

Yrd. Doç. Dr. ÖZLEM TOK

Kişisel Bilgiler

İş Telefonu: [+90 462 377 8835](tel:+904623778835)

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

E-posta: ozlemtok@ktu.edu.tr

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

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

Uluslararası Araştırmacı ID'leri

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 Araştırmacı ID: 58915

Biyografi

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.

Eğitim Bilgileri

Post Doktora, Harvard University, T.H. Chan School of Public Health, Moleküler Metabolizma, Amerika Birleşik Devletleri 2021 - Devam Ediyor

Doktora, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik, Türkiye 2013 - 2019

Doktora, Rutgers, The State University of New Jersey, Department of Nutritional Sciences and Department of Kinesiology and Health, Fulbright Visiting Researcher, Amerika Birleşik Devletleri 2015 - 2016

Yüksek Lisans-Tezsiz, Issn-Institute Of Performance Nutrition (Iopn-London), Exercise Physiology And Performance Nutrition, Amerika Birleşik Devletleri 2015 - 2016

Yüksek Lisans, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersizde Beslenme Ve Metabolizma Abd, Türkiye 2010 - 2013

Lisans, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik , Türkiye 2005 - 2010

Yabancı Diller

İngilizce, C1 İleri

Sertifika, Kurs ve Eğitimler

Sağlık ve Tıp, Deney Hayvanları Kullanım Sertifikası/Certificate of Animal Use in Experimental Research, Acıbadem Üniversitesi Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurulu (HADYEK), 2020

Sağlık ve Tıp, Uluslararası Spor Diyetisyeni Sertifikası, International Society of Sports Nutrition, 2016

Eğitim Yönetimi ve Planlama, HealthPro Advantage: Anti-Doping Education for the Health Professional, The Stanford University School of Medicine Certificate-USADA, 2016

Eğitim Yönetimi ve Planlama, UK Anti-Doping Accredited (UKAD) Accredited Advisor, UKAD Head of Education and Athlete Support, 2016

Eğitim Yönetimi ve Planlama, Doping: Sports, Organizations and Sciences-(License RWDF6C4TZSJ5), University of Lausanne -Coursera Course Certificates, 2016

Eğitim Yönetimi ve Planlama, Post-Graduate Intense English Course, Missouri State University, English Language Institute, 2015

Eğitim Yönetimi ve Planlama, ISSN Diploma in Applied Sports and Exercise Nutrition, Guru Performance Institute, 2015

Araştırma Alanları

Sağlık Bilimleri, Beslenme ve Diyetetik

Akademik Unvanlar / Görevler

Araştırma Görevlisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, 2016 - Devam Ediyor
Araştırma Görevlisi, Rutgers, The State University of New Jersey, New Jersey Institute For Food, Nutrition And Health (Ifnh), Center For Health And Human Performance, 2015 - 2016

Araştırma Görevlisi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik, 2013 - 2016

Akademik İdari Deneyim

SCI, SSCI ve AHCI İndekslerine Giren Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- 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, cilt.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**

Kitap & Kitap Bölümleri

- I. **Sporcularda Beslenmenin Kas Yaralanmalarına Etkisi**
Tok Ö.
Sporcularda Kas Yaralanmalarına Güncel Yaklaşım , Doç. Dr. GürHan Dönmez, Editör, Türkiye Klinikleri Yayınevi, Ankara, ss.136-140, 2021
- II. **Beslenme: Bilim ve Uygulamalar**
Kahveci B. (Editör), Demir S. (Editör), Tok Ö. (Editör), Kangalgil M. (Editör)
John Wiley & Sons, West Sussex, UK , İstanbul, 2020
- III. **Nutrition and Physical Activity**
TOK Ö.
Nutrition: Science and Applications, Bahattin Kahveci (E), Selim Demir (Yrd.), Özlem Tok (Yrd.), Melda Kangalgil (Yrd.), Editör, Wiley/Palme, Ankara, ss.524-565, 2020

Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar

- I. **Fluid Intake, Caffeine Consumption and Hydration Status of Turkish National Women Basketball Team during a tournament**
TOK Ö.
ECSS, Sevilla, İspanya, 1 - 03 Temmuz 2020, ss.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, Amerika Birleşik Devletleri, 3 - 07 Kasım 2019, cilt.0, sa.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, İspanya, 1 - 04 Eylül 2018, cilt.37, sa.1, ss.215
- IV. **0-6 Aylık İnfant Formül Mamalarının Aminoasit Kompozisyonlarının Değerlendirilmesi**
KANGALGİL M., ÖZTÜRK E., TOK Ö., ÜNSAL Ü., KAHVECI B.
6. Uluslararası Fetal HayattanCocukluga ilk 1000 gun Gebe-Cocuk-Beslenme Kongresi, Antalya, Türkiye, 14 - 18 Mart 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, Hollanda, 02 Temmuz 2017 - 05 Temmuz 2014, ss.17-18
- VI. **Genç basketbolcularda akut oral kafein suplementasyonunun tekrarlı sprint performansına etkisi**
Tosun S., Koşar Ş. N., Bulut S., TOK Ö., Bayramoglu A., Turnagöl H.
14. Uluslararası Spor Bilimleri Konferansı, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016, ss.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, Amerika Birleşik Devletleri, 6 - 09 Temmuz 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, Amerika Birleşik Devletleri, 9 - 11 Haziran 2016, cilt.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, Amerika Birleşik Devletleri, 9 - 11 Haziran 2016, sa.13, ss.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, Amerika Birleşik Devletleri, 31 Mayıs - 04 Haziran 2016, cilt.48, sa.5, ss.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, Amerika Birleşik Devletleri, 31 Mayıs - 04 Haziran 2016, cilt.48, sa.5, ss.204
- XII. **Hematological, Biochemical, and Nutritional Status in Young Male Basketball Players**
TOK Ö., Bayramoğlu A., Arent S. M.
ACSM 63th Annual Meeting, Boston, Amerika Birleşik Devletleri, 31 Mayıs - 04 Temmuz 2016, cilt.48, sa.5, ss.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, Amerika Birleşik Devletleri, 6 - 09 Temmuz 2016, cilt.48, ss.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, Hollanda, 2 - 05 Temmuz 2014
- XV. **Kadın Voleybolcuların Kalsiyum ve Demir Alımlarının Değerlendirilmesi**
TOK Ö., ERSOY G.
IX.Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara, Türkiye, 2 - 05 Nisan 2014
- XVI. **Kadın voleybolcularda kalsiyum ve demir alımlarının değerlendirilmesi**
TOK Ö., Ersoy G.
9. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Ankara, Türkiye, 2 - 05 Nisan 2014, ss.609
- XVII. **Profesyonel bir basketbol takımının sezon öncesi ve sezon içi vücut kompozisyonu değişimlerinin değerlendirilmesi**
TOK Ö., BAYRAMOĞLU A.
18. European Collage of Sports Science, BARCELONA, İspanya, 27 Haziran 2013 - 28 Şubat 2014
- XVIII. **Seasonal changes in body composition of a professional basketball team in Turkey**
TOK Ö., Bayramoğlu A.
18th Annual Congress of the European College of Sport Science, Barselona, İspanya, 26 - 29 Haziran 2013, ss.509

Desteklenen Projeler

TOK Ö., Kişioğlu S. V., Göktaş Z., KAHVECİ B., ERSÖZ H. Ö., TÜBİTAK Projesi, 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., Diğer Resmi Kurumlarca Desteklenen Proje, 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., Gençlik ve Spor Bakanlığı, SPOR, SAĞLIK VE BESLENME, 2018 - 2018

Tok Ö., Hayran K. M., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Genç Basketbolcularda Akut Likit Kreatin Desteğinin Tekrarlı Sprint Performansına Etkisi, 2013 - 2013

Bilimsel Kuruluşlardaki Üyelikler / Görevler

American College of Sports Medicine, Üye, 2016 - Devam Ediyor

International Society of Sports Nutrition, Üye, 2016 - Devam Ediyor

Bilimsel Hakemlikler

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DERGİSİ, Hakemli Bilimsel Dergi, Mart 2022

TÜBİTAK Projesi, 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye, Mart 2022

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION, SCI Kapsamındaki Dergi, Nisan 2021

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ: HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, Hakemli Bilimsel Dergi, Ekim 2020

Metrikler

Yayın: 23

Atıf (WoS): 6

Atıf (Scopus): 6

H-İndeks (WoS): 1

H-İndeks (Scopus): 1

Kongre ve Sempozyum Katılımı Faaliyetleri

ECSS: European College of Sport Sciences, Katılımcı, Sevilla, İspanya, 2020

Spor, Sağlık ve Beslenme Sempozyumu, Davetli Konuşmacı, Trabzon, Türkiye, 2018

Sağlıklı Basketbolcu Çocuk Sempozyumu, Davetli Konuşmacı, İstanbul, Türkiye, 2018

40. European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, Katılımcı, Madrid, İspanya, 2018

International Symposium on Basketball Science, Katılımcı, İstanbul, Türkiye, 2017

Cell Symposia: Exercise Metabolism, Katılımcı, Göteborg, İsveç, 2017

International Society of Sports Nutrition (ISSN) 13th Annual Conference, Katılımcı, Florida, Amerika Birleşik Devletleri, 2016

American College of Sports Medicine (ACSM) 63th Annual Meeting, Katılımcı, Massachusetts, Amerika Birleşik Devletleri, 2016

Global Health Fulbright Enrichment Seminar, Katılımcı, Kentucky, Amerika Birleşik Devletleri, 2016

II. Annual Rutgers Human Performance Conference, Katılımcı, New Jersey, Amerika Birleşik Devletleri, 2015

XIX. Annual Congress of the European College of Sport Science, Katılımcı, Amsterdam, Hollanda, 2014

IX. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Katılımcı, Ankara, Türkiye, 2014

Spor Performansında Beslenmenin Rolü, Spor Diyetisyenliği, Katılımcı, İstanbul, Türkiye, 2014

XVIII. Annual Congress of the European College of Sport Science, Katılımcı, Barcelona, İspanya, 2013

IV. Training Science Congress, Katılımcı, Ankara, Türkiye, 2011
VII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Katılımcı, İstanbul, Türkiye, 2010
VI. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Katılımcı, Antalya, Türkiye, 2008

Burslar

Doktora Sonrası Araştırmacı, Üniversite, 2021 - Devam Ediyor
2219 International Postdoctoral Research Fellowship Program, TÜBİTAK, 2021 - Devam Ediyor
Fulbright Doctoral Research Grant, Fulbright Programı, 2015 - 2016

Akademi Dışı Deneyim

Diğer Kamu Kurumu, Türkiye Basketbol Federasyonu
Rutgers Üniversitesi, Besin, Beslenme ve Sağlık Enstitüsü, Sağlık ve İnsan Performansı Merkezi
Ticari Kuruluş Özel, Hacettepe Üniversitesi Basketbol Takımı
Hacettepe Üniversitesi Spor Kulübü
Diğer, Türkiye Okçuluk Federasyonu
Okçuluk Milli Takımı