

## Asst. Prof. ÖZLEM TOK

### Personal Information

Office Phone: [+90 462 377 8835](tel:+904623778835)

Fax Phone: [+90 462 230 0470](tel:+904622300470)

Email: [ozlemtok@ktu.edu.tr](mailto:ozlemtok@ktu.edu.tr)

Web: <https://linkedin.com/in/ozlemtok-cissn>

Address: KTÜ, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 61080, Trabzon

### International Researcher IDs

ScholarID: [lgAQPDCAAAAJ](https://scholar.google.com/citations?user=lgAQPDCAAAAJ)

ORCID: 0000-0002-7057-2122

Publons / Web Of Science ResearcherID: W-5822-2018

ScopusID: 57222178977

Yoksis Researcher ID: 58915

### Biography

Trabzon'da doğdu. Liseyi Trabzon Lisesi'nin Yabancı Dil Ağırlıklı Bölümü'nde okudu. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden 2010 yılında mezun oldu. Aynı yıl Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Yüksek Lisans Programına başladı. Aynı zamanda Hacettepe Üniversitesi Spor Kulübü Basketbol Takımı'nda üç yıl A Takım diyetisyeni olarak görev yaptı. 2013 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü doktora programına başladı. İki yıl bu bölümde araştırma görevlisi olarak çalıştı ve Hacettepe Üniversitesi'nden görevli iken 2015-2016 yılları arasında Fulbright Doktora Araştırma Bursu ile Amerika Birleşik Devletleri'ne gitti. Missouri State Üniversitesi İngilizce Dil Enstitüsü'nden aldığı 2 aylık yoğunlaştırılmış dil eğitiminin ardından Rutgers Üniversitesi Beslenme Bilimleri Bölümü'nde araştırmacı olarak çalıştı. Bu süreçte Rutgers Üniversitesi Sporcu Sağlığı ve Performans Laboratuvarı'nda sporcular (NCAA, BIG10 konferansında yer alan kolej takımları) üzerinde çalıştı. Rutgers Üniversitesi Kinezyoloji ve Sağlık Bölümü'nden Sporcu Beslenmesi, İleri Egzersiz Fizyolojisi, vb. dersler aldı. Aynı zamanda Performans Beslenmesi Enstitüsü (IOPN) tarafından verilen ve BDA (İngiliz Diyetetik Birliği), ACSM (Amerikan Spor Hekimliği Birliği) vb kuruluşlar tarafından onaylı 'Uygulamalı Sporcu Beslenmesi ve Performans' tezsiz yüksek lisans programını tamamladı ve program sonunda Uluslararası Sporda Beslenme Birliği (ISSN) tarafından düzenlenen sınavı başarıyla geçerek Uluslararası Sporcu Beslenmesi Uzmanı sertifikasını aldı. 2017 yılından itibaren Türkiye Basketbol Federasyonu Milli Takımlarda görev alarak basketbol altyapı milli takım kamplarında eğitim ve hizmet vermektedir. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doktora Programını 2019 yılı Mayıs ayında tamamlamıştır. TÜBİTAK tarafından desteklenen projelerde yürütücü ve araştırmacı olarak görev almaktadır. 2021 yılında Doktora Sonrası araştırmalarını sürdürmek üzere tam burslu olarak Harvard Üniversitesi T.H. Chan School of Public Health Moleküler Metabolizma Bölümü laboratuvarlarından kabul almıştır ve Şubat ayı itibariyle Harvard Üniversitesi'ndeki araştırmacılarla ortaklaşa yürüttüğü proje çalışmalarına başlamıştır.

### Education Information

Post Doctorate, Harvard University, T.H. Chan School of Public Health, Molecular Metabolism, United States Of America 2021 - Continues

Doctorate, Hacettepe University, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik, Turkey 2013 - 2019

Doctorate, Rutgers, The State University of New Jersey, Department of Nutritional Sciences and Department of Kinesiology and Health, Fulbright Visiting Researcher, United States Of America 2015 - 2016

Masters (Non-Thesis), Issn-Institute Of Performance Nutrition (Iopn-London), Exercise Physiology And Performance Nutrition, United States Of America 2015 - 2016

Postgraduate, Hacettepe University, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersizde Beslenme Ve Metabolizma Abd, Turkey 2010 - 2013

Undergraduate, Hacettepe University, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik , Turkey 2005 - 2010

