

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-70)

DÜNYA SÜT GÜNÜ
1 HAZİRAN (2020)

Süt, inek, koyun, keçi gibi hayvanların meme bezlerinin salgısı olup, içerdiği süt, yağ, laktoz, protein, mineral madde ve su ile tüm yaş gruplarının en önemli gıda maddelerinden biridir.¹ Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B₁ (tiyamin), B₂ (riboflavin), B₆, B₁₂ ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunmaktadır. Süt yağına sarımsı rengi veren içerisindeki karotenoidler ve floresan rengini veren riboflavindir. Süt ve süt ürünleri çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.²

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) önerisiyle sütün tüm yönlerinin kutlanabileceği bir gün belirlenmiştir. Dünya Süt Günü ilk olarak 2001 yılında düzenlenmiş ve daha sonra dünyaya yayılmış, birçok ülke kutlamalara katılmıştır. Çoğu ülke kutlamalarını 1 Haziran'da gerçekleştirirken, bazı ülkeler bu tarihten 1 haftadan önce veya sonra kutlamayı tercih etmektedir.³ Ülkemizde, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nca 1991 yılında başlatılan "Süt Tüketimini Artırma Kampanyası" çerçevesinde 21 Mayıs Dünya Süt Günü olarak kutlanmaktadır.⁴ Ülkemizde yapılmış olan Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2016 Türkiye çalışması bulgularına göre 7-8 yaş grubu okul çağı çocuklarının sadece %22,9'u her gün tam yağlı süt tüketirken, hiç tam yağlı süt tüketmeyenlerin sıklığı %23 olarak bulunmuştur.⁵ Dünya Süt Günü süt tüketiminin önemine yönelik etkinliklerin yapılması ve tüketimin yaygınlaştırılması açısından önemlidir.

Dünya Süt Günü kapsamında 2019 yılında 68 ülkede 426 etkinlik düzenlenmiş, internet ve sosyal medya aracılığıyla Dünya Süt Günü başlığı altında 50.000' den fazla gönderi yayınlanmıştır. Bu

¹ [İnternet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10904/Sut-nedir> Erişim: 08.05.2020.

² [İnternet] <https://www.saglik.gov.tr/TR,23557/saglik-icin-sut-icin.html> Erişim: 08.05.2020.

³ [İnternet] <http://www.fao.org/economic/est/est-commodities/dairy/school-milk/15th-world-milk-day/en/> Erişim: 08.05.2020.

⁴ [İnternet] <https://www.asuder.org.tr/21-mayis-dunya-sut-gunu/> Erişim: 08.05.2020.

⁵ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/turkiye-cocukluk-cagi-sismanlik/COSI-TUR-2016-Kitap.pdf> Erişim: 08.05.2020.

Bu doküman, Dr. Damla Özyürek ve Dr. Bahar Oğuz tarafından, Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 08.05.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun yazılı, elektronik, vb. ortamlarda, aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla kullanılması önerilmektedir:

Özyürek D, Oğuz B, Bağcı Bosi A.T., Dünya Süt Haftası. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2019/2020-70.

[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 21.05.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-70)

etkinliklerde toplu kahvaltı organizasyonları, resim yarışmaları, spor yarışmaları, süt tadımları vb. etkinlikler yer almıştır.⁶ Bu sene Dünya Süt Günü kutlamalarının yirmincisi düzenlenecektir. Koronavirüs epidemisi nedeniyle bu sene kutlamalarda ve kampanyalarda sosyal medya uygulamalarına ağırlık verilmiştir. Çeşitli sosyal medya platformlarından süt ile ilgili oluşturulacak olumlu mesajlar çocukluk ve gebelik dönemi başta olmak üzere yaşamın tüm evrelerinde günlük beslenmemizde-önemli yere sahip olan süt tüketimini arttırmada olumlu etkisi olacaktır.⁷

Gebelik döneminde yetersiz kalsiyum alımı osteopeni, tremor, parestezi, kas krampları, tetanoz; fetüste intrauterin gelişme geriliği, düşük doğum ağırlığı ve fakir fetal mineralizasyona neden olmaktadır.⁸ Gebe kadınların günlük kalsiyum ihtiyacı 1000-1300 mg, adolesan gebelerin gereksinimi ise günlük 1300 mg'dır. Büyük bir su bardağı süt (240 gram) veya yoğurt yaklaşık 300 mg kalsiyum sağlar. Süt ve süt ürünleri gebelikte en iyi kalsiyum kaynağıdır. Gebelik sırasında günlük olarak en az bir su bardağı kadar süt veya yoğurt veya 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek tüketimi önerilmektedir. Emziliklikte ise kalsiyuma olan ihtiyaç artmakta ve bunu ihtiyacı olarak karşılamak için günde olarak 2-3 su bardağı (400-600ml) süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu kadar peynir tüketimi önerilmektedir.⁹ Okul öncesi çocukluk döneminde beslenmede süt ve süt ürünleri kalsiyum ve fosfor açısından en önemli kaynaktır. Özellikle ebeveynlerin kendilerinin de süt içme alışkanlığının olması, çocuklara bu alışkanlığa kazandırma konusunda olumlu örnek olmaktadır. Okul öncesi çocuk beslenmesinde her gün 600 gr süt veya yoğurt ve 30 gr peynir tüketimi önerilmektedir.¹⁰ Okul çağı çocuklarında günlük 2-4 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketimi önerilmektedir.¹¹

Çiğ inek sütü Campylobacter, Salmonella, E.coli bakterileri yönünden risklidir. Çiğ sütün güvenle tüketilebilmesi için riskli mikroorganizmaların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Tüm vejetatif mikroorganizmaların ve sporların yok edildiği 100°C üzerinde gerçekleşen işlemlere sterilizasyon

⁶ [İnternet] <https://worldmilkday.org/reports/169-world-milk-day-2019-final-report/file> Erişim: 19.05.2020

⁷ [İnternet] <https://worldmilkday.org/world-milk-day-events> Erişim: 20.05.2020

⁸ Güler, B., Bilgiç, D., Okumuş, H., & Yağcan, H. (2019). Gebelikte Beslenme Desteğine İlişkin Güncel Rehberlerin İncelenmesi . Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi 12(2):143-151.

⁹ Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme, [İnternet] <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Yayin/358> Erişim: 08.05.2020.

¹⁰ Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi, [İnternet] <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2010.pdf> Erişim: 08.05.2020.

¹¹ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/okul-%C3%A7a%C4%9F%C4%B1-%C3%A7ocuklar%C4%B1nda-beslenme.html> Erişim: 08.05.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-70)

denir.¹² Ultra yüksek ısıda işlem yapıldığı için ismi UHT (Ultra High Temperature) olarak isimlendirilen sterilizasyon yöntemi ile sütler 4 ay boyunca, ambalaj açılmadığı takdirde, ilk günkü tazeliğini ve doğallığını korumaktadır.¹³ UHT tekniği ile sterilize edilmiş sütte yağ partikülleri çığ sütün aksine bütün süte homojen olarak yayılmıştır. Bu yüzden kaynatma sırasında çığ sütteki gibi kaymak oluşumu olmaz. Süt yağının tüm süte yayılmış olması sütün lezzet ve kıvamını artırır. Süt tüketiminde pastörize ve/veya UHT süt en sağlıklı ürün olup, çığ sütün içinde bulunan zararlı mikroorganizmalardan arındırılmıştır. Çığ sütü kaynatma ile mikroorganizmaların tamamı yok olmayacağı gibi fazla kaynatma süt proteinlerinin yapısının bozulmasına neden olmaktadır. Güvenli süt tüketimi tüm yaş grupları için bir ihtiyaçtır, güvenli süt tüketimi için UHT veya pastörize edilmiş sütlerin günlük veya uzun ömürlü olanları tercih edilmelidir. İçinde bulunduğumuz COVID-19 salgını gibi salgın dönemlerinde de çığ süt tüketiminden kaçınılmalı, UHT veya pastörize süt tüketilmelidir.¹⁴



¹²[İnternet]https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/104875/mod_resource/content/1/12.S%C3%9CT%C3%9CN%20STER%C4%BOL%C4%BOZASYONU-I.pdf Erişim: 08.05.2020.

¹³ [İnternet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10932/UHT-Sut-nedir> Erişim: 08.05.2020.

¹⁴ DERTLİ, E., SAĞDIÇ, O., KAYACAN, S., & ARICI, M. (2020). Gıda Güvenliği Açısından COVID-19 Etmeni SARS-CoV-2'nin Değerlendirilmesi ve Korunma Yöntemleri. European Journal of Science and Technology, (18), 927–933. <https://doi.org/10.31590/ejosat.715223>.

Bu doküman, Dr. Damla Özyürek ve Dr. Bahar Oğuz tarafından, Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 08.05.2020 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun yazılı, elektronik, vb. ortamlarda, aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla kullanılması önerilmektedir:

Özyürek D, Oğuz B, Bağcı Bosi A.T., Dünya Süt Haftası. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2019/2020-70.

[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 21.05.2020.