

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-216

21-28 MAYIS - SÜT HAFTASI

Tüm dünyada 1956'dan 2001 yılına kadar 21 Mayıs Dünya Süt Günü olarak kutlanmaktaydı. BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ile Uluslararası Sütçülük Federasyonu (IDF) 2001 yılında 1 Haziran'ı Dünya Süt Günü ilan etmiştir. Bu kararla Dünya Süt Günü kutlama zamanları ülkelere göre farklılaşırken Türkiye'de Dünya Süt Günü hala 21 Mayıs'ta kutlanmaktadır.

Ülkemizde Dünya Süt Günü ilk olarak Ege Üniversitesi Süt Teknolojisi Bölümü ile İzmir Büyükşehir Belediyesinin işbirliğiyle 1982'de kutlanmıştır. Türkiye'de 1991 yılında Tarım ve Köy işleri Bakanlığınca başlatılan Süt Tüketimini Artırma Kampanyası çerçevesinde 21 Mayıs Dünya Süt Günü, bu tarihi kapsayan hafta ise Süt Haftası olarak kutlanmaktadır. Bu özel gün, süte dikkat çekme, süt ve süt endüstrisi ile bağlantılı faaliyetleri tanıtmaya fırsatı sunmaktadır. Birçok ülkenin aynı günü "Dünya Süt Günü" olarak kutlamayı seçmeleri, bireysel, ulusal düzeyde süt tüketiminin önemi hakkında farkındalık yaratmak ve sütün küresel bir gıda olduğunu göstermektedir.¹

Süt, canlı organizmanın gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli ve dengeli olarak içeren en önemli gıdalar arasındadır.² Dünya genelinde 6 milyardan fazla insan süt ve süt ürünlerini tüketmektedir; bu insanların çoğunluğu gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır.³

Sağlıklı ve dengeli beslenmede oldukça önemli bir yeri olan sütün, sağlığımız üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığın korunması için gereken besin öğelerini yapısında bulundurmaktadır. Süt, sağlıklı kemik gelişimi için gerekli olan kalsiyum yönünden en zengin besindir. Ayrıca yetersiz tüketim kemik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmekte, hayatın ilerleyen dönemlerinde kemik erimesi (osteoporoz) ile sonuçlanabilmektedir. Yağ içeriği yönünden de zengin olan süt ve süt ürünleri, göz sağlığı üzerine olumlu etkileri olan, yağda eriyen A vitaminini de içermektedir.

¹[Internet] http://www.fao.org/fileadmin/templates/est/COMM_MARKETS_MONITORING/Dairy/Documents/World_Milk_Day_2014_.pdf. Erişim:22.05.2018

² [Internet] http://static.ato.org.tr/fs/4f6ade2867cde94d59000000/sutvesaglik_brosur.pdf. Erişim:22.05.2018

³ [Internet] <http://www.fao.org/agriculture/dairy-gateway/milk-and-milk-products/en/#.V0tzrYrPIU>. Erişim:22.05.2018.

Budoküman, Dr. Merve Pul tarafından Öğr. Gör. Dr. Sema Atilla ve Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 30.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Pul M, Atilla S, Bağcı Bosi T. 21-28 Mayıs-Süt Haftası-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-217. [Internet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 29.5.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-216

Buna ek olarak, doymuş yağ ve kolesterol içeren sütün yapısında protein, B₂ vitamini, B₁₂ vitamini ve fosfor bol miktarda bulunmaktadır. B₂ (riboflavin) vitamininin büyümeyi hızlandırıcı etkisi bulunmaktadır.^{4,5}

Özellikle bebeklik, çocukluk, gebelik-emzicilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı için önemli bir besin kaynağı olan süt, büyüme gelişmede, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, kan basıncının düzenlenmesi ve bazı kanserlerin gelişiminin azaltılmasında koruyucudur.⁵

Süt;

- ✓ Kemik sağlığının korunması ve gelişiminde yardımcıdır.
- ✓ Bebeklik ve çocukluk dönemi başta olmak üzere hayatın her döneminde sağlıklı beslenmede en temel besindir.
- ✓ Kemik gelişiminin yanında büyüme ve gelişmenin hızlanması, diş sağlığı, hücre yenilenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemlidir.²

Süt içmeye ne zaman başlanmalıdır?

Süt, insan için doğumdan itibaren gerekli olan bir gıdadır. Bebek, doğduğu andan başlayarak ilk 30 dakika içinde yalnızca anne sütü ile beslenmelidir. Bebeklere ilk 6 ay, anne sütü dışında başka hiçbir gıda (su dahil) verilmemelidir.² Her çocuğun doğumdan sonraki ilk altı aylık süre boyunca sadece anne sütüyle beslenmesi ve iki yaşına kadar emzirmeye devam edilmesi halinde, her yıl yaklaşık 800.000 bebeğin hayatını kurtarır. Küresel olarak, altı aylıktan küçük bebeklerin yalnızca% 40'dan azı emzirilir.⁵

⁴ Atilla S. Toplumda Enerji ve Besin Elementleri Gereksinimleri. Halk Sağlığı Temel Bilgiler (Güler Ç, Akın L. Eds), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, syf 1214- 1226

⁵ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=172>. Erişim: 22.05.2018.

Budoküman, Dr. Merve Pul tarafından Öğr. Gör. Dr. Sema Atilla ve Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 30.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Pul M, Atilla S, Bağcı Bosi T. 21-28 Mayıs-Süt Haftası-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-217. [Internet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 29.5.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-216

Ne yazık ki, dünyada ve Türkiye’de bu hedef gerçekleştirilememektedir. Yaşamlarının ilk iki ayında üç yaş altı çocukların yüzde 58’i sadece anne sütü ile beslenmektedir.⁶

Sağlıklı süt tüketimi neden önemlidir?

Süt, uygun koşullar sağlanmadığı takdirde çeşitli hastalıklara neden olabilecek zararlı mikropların üremesi için çok uygun bir besin maddesidir. Bunun için sütü sağlıklı tüketmek çok önemlidir. Sütte bulunan ve insanda hastalığa neden olan bakteri ve virüsleri yok etmek için pastörizasyon ya da UHT (ultra yüksek ısı) işlemleri uygulanmalıdır.²

Sütün fabrika ortamında 135-150 °C’de 2-6 saniye süre ile ısıtılıp hızla soğutulması işlemine UHT-uzun ömürlü süt denir. Bu işlem ile sütteki sağlığa zararlı tüm mikroorganizmalar yok edildiğinden dolayı, tercih edilmelidir. Uzun ömürlü sütlerin ambalajlarının da sağlık açısından herhangi bir sakıncası bulunmamaktadır.²

Pastörize süt, çiğ sütlerin doğal ve biyolojik özelliklerine zarar vermeden zararlı organizmaların tamamen, diğer organizmaların da büyük bir çoğunlukla yok edilmesini sağlayacak şekilde, özel tesis ve cihazlarda ısıtılıp soğutulmasıyla elde edilir. Değişik pastörizasyon uygulamaları olmakla birlikte, Türkiye’de genellikle 12–16 saniye süre ile 72–80°C’lik ısı uygulaması yapılmaktadır. Pastörize sütlere besin öğelerinden başka yabancı hiç bir madde karıştırılma ihtiyacı yoktur. Pastörize edilmiş sütlerin en önemli özelliği teknolojik işlemin hemen arkasından, taşınma da soğuk zincir uygulanması gerektiğidir. Bu sütler “günlük süt” olarak kabul edilmekte yani üretimden sonra iki gün içerisinde tüketilmeleri gerekmektedir.⁵

Süt tüketiminde dikkat edilmesi gerekenler

- ✓ Açıkta satılan sokak sütlerini kullanmayın.
- ✓ Süt alırken pastörize ve UHT (ultra yüksek ısı) işlemleri uygulanmış sağlıklı ambalajdaki sütleri tercih edin.

⁶ [Internet] http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA_2013_ana_rapor.pdf. Erişim:22.05.2018.

Budoküman, Dr. Merve Pul tarafından Öğr. Gör. Dr. Sema Attila ve Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 30.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Pul M, Attila S, Bağcı Bosi T. 21-28 Mayıs-Süt Haftası-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-217. [Internet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 29.5.2018.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-216

- ✓ Pastörize sütün tazeliğini koruyabilmesi için buzdolabında saklanması ve 2-3 gün içerisinde tüketilmesi gerekmektedir.
- ✓ UHT-Uzun ömürlü süt paketi açılana kadar 4 ay boyunca taze kalır. Paket açıldıktan sonra buzdolabında saklanmalıdır. 2-3 gün içinde de mutlaka tüketilmelidir.
- ✓ Sütü satın alırken ve kullanırken paketin yırtılmamış, delinmemiş olmasına, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan üretim izni almış olmasına ve son kullanma tarihine mutlaka dikkat edilmelidir.²

Süt tüketimi ile ilgili öneriler

- ✓ Sağlıklı büyümek, gelişmek ve yaşlanmak için her gün en az 2 su bardağı sağlıklı süt için.
- ✓ En iyi kalsiyum kaynağı olan süt ve süt ürünlerinin her öğünde tüketimine özen gösterin.
- ✓ Çay, kahve, gazlı ve enerji içeriği yüksek içecekler yerine öğün aralarında da süt ve süt ürünlerini tercih edin.
- ✓ Süt tüketimini arttırmak için, püre ve çorbalara süt ilave edin.
- ✓ Hamur tatlıları yerine sütlü tatlıları tercih edin.
- ✓ Kilo problemi varsa yağlı süt yerine az yağlı sütü tercih edin.

Okul sütü programı

Öğrenciler zamanlarının büyük bir bölümünü okullarda geçirmektedir. Bu durum göz önüne alındığında, okullar çocukların sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmaları açısından önemli kurumlardır. Okullarda çocukların ara öğün olarak süt içebilmelerinin sağlanması, özellikle günlük süt tüketiminin bir bölümünün karşılanması yönünden önemlidir. Özellikle “ayaküstü” beslenme alışkanlığının yaygınlaştığı ve çocukların istenmeyen gıda ve içeceklere yöneldiği günümüzde, okullarda devlet tarafından yapılacak böylesi bir destek ile çocuklar sağlıklı süt olanağına ücretsiz ve eşit biçimde ulaşabileceklerdir. Bu nedenle okul sütü uygulaması önerilmekte ve desteklenmektedir.²

Budoküman, Dr. Merve Pul tarafından Öğr. Gör. Dr. Sema Atilla ve Öğr. Gör. Dr. A. Tülay Bağcı Bosi danışmanlığında 30.05.2018 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Pul M, Atilla S, Bağcı Bosi T. 21-28 Mayıs-Süt Haftası-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-217. [Internet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 29.5.2018.