## Foreign Languages

English, C1 Advanced

## Certificates, Courses and Trainings

Health&Medicine, Deney Hayvanları Kullanım Sertifikası/Certificate of Animal Use in Experimental Research, Acibadem University Animal Experiments Local Ethics Committee, 2020

Health&Medicine, Uluslararası Spor Diyetisyeni Sertifikası, International Society of Sports Nutrition, 2016

Education Management and Planning, HealthPro Advantage: Anti-Doping Education for the Health Professional, The Stanford University School of Medicine Certificate-USADA, 2016

Education Management and Planning, UK Anti-Doping Accredited (UKAD) Accredited Advisor, UKAD Head of Education and Athlete Support, 2016

Education Management and Planning, Doping: Sports, Organizations and Sciences-(License RWDF6C4TZSJ5), University of Lausanne -Coursera Course Certificates, 2016

Education Management and Planning, Post-Graduate Intense English Course, Missouri State University, English Language Institute, 2015

Education Management and Planning, ISSN Diploma in Applied Sports and Exercise Nutrition, Guru Performance Institute, 2015

## Research Areas

Health Sciences, Nutrition and Dietetics

## Academic Titles / Tasks

Research Assistant, Karadeniz Technical University, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, 2016 - Continues  
Research Assistant, Rutgers, The State University of New Jersey, New Jersey Institute For Food, Nutrition And Health (Ifnh), Center For Health And Human Performance, 2015 - 2016

Research Assistant, Hacettepe University, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik, 2013 - 2016

## Academic and Administrative Experience

### Published journal articles indexed by SCI, SSCI, and AHCI

- I. **Effects of increased physical activity and/or weight loss diet on serum myokine and adipokine levels in overweight adults with impaired glucose metabolism**  
TOK Ö., Kişioğlu S. V., Ersöz H. Ö., KAHVECİ B., GÖKTAŞ Z.  
Journal of Diabetes and its Complications, vol.35, 2021 (SCI-Expanded)
- II. **A 4-week diet with exercise intervention had a better effect on blood glucose levels compared to**

## **diet only intervention in obese individuals with insulin resistance**

Tok Ö., Kisioglu S., Ersoz H., Kahveci B., Goktas Z.

JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS, vol.61, no.2, pp.287-293, 2021 (SCI-Expanded)

## **Books & Book Chapters**

- I. **The Effects of Nutrition on Muscle Injuries in Athletes**  
Tok Ö.  
in: Current Approach to Muscle Injuries in Athletes, Doç. Dr. GürHan Dönmez, Editor, Türkiye Klinikleri Yayınevi, Ankara, pp.136-140, 2021
- II. **Beslenme: Bilim ve Uygulamalar**  
Kahveci B. (Editor), Demir S. (Editor), Tok Ö. (Editor), Kangalgil M. (Editor)  
John Wiley & Sons, West Sussex, UK , İstanbul, 2020
- III. **Nutrition and Physical Activity**  
TOK Ö.  
in: Nutrition: Science and Applications, Bahattin Kahveci (E), Selim Demir (Yrd.), Özlem Tok (Yrd.), Melda Kangalgil (Yrd.), Editor, Wiley/Palme, Ankara, pp.524-565, 2020

## **Refereed Congress / Symposium Publications in Proceedings**

- I. **Fluid Intake, Caffeine Consumption and Hydration Status of Turkish National Women Basketball Team during a tournament**  
TOK Ö.  
ECSS, Sevilla, Spain, 1 - 03 July 2020, pp.1
- II. **EFFECTS OF EXERCISE AND/OR WEIGHT LOSS DIET ON SERUM MYOKINE AND ADIPOKINE LEVELS IN OBESITY**  
TOK Ö., Göktaş Z.  
Obesity Week, Las Vegas, United States Of America, 3 - 07 November 2019, vol.0, no.0
- III. **EFFECTS OF DIET AND/OR EXERCISE INTERVENTIONS ON ANTROPHOMETRIC MEASUREMENTS AND BIOCHEMICAL MARKERS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES AND INSULIN RESISTANCE**  
TOK Ö.  
European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, Madrid, Spain, 1 - 04 September 2018, vol.37, no.1, pp.215
- IV. **0-6 Aylık İnfant Formül Mamalarının Aminoasit Kompozisyonlarının Değerlendirilmesi**  
KANGALGİL M., ÖZTÜRK E., TOK Ö., ÜNSAL Ü., KAHVECİ B.  
6. Uluslararası Fetal HayattanCocukluga ilk 1000 gun Gebe-Cocuk-Beslenme Kongresi, Antalya, Turkey, 14 - 18 March 2018
- V. **Pre-exercise acute creatine supplementation effects on repeated sprint performance in creatine loaded and unloaded young basketball players.**  
TOK Ö., Turnagöl H., Koşar Ş.  
19th Annual Congress of the European College of Sport Science, Amsterdam, Netherlands, 02 July 2017 - 05 July 2014, pp.17-18
- VI. **Genç basketbolcularda akut oral kafein suplemantasyonunun tekrarlı sprint performansına etkisi**  
Tosun S., Koşar Ş. N., Bulut S., TOK Ö., Bayramoglu A., Turnagöl H.  
14. Uluslararası Spor Bilimleri Konferansı, Antalya, Turkey, 1 - 04 November 2016, pp.324
- VII. **Changes in Markers of Stress, Recovery, and Training Load During a Women's Division I Field Hockey Season**  
Walker A. J., Hofacker M. L., Rabideau M. M., TOK Ö., Conway S. P., McFadden B. A., Sanders D. J., Ordway C. E., Arent S. M.  
39th National Strength and Conditioning Association (NSCA) National Conference, New Orleans, United States Of

