

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-57)

DÜNYA SÜT HAFTASI (2024)

Bebek ve çocuklar başta olmak üzere olmak üzere tüm insanlar için önemli bir besin maddesi olan süt, memeli hayvanların meme bezlerinden salgılanan bir sıvıdır¹. Dünya Sağlık Örgütü bebek ve çocuk sağlığı için bebeklerin doğumdan sonraki ilk bir saat içinde emzirilmesinin, ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenmesinin ve çocukların en az 2 yaşına kadar ek gıdalarla birlikte anne sütü tüketmeye devam etmesinin sağlık ve gelişim açısından önemini vurgulamaktadır².

İnek, koyun, keçi, manda gibi memeli hayvanlardan elde edilen süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, çinko, fosfor, A, B, D, E ve K vitaminlerini içerir; başta çocuklar, gençler, doğurganlık çağındaki kadınlar ve yaşlılar olmak üzere 6 ay üzerindeki her yaş grubu için her gün tüketilmesi gereken bir gıdadır. Süt ürünlerine örnek olarak peynir, yoğurt, ayran, kefir verilebilir. Süt ve ürünleri özellikle çocuk ve ergenlerde kemik ve diş sağlığı için gerekli olup yetişkinlerde kalp-damar hastalıkları, inme, tip 2 diyabet, kolon kanseri ve kemik erimesine karşı koruyucudur, vücut ağırlığının dengede kalmasına da yardımcı olur. Günlük tüketilmesi gereken süt ve ürünü miktarı yetişkinler için 3 porsiyon; gebe, emzikli, menopoz sonrası kadın, yaşlı, çocuk ve ergenler için 2-4 porsiyondur. Bir porsiyon süt eşdeğeri olarak orta boy kupa süt, 200-240 ml yoğurt veya 2 parmak büyüklüğündeki peynir tüketilebilir³.

Sütün içeriğindeki yağ miktarı azaldıkça A, D, E ve K vitamin içeriği de azalmaktadır: bu nedenle, yağ azaltılmış süt ve ürünleri 2 yaşın altındaki çocuklara önerilmemektedir. Ancak yağ ve kolesterol tüketimini sınırlandırması gereken bireyler az yağlı veya yağsız süt ve ürünlerini tercih etmelidir. Peynir yüksek miktarda tuz içerdiğinden az tuzlu ya da tuzsuz peynirler tercih edilmesi önerilmektedir³.

Çiğ süt insan sağlığına zararlı olabilecek bakterileri içerebilir. Çiğ sütün kaynatılarak tüketilmesi sütün içeriğine zarar vererek besin değerini azaltır. Hem insan sağlığını korumak hem de sütün raf ömrünü uzatmak için süt, pastörizasyon ya da UHT işlemlerinden geçirilmektedir⁴. Pastörizasyonda sütteki patojenleri öldürmek amacıyla süt ısıtılır (63°C'de 30 dakika ya da 72°C'de 15 saniye süreyle)⁵. UHT yöntemde ise süt önce kapalı bir sistemden geçerek ön ısıtma işleminden geçirilir, ardından sırasıyla yüksek ısı, homojenizasyon, soğutma (135-150°C'de 2-4 saniye ısıtıldıktan sonra hızla oda sıcaklığına soğutma) ve paketlenme aşamalarından geçirilir⁶.

Süt yüksek sıcaklık, hava ve ışıktan çabuk etkilendiğinden orijinal ambalajında saklanmalı, derin dondurucuda saklanmamalı ve oda sıcaklığında uzun süre bekletilmemelidir. Süt ve ürünleri için en ideali buzdolabı koşullarında (0 ile 4°C arası) saklanmasıdır⁷.

¹ [Internet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10904/Sut-nedir> Erişim: 03.05.2024

² [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> Erişim: 03.05.2024

³ "TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022" Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022, ss 18-19.

⁴ Bai, G., Cheng, L., Peng, L. et al. (2023). Effects of ultra-high-temperature processes on metabolite changes in milk. *Food science & nutrition*, 11(6), 3601–3615.

⁵ [Internet] <https://www.idfa.org/pasteurization> Erişim: 03.05.2024

⁶ [Internet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10932/UHT-Sut-nedir> Erişim: 03.05.2024

⁷ [Internet] <https://www.esk.gov.tr/tr/10918/Sut-ve-sut-urunleri-evde-muhafazasi-ve-kullanimi-nasil-olmalı> Erişim: 03.05.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-57)

Uluslararası Sütçülük Federasyonu tarafından 1956 yılında 21 Mayıs tarihi Dünya Süt Günü olarak kabul edilmiştir. Türkiye’de Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı 1991 yılında Süt Tüketimini Arttırma Kampanyası’na başlamış ve o yıldan itibaren ülkemizde 21 Mayıs tarihi Dünya Süt Günü, **21 Mayıs’ı takip eden hafta ise Dünya Süt Haftası** olarak kutlanmaktadır. Dünya Süt Günü ve Haftası’nda yapılan etkinliklerde süt tüketimini teşvik etmek ve süt ve ürünleri konusunda halkı bilinçlendirmek amaçlanmaktadır ⁸.

Birleşmiş Milletler Tarım ve Gıda Örgütü 2001 yılında küresel bir gıda olan sütün önemine dikkat çekmek ve süt ve ürünleri sektörünü tanıtmak amacıyla **1 Haziran tarihini Dünya Süt Günü** olarak ilan etmiştir ve her yıl Dünya Süt Günü’nde süt ve ürünlerinin bir milyar insanın geçimini sağladığı da dahil olmak üzere faydaları tanıtılmaktadır. Bu yılın Dünya Süt Günü teması “besleyici ve sürdürülebilir süt ürünlerini kutlayalım: **Süt ve ürünlerinin tadını çıkart**” olmak üzere dünyada süt ve ürünlerinin yeterli ve dengeli beslenmedeki önemine odaklanmaktadır ⁹.



10

Türkiye’de süt ve ürünleri tüketimi 2017 yılı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre şu şekildedir ¹⁰:

- ✓ Kişi başı günlük süt tüketimi: 0,14 porsiyon (34,5 ml)
- ✓ Kişi başı günlük yoğurt tüketimi: 0,56 porsiyon (112,7 g)
- ✓ Kişi başı günlük peynir tüketimi: 0,65 porsiyon (39 g)

Süt sağlıklı ve ulaşılabilir bir besin kaynağıdır. Bebekler ve çocuklar başta olmak üzere herkesin sağlıklı süt ve süt ürününe erişebilmesi ve tüketimin motive edilmesi değerlidir.

⁸ [Internet] <https://www.asuder.org.tr/21-mayis-dunya-sut-gunu/> Erişim: 03.05.2024

⁹ [Internet] <https://worldmilkday.org/> Erişim: 03.05.2024

¹⁰ [Internet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/TBSA_2017_Ozet_Bulgular.pdf Erişim: 04.05.2024