plasma lipid concentrations of hypercholesterolemic adults to a greater extent than traditional heart-healthy dietary recommendations. Nutr. Res. 35:474–479.

Patel, S., Suleria, H.A.R., (2017). Ethnic and paleolithic diet: where do they stand in inflammation alleviation? A discussion. J. Ethn. Foods 4, 236–241.

Rhyu, H.-S., Cho, S.-Y. (2014). The effect of weight loss by ketogenic diet on the body composition, performance-related physical fitness factors and cytokines of Taekwondo athletes. J. Exerc. Rehabil. 10, 326–331.

Sebastian, A., Frassetto, L.A., Sellmeyer, D.E., Merriam, R.L., Morris, R.C.Jr. (2002). Estimation of the net acid load of the diet of ancestral preagricultural Homo sapiens and their hominid ancestors. Am. J. Clin. Nutr. 76, 1308–1316.

Smith, M.M., Trexler, E.T., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., Devor, S.T. (2014). Unrestricted Paleolithic diet is associated with unfavorable changes to blood lipids in healthy subjects. Int. J. Exerc. Sci. 7:128–139.

Smith, M.M., Trexler, E.T., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., Devor, S.T. (2014). Unrestricted Paleolithic diet is associated with unfavorable changes to blood lipids in healthy subjects. Int. J. Exerc. Sci. 7, 128–139.

Stanton, R. (2015). Popular diets and over-the-counter dietary aids and their effectiveness in managing obesity. Manag. Prev. Obes. 257–274.

Stomby, A., Otten, J., Ryberg, M., Nyberg, L., Olsson, T., Boraxbekk, C.J. (2017). A Paleolithic Diet with and without Combined Aerobic and Resistance Exercise Increases Functional Brain Responses and Hippocampal Volume in Subjects with Type 2 Diabetes. Front. Aging Neurosci. 9:391.

Stomby, A., Otten, J., Ryberg, M., Nyberg, L., Olsson, T., Boraxbekk, C.-J. (2017). A Paleolithic Diet with and without Combined Aerobic and Resistance Exercise Increases Functional Brain Responses and Hippocampal Volume in Subjects with Type 2 Diabetes. Front. Aging Neurosci. 9, 391.

Turner, B.L., Thompson, A.L. (2013). Beyond the Paleolithic prescription: incorporating diversity and flexibility in the study of human diet evolution. Nutr. Rev. 71, 501–510.

United Nations. (2017). World Population Prospects: The Revision (WWW Document).

van de Kamp, M.E., van Dooren, C., Hollander, A., Geurts, M., Brink, E.J., van Rossum, C., et al. (2018). Healthy diets with reduced environmental impact? – the greenhouse gas emissions of various diets adhering to the Dutch food based dietary guidelines. Food Res. Int. 104, 14–24.

Walker, J.L., Heigenhauser, G.J.F., Hultman, E., Spriet, L.L. (2000). Dietary carbohydrate, muscle glycogen content, and endurance performance in well-trained women. J. Appl. Physiol. 88, 2151–2158.

Zajac, A., Poprzecki, S., Maszczyk, A., Czuba, M., Michalczyk, M., Zydek, G. (2014). The Effects of a Ketogenic Diet on Exercise Metabolism and Physical Performance in Off-Road Cyclists. Nutrients, 6, 2493–2508.

Zazpe, I., Martínez, J.A., Santiago, S., Carlos, S., Zulet, M.Á., Ruiz-Canela, M., (2020). Scoping review of Paleolithic dietary patterns: a definition proposal. Nutr. Res. Rev. 1–29.

Zinn, C., Wood, M., Williden, M., Chatterton, S., Maunder, E. (2017). Ketogenic diet benefits body composition and well-being but not performance in a pilot case study of New Zealand endurance athletes. J. Int. Soc. Sports Nutr. 14, 1–9.

AKADEMİSYEN
YAYINEVİ

15/08/2023

Konu: Kitap bölümü yazarlığı daveti.

Sayın **Sibel TETİK DÜNDAR;**

Kasım 2023 tarihinde yayınlanacak olan **"Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3"** isimli kitapta yer almak üzere; **"Paleo Diyet Ve Atletik Performans"** başlıklı bir bölümü yazmanız uygun görülmüştür.

Kitap bölümü çalışmanızı yazım kurallarımıza uygun olarak hazırlayıp, en geç 15 Eylül 2023 tarihine kadar yayınevimize göndermenizi rica ederiz. Çalışmanız editör incelemesinden geçtikten sonra, yayınlanma süreci başlatılacaktır.

Bilginize sunar, iyi çalışmalar dileriz.

Yasin DİLMEN
Genel Yayın Koordinatörü

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Sıhhiye Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA VD. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş
Adres: Halk Sokak 5 / A Çankaya, Ankara, Türkiye
Telefon: 312 431 16 33
Web: www.akademisyen.com

AKADEMİSYEN
YAYINEVİ

15/10/2023

Konu: Kitap bölümü yayın kabulü

Sayın **Sibel TETİK DÜNDAR;**

Kasım 2023 tarihinde yayınlanacak olan **"Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 3"** isimli kitapta, kitap bölümü olarak yayınlanmak üzere göndermiş olduğunuz; **"Paleo Diyet Ve Atletik Performans"** başlıklı çalışmanız editör incelemesi neticesinde kabul edilmiştir.

Söz konusu kitap, grafik/dizgi aşaması tamamlandıktan sonra, kontrol için size gönderilecek; onayınız alındıktan sonra yayınlanacaktır.

Bilginize sunar, iyi çalışmalar dileriz.

Yasin DİLMEN
Genel Yayın Koordinatörü

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Şirinyer Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA VD. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş
Adres: Halk Sokak 5 / A Çankaya, Ankara, Türkiye
Telefon: 312 431 16 33
Web: www.akademisyen.com

YAYIN SÖZLEŞMESİ

1. SÖZLEŞMENİN TARAFLARI VE KONUSU

Yayıncı: Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş
Halk sokak 5-A Kızılay /Çankaya Ankara

Yazar(lar): Sibel TETİK DÜNDAR

Yukarıda isim ve açık adresleri verilen ve sözleşme boyunca kısaca "yayıncı" ve "yazar" olarak anılacak olan taraflar; 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu"nda "fikri eser" olarak tanımlanan **Paleo Diyet ve Atletik Performans** adlı eserin **belirli adetlerle farklı zamanlarda** basım ve yayımının, dağıtımının basılı olarak ve internet vb. dijital ortamlarda yayın ve satış haklarının devri konusunda anlaşmışlardır.

2. HAK VE SORUMLULUKLAR

2.a. Yazar; meydana getirdiği eserin orijinal olduğunu, eş zamanlı olarak herhangi bir başka yayın sözleşmesi kapsamında olmadığını, "intihal"e vücut verecek alıntılar bulunmadığını, yayıncının yazılı izni olmaksızın ve sözleşme süresi dolmaksızın adı geçen eserin yayın haklarının tamamını ya da bir bölümünü üçüncü bir kişiye devretmeyeceğini ve söz konusu eserin T.C. yasaları gereği "suç" oluşturacak herhangi bir nitelik taşımadığını yayıncıya taahhüt eder.

2.b. Yayıncı; adı geçen eseri yazarın kendisine teslim ettiği şekilde basımı ve yayımı internet vb. dijital platformlarda elektronik kitap şeklinde satışa sunacağını, yazar(lar)ın yazılı izni olmaksızın içeriğinde değişiklik yapmayacağını, basılı örneklerin tanıtım amacıyla ilgililere ulaştırılacağını taahhüt eder.

2.c. Yayıncı, yazar(lar)ın basım işlemi için onay verdiği eserin dizgi ve içerik hatalarından sorumlu değildir. Yazar(lar), eserin bütün içeriğinden sorumludur.

2.d. Yazar(lar) bu kitapla ilgili her hangi bir telif ücreti yayıncıdan talep etmemiştir.

Katkı Veren Yazarın Adı Soyadı
Sibel TETİK DÜNDAR