America, 6 - 09 July 2016

- VIII. **In season changes in plasma amino acids levels in Division I NCAA female athletes**  
TOK Ö., Pellegrino J. K., Walker A. J., Sanders D. J., McFadden B. A., Rabideau M. M., Conway S. P., Christopher E O., Bello M., Hofacker M. L., et al.  
International Society of Sports Nutrition, Clearwater, FLORİDA, United States Of America, 9 - 11 June 2016, vol.13
- IX. **In-season changes in plasma amino acid levels in Division I NCAA female athletes**  
TOK Ö., Pellegrino J. K., Walker A. J., Sanders D. J., McFadden B. A., Rabideau M. M., Conway S. P., Ordway C. E., Bello M., Hofacker M. L., et al.  
International Society of Sports Nutrition Annual Meeting, Florida, United States Of America, 9 - 11 June 2016, no.13, pp.25
- X. **Biomarkers Changes In Collegiate Female PowerEndurance Athletes: The Role of Fitness As a Predictor.**  
Pellegrino J. K., Walker A. J., Conway S. P., Hofacker M. L., Rabideau M. M., McFadden B. A., Ordway C. E., Sanders D. J., Poysnick A. N., Mackowski N. S., et al.  
ACSM 63th Annual Meeting, Boston, United States Of America, 31 May - 04 June 2016, vol.48, no.5, pp.204
- XI. **Changes In Markers Of Recovery, Readiness, And Nutritional Status In Division I Female Soccer Players Over The First Half Of The Competitive Season**  
Walker A. J., Conway S. P., Hofacker M. L., Rabideau M. M., McFadden B. A., Poysnick A., Mackowski N. S., Pellegrino J. K., Ordway C. E., Bello M., et al.  
American College of Sports Medicine 63th Annual Meeting, Boston, United States Of America, 31 May - 04 June 2016, vol.48, no.5, pp.204
- XII. **Hematological, Biochemical, and Nutritional Status in Young Male Basketball Players**  
TOK Ö., Bayramođlu A., Arent S. M.  
ACSM 63th Annual Meeting, Boston, United States Of America, 31 May - 04 July 2016, vol.48, no.5, pp.203
- XIII. **Changes in Markers of Stress Recovery and Training Load During a Woman s Division I Field Hockey Season**  
Walker A. J., Hofacker M. L., Rabideau M. M., TOK Ö., Conway S. P., McFadden B. A., Sanders D. J., Ordway C. E., Arent S. M.  
National Strength and Conditioning Association, United States Of America, 6 - 09 July 2016, vol.48, pp.265
- XIV. **Kreatin yüklemesi yapılan genç basketbolcularda akut likit kreatin desteğinin tekrarlı sprint performansına etkisi**  
TOK Ö., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.  
19. European College of Sport Science, Amsterdam, Netherlands, 2 - 05 July 2014
- XV. **Kadın Voleybolcuların Kalsiyum ve Demir Alımlarının Değerlendirilmesi**  
TOK Ö., ERSOY G.  
IX.Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara, Turkey, 2 - 05 April 2014
- XVI. **Kadın voleybolcularda kalsiyum ve demir alımlarının değerlendirilmesi**  
TOK Ö., Ersoy G.  
9. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara, Turkey, 2 - 05 April 2014, pp.609
- XVII. **Profesyonel bir basketbol takımının sezon öncesi ve sezon içi vücut kompozisyonu değişimlerinin değerlendirilmesi**  
TOK Ö., BAYRAMOĐLU A.  
18. European Collage of Sports Science, BARSELONA, Spain, 27 June 2013 - 28 February 2014
- XVIII. **Seasonal changes in body composition of a professional basketball team in Turkey**  
TOK Ö., Bayramođlu A.  
18th Annual Congress of the European College of Sport Science, Barselona, Spain, 26 - 29 June 2013, pp.509

## Supported Projects

TOK Ö., Kişioğlu S. V., Göktaş Z., KAHVECİ B., ERSÖZ H. Ö., TUBITAK Project, Tip 2 Diyabet ve İnsülin Direnci Olan

Bireylerde Beslenme ve Egzersiz Tedavisinin Bazı Serum Miyokin ve Adipokin Düzeyleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, 2018 - 2019

Tok Ö., Project Supported by Other Official Institutions, Spor Sağlık ve Beslenme (TC Gençlik ve Spor Bakanlığı Projeleri), 2018 - 2019

TOK Ö., KAHVECİ B., Bayraktar Y. E., Balta M., Topkaç E. C., Topal B., Göbel E., Ministry of Youth and Sports, SPOR, SAĞLIK VE BESLENME, 2018 - 2018

Tok Ö., Hayran K. M., Project Supported by Higher Education Institutions, Genç Basketbolcularda Akut Likit Kreatin Desteğinin Tekrarlı Sprint Performansına Etkisi, 2013 - 2013

## **Memberships / Tasks in Scientific Organizations**

American College of Sports Medicine, Member, 2016 - Continues

International Society of Sports Nutrition, Member, 2016 - Continues

## **Scientific Refereeing**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DERGİSİ, National Scientific Refreed Journal, March 2022

TUBITAK Project, 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı, Karadeniz Technical University, Turkey, March 2022

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION, SCI Journal, April 2021

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ: HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, National Scientific Refreed Journal, October 2020

## **Metrics**

Publication: 23

Citation (WoS): 6

Citation (Scopus): 6

H-Index (WoS): 1

H-Index (Scopus): 1

## **Congress and Symposium Activities**

ECSS: European College of Sport Sciences, Attendee, Sevilla, Spain, 2020

Spor, Sağlık ve Beslenme Sempozyumu, Invited Speaker, Trabzon, Turkey, 2018

Sağlıklı Basketbolcu Çocuk Sempozyumu, Invited Speaker, İstanbul, Turkey, 2018

40. European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, Attendee, Madrid, Spain, 2018

Cell Symposia: Exercise Metabolism, Attendee, Göteborg, Sweden, 2017

International Symposium on Basketball Science, Attendee, İstanbul, Turkey, 2017

International Society of Sports Nutrition (ISSN) 13th Annual Conference, Attendee, Florida, United States Of America, 2016

American College of Sports Medicine (ACSM) 63th Annual Meeting, Attendee, Massachusetts, United States Of America, 2016

Global Health Fulbright Enrichment Seminar, Attendee, Kentucky, United States Of America, 2016

II. Annual Rutgers Human Performance Conference, Attendee, New Jersey, United States Of America, 2015

XIX. Annual Congress of the European College of Sport Science, Attendee, Amsterdam, Netherlands, 2014

IX. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Attendee, Ankara, Turkey, 2014

Spor Performansında Beslenmenin Rolü, Spor Diyetisyenliği, Attendee, İstanbul, Turkey, 2014

XVIII. Annual Congress of the European College of Sport Science, Attendee, Barcelona, Spain, 2013

IV. Training Science Congress, Attendee, Ankara, Turkey, 2011

VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Attendee, İstanbul, Turkey, 2010

VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Attendee, Antalya, Turkey, 2008

## **Scholarships**

Postdoctoral Fellowship, University, 2021 - Continues

2219 International Postdoctoral Research Fellowship Program, TUBITAK, 2021 - Continues

Fulbright Doctoral Research Grant, Fulbright Program, 2015 - 2016

## **Non Academic Experience**

Other Public Institution, Türkiye Basketbol Federasyonu

Rutgers Üniversitesi, Besin, Beslenme ve Sağlık Enstitüsü, Sağlık ve İnsan Performansı Merkezi

Business Establishment Private, Hacettepe Üniversitesi Basketbol Takımı

Hacettepe Üniversitesi Spor Kulübü

Other, Türkiye Okçuluk Federasyonu

Okçuluk Milli Takımı