



AKTEAM

Bolum 3: Takviyeler - Ne Isler, Ne Islemez?

Takviye mi, Gercek Gida mi?

Takviyeler, dogru antrenman ve beslenmenin **yerini tutmaz**; eksik kalan bolumlere tamamlar. Piyasada yuzlerce urun olmasına ragmen bilimsel kaniti guclu olan takviye sayisi oldukca azdir. Bu rehberde yalnızca araştırmalarla desteklenen, gercekten işleyen takviyeler ele alınmıştır. Her takviye için etkinlik düzeyi, dogru doz ve zamanlama bilgileri verilmiştir.

Bilimsel Kanıtla Desteklenen Takviyeler

- 1. Kreatin Monohidrat**

Spor biliminde en çok araştırılan ve en güçlü kanite sahip takviyedir. Kaslardaki fosfokreatin depolarını doldurarak kısıt süreli, patlayıcı eforda (ağırlık, sprint) performansı %5-15 artırır. Zamanla kas hacresine su çekerek hacim ve kuvvet kazanımını hızlandırır. **Doz:** Günlük 3-5 g, herhangi bir öğünde. Yükleme fazına gerek yoktur.
- 2. Kafein (Kahve / Anidrus)**

Merkezi sinir sistemini uyararak yorgunluk algısını azaltır, odaklanmayı artırır ve antrenman performansını belirgin şekilde yükseltir. Hem dayanıklılık hem de güç sporlarında etkilidir. **Doz:** Antrenman öncesi 3-6 mg/kg (70 kg için 200-400 mg). Tolerans geliştiğinden haftada 3-4 kullanım ile sınırlı tutulması önerilir.
- 3. Whey Protein Tozu**

Hızlı sindirilen, yüksek biyoyararlılığa sahip bir protein kaynağıdır. Gerçek gıdaların yetersiz kaldığı durumlarda günlük protein hedefini tamamlamak için kullanılır. Antrenman sonrası kas sentezini destekler. **Doz:** İhtiyaca göre 1-2 ölçek (25-50 g). Önce gerçek gıda, takviye sonradan.
- 4. Beta-Alanin**

Kastaki karnosin düzeyini artırarak asit birikimini geciktirir. Özellikle 60-240 saniye süren yüksek yoğunluklu eforda (yüksek tekrar setleri, HIIT) yorulmayı geciktirir. **Doz:** Günlük 3.2-6.4 g, bolunmuş dozlarda. Deride karıncalanma hissi (parestezi) normal bir yan etkidir, zararlı değildir.

5. Vitamin D3 + Magnezyum

Turkiye'de D vitamini eksikligi son derece yaygindir. D3 testosteron uretimini, bagisiklik sistemini ve kemik yogunlugunu destekler. Magnezyum ise uyku kalitesini, kas kasilmasini ve sinir iletimini duzenler; yogun antrenman yapanlarda kolayca tukenebilir. **Doz:** D3 icin 2000-4000 IU/gun; magnezyum icin 300-400 mg/gun (gece).

Takviye Etkinlik ve Guvenlik Tablosu

Takviye	Etkinlik	Guvenlik	Para Degeri
Kreatin Monohidrat	Cok Yuksek	Cok Guvenli	Yuksek
Kafein	Yuksek	Guvenli *	Yuksek
Whey Protein	Yuksek	Cok Guvenli	Orta
Beta-Alanin	Orta-Yuksek	Guvenli	Orta
Vitamin D3 + Mg	Orta-Yuksek	Cok Guvenli	Yuksek
BCAA (ayri)	Dusuk **	Guvenli	Dusuk
Pre-Workout karisim	Degisken	Dikkatli ol	Dusuk
Yag Yakicilar	Cok Dusuk	Riskli	Cok Dusuk

* Kalp hastaligi olanlarda dikkatli kullanilmali. ** Protein ihtiyaci karsilaniyorsa BCAA ek fayda saglamaz; whey daha ekonomiktir.

Takviye Zamanlama Rehberi

Sabah (Uyandıktan Sonra)	Vitamin D3 + Magnezyum (veya gece). Kahvaltıyla birlikte alınabilir.
Antrenman Öncesi (30-60 dk)	Kafein: 200-400 mg. Karbonhidrat + protein içeren bir öğün de eklenebilir.
Antrenman Sonrası (0-60 dk)	Whey protein: 25-40 g. Kreatin bu öğüne eklenebilir veya herhangi bir öğünde alınabilir.
Herhangi Bir Öğünde	Kreatin: 3-5 g. Zamanlama önemli değildir; her gün düzenli almak yeterlidir.
Gece Öncesi	Magnezyum: 300-400 mg. Uyku kalitesini artırır, kas toparlanmasını destekler.

Ozet: Hatirla!

- En iyi takviye uclusu: **Kreatin + Kafein + Whey Protein**.
- Kreatin gunluk **3-5 g**, zaman farketmez; uzun vadede etki birikimlidir.
- Kafein **tolerans gelistirir**; her gun kullanmak etkisini azaltir.
- **BCAA ve yag yakicilar** icin para harcama; bilimsel kaniti zayiftir.
- Takviyeler temel beslenme ve antrenmanin **tamamlayicisidir**, ikamesi degildir.