

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-56)

DÜNYA SÜT HAFTASI 21-28 MAYIS (2025)

Bebeklerin en temel besin kaynaklarından biri olan süt, her yaşta insan için vücudun birçok ihtiyacını karşılayan doğal ve dengeli bir besindir.

Memeli hayvanların doğumdan sonra yavrularını beslemek için ürettiği doğal bir sıvı olan süt, genellikle inek sütü olarak algılsa da keçi, koyun gibi diğer hayvanlardan elde edilen sütler de vardır ve doğrudan veya farklı ürünler içinde kullanılır.¹

Sütün besin değeri ve sağlığa katkıları nelerdir?²

Süt ve süt ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko ve B grubu vitaminler gibi birçok önemli besin öğesini içermektedir. Vitamin içeriği ile sütün insanlara yararları sıralanırsa:

- A vitamini: Göz ve bağışıklık sistemi sağlığına katkıda bulunmaktadır.
- D vitamini: Kemik sağlığı için kalsiyumun emilimini artırmaktadır.
- E vitamini: Vücudu zararlı maddelere karşı korur, hücrelerin erken yaşlanmasını önlemeye yardımcı olmaktadır.
- K vitamini: Kanın pıhtılaşmasında rol oynamaktadır.
- B vitaminleri: Cilde, görme yetisine ve enerji üretimine katkıda bulunur. Aynı zamanda sütteki hafif sarımsı renk bu vitaminden kaynaklanmaktadır. Bağışıklık ve sinir sistemi için önemlidir. Kırmızı kan hücresi üretiminde ve sinir sisteminde görev almaktadır.

Süt ve süt ürünlerinin düzenli tüketimi ile:

- Çocuk ve gençlerde kemik ve diş gelişimi desteklenebilir;
- Yetişkinlerde kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türlerine karşı korunma sağlanabilir;
- Vücut ağırlığının kontrolüne destek sağlanabilir.

Süt ve süt ürünlerinin saklanma koşulları nasıldır?³

- Süt ve süt ürünlerinin sağlıklı şekilde tüketilebilmesi için uygun koşullarda saklanması çok önemlidir. Taze süt mutlaka kaynatıldıktan sonra tüketilmeli; kutulanmış süt orijinal ambalajında ya da ağzı kapalı temiz bir kaptaki saklanmalıdır. Süt, oda sıcaklığında

¹ [İnternet] Süt nedir?, ESK <https://www.esk.gov.tr/tr/10904/Sut-nedir> Erişim Tarihi: 09.05.2025

²T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://hsgrm.saglik.gov.tr>

³ [İnternet] Süt ve süt ürünleri evde muhafazası ve kullanımı nasıl olmalı?, ESK <https://www.esk.gov.tr/tr/10918/Sut-ve-sut-urunleri-evde-muhafazasi-ve-kullanimi-nasil-olmalı> Erişim Tarihi: 09.05.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-56)

uzun süre bekletilmemelidir, çünkü bu durum bakteri üremesine neden olmaktadır. Süt derin dondurucuda saklanmamalıdır, çünkü yapısı bozulmaktadır.

- Süt ve süt ürünleri (pastörize ve kutulanmış olanlar da açıldıktan sonra) buzdolabında, 0-4°C arasında muhafaza edilmelidir.
- Marketlerden alınan pastörize veya UHT sütler tekrar kaynatılmamalıdır. Tüketilmeden önce sadece ılıklaştırmak yeterlidir. Eğer ısıtılacaksa, 45-50°C'yi geçmemesi önerilmektedir.
- Tereyağı gibi bazı süt ürünleri ise ışık, sıcaklık ve havadan daha çabuk etkilenmektedir. Bu nedenle tereyağını da serin ve kapalı bir ortamda, mümkünse ışık geçirmeyen bir kaptaki saklamak gerekmektedir.

Türkiye’de ve Dünyada süt üretim ve tüketim verileri nelerdir?^{4 5}

2024-2025 verilerine göre, dünya genelinde en fazla süt üreten ülkeler şunlardır:

- **Hindistan**, yıllık yaklaşık **211,7 milyon ton** süt üretimiyle dünya süt üretiminin **%31’ini** tek başına karşılamaktadır.
- **Avrupa Bölgesi**, **%22’lik** payla ikinci sıradadır.
- **Amerika Birleşik Devletleri** ise **%15** üretim payıyla üçüncü sıradadır.
- Bunları **Çin, Rusya, Brezilya, Yeni Zelanda, Birleşik Krallık, Meksika ve Arjantin** takip etmektedir.

Türkiye’de ticari süt işletmeleri tarafından Ekim 2024’te toplam 921 bin 187 ton inek sütü toplanmıştır. Bu miktar, bir önceki yılın aynı ayına göre %12,4 oranında artış göstermiştir. Ocak-Ekim dönemi toplamına bakıldığında ise süt toplama miktarı geçen yıla göre %10,1 oranında yükselmiştir. Öte yandan, toplumda süt tüketimi önerilen düzeylerin altındadır. Türkiye’de süt en çok 15-18 yaş arası gençler, yoğurt ve peynir ise 19-64 yaş arası yetişkinler arasında tüketilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde süt içme alışkanlığının kazandırılması ve bu alışkanlığın yaşam boyu sürdürülmesi büyük önem taşımaktadır.

Önerilen günlük süt tüketim miktarları şunlardır:

- Yetişkin bireyler: Günde 3 porsiyon
- 2 yaş üzeri çocuklar ve gençler: Günde 2-4 porsiyon
- Gebe ve emzikli kadınlar ile menopoz sonrası kadınlar: Günde 2-4 porsiyon

Bir porsiyon süt/süt ürünü 1 orta boy kupa süt (240 mL), 1 kâse yoğurt (200-240 mL) veya 2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (yaklaşık 40-60 gram) olarak hesaplanabilir.

⁴ [İnternet] Süt ve Süt Ürünleri Üretimi, Ekim 2024, TÜİK <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Sut-ve-Sut-Urunleri-Uretimi-Ekim-2024-53612> Erişim Tarihi: 09.05.2025

⁵ [İnternet] Production- Fluid Milk, USDA <https://www.fas.usda.gov/data/production/commodity/0223000> Erişim Tarihi: 09.05.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-56)

Dünya Süt Haftasının önemi nedir?^{6 7}

Dünya Süt Günü, ilk kez 1956 yılında Uluslararası Sütçülük Federasyonu (IDF) tarafından 21 Mayıs olarak belirlenmiştir. Türkiye’de Süt Günü ilk kez 1991 yılında Tarım ve Orman Bakanlığı öncülüğünde başlatılan “Süt Tüketimini Artırma Kampanyası” kapsamında kutlanmaya başlamıştır. Ülkemizde 21 Mayıs’ı içine alan 21-28 Mayıs tarihleri Dünya Süt Haftası olarak kabul edilmektedir. Dünya genelinde ise 1 Haziran, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından Dünya Süt Günü olarak ilan edilmiştir. Bu özel gün, yalnızca bir kