

1 HAZİRAN DÜNYA SÜT GÜNÜ

Dünya Süt Günü, süt tüketiminin günlük beslenmenin daimi bir bileşeni olmasını teşvik etmek amacıyla, 2001 yılında Uluslararası Gıda ve Tarım Organizasyonu (FAO) tarafından başlatılmıştır.¹ Bu yıl (2016) etkinliğin 15. yılı kutlanmaktadır.²

Sağlıklı ve dengeli beslenmede oldukça önemli bir yeri olan sütün, sağlığımız üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Süt, sağlıklı kemik gelişimi için gerekli olan kalsiyum yönünden en zengin besinlerden biri olmakla beraber, süt ve süt ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi halinde hayatın ilerleyen dönemlerinde kemik erimesi (osteoporoz) ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yetersiz tüketim kemik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Yağ içeriği yönünden de zengin olan süt ve süt ürünleri, göz ve diş sağlığı üzerine olumlu etkileri olan, yağda eriyen A vitaminini de içermektedir. Buna ek olarak, doymuş yağ ve kolesterol içeren sütün yapısında protein, B₂ vitamini, B₁₂ vitamini ve fosfor bol miktarda bulunmaktadır. Bunlardan B₂ vitaminin büyümeyi hızlandırıcı etkisi bulunmaktadır.^{3,4}

Bebeklerin beslenmesi toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu konuda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bebeklerin yaşamlarının ilk altı ayında su dahi verilmeden sadece anne sütü ile beslenmesini önermektedir.⁵ Ek gıdalara altıncı aydan sonra geçilip 24 aya kadar anne sütüne de devam edilmesi de öneriler arasındadır.⁶

Enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarının karşılanmasında en önemli besin gruplarından biri süt ve süt ürünleridir. Hızlı büyüme ve gelişme çağındaki çocuklar, gebe ve bebeklerini emziren kadınlar ve yaşlılar başta olmak üzere her yaş grubu için, süt ve süt ürünlerinin yeterli miktarda tüketimi büyük önem taşımaktadır. **Yeterli ve dengeli beslenme için günde en az 2 su bardağı sağlıklı süt içilmesi önerilmektedir.**⁴

Yıllık kişi başına tüketilmesi önerilen süt miktarı açısından bazı bilgilere gereksinim vardır. Kuzey Amerika, Avusturalya, Avrupa’da yıllık kişi başına süt tüketiminin 150kg’ın üzerinde olduğu ifade edilmektedir. Bu bölge ve ülkeler “yüksek” tüketim kategorisindedir. Tüketim açısından “orta” olarak kabul edilen ülkeler Hindistan, İran, Japonya, Kenya, Meksika gibi ülkelerdir (kişi başına tüketim 30-150kg/yıl). Tüketicinin 30kg/yıl’ın altında olduğu düşük tüketime sahip ülkeler kategorisinde Vietnam, Senegal, Orta Afrika’nın ve

¹ [Internet]

http://www.fao.org/fileadmin/templates/est/COMM_MARKETS_MONITORING/Dairy/Documents/World_Milk_Day_2014_.pdf
Erişim: 25.05.2016.

² [Internet] <http://www.fao.org/economic/est/est-commodities/dairy/school-milk/15th-world-milk-day/en/>.
Erişim:30.05.2016.

³ Atilla S. Toplumda Enerji ve Besin Elementleri Gereksinimleri. Halk Sağlığı Temel Bilgiler (Güler Ç, Akın L. Eds), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, pp 1214- 1226.

⁴ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=172>. Erişim: 30.05.2016.

⁵ [Internet] <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>. Erişim:30.05.2016.

⁶ Bağcı-Bosi T. Bebek Beslenmesi-Anne Sütü. Halk Sağlığında Temel Bilgiler Kitabında (Güler Ç, Akın L. Eds), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, pp 1273-83.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-114

Doğu ve Güneydoğu Asya'nın pek çok ülkesi yer almaktadır.⁷ Ülkemizde tüketimin kişi başına yılda 24-26 litre olduğu ifade edilmektedir.⁸ Rakamlar tüketimin oldukça yetersiz olduğuna işaret etmektedir.

Bütün gıdalar için önerildiği üzere, gıda güvenliği (food safety) yaklaşım ve kuralları süt tüketimi için de geçerlidir. "Çiftlikten/tarladan sofraya/çatala güvenli gıda" yaklaşımının gereği için bütün önlemlerin alınması son derece önemli ve değerlidir.⁹ Gıdaya erişimin esas olduğu gıda güvencesinin (food security)¹⁰ de süt tüketimi açısından sağlanması gerekir.

Süt tüketiminin arttırılması için erken yaşlardan başlayarak sütün insan sağlığı için öneminin toplumun her kesiminde vurgulanması gerekmektedir. Erken yaşlarda başlayan süt içme alışkanlığının hayatın bütününe yayılmasını sağlayacak etkinliklere ihtiyaç vardır. Okul sütü uygulamaları da bu alışkanlığın kazanılması açısından önem taşımaktadır.¹¹

Dünya Süt Günü, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de toplumda farkındalığın artırılması için önemli bir fırsattır. Ülkemizde süt tüketimin istenilen düzeye gelebilmesi için geniş bir bakış açısı ve sektörler arası işbirliğine gereksinim vardır.

⁷ [Internet] <http://www.fao.org/agriculture/dairy-gateway/milk-and-milk-products/en/#.V0tzrYJrPIU>. Erişim: 30.05.2016.

⁸ [Internet] http://static.ato.org.tr/fs/4f6ade2867cde94d59000000/sutvesaglik_brosur.pdf. Erişim: 30.05.2016.

⁹ [Internet] http://www.who.int/topics/food_safety/en/. Erişim:30.5.2016.

¹⁰ [Internet] <http://www.fao.org/economic/ess/ess-fs/en/>. Erişim:30.5.2016.

¹¹ [Internet] http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/onemli_gun/saglik_onem.asp# Erişim: 25.05.2016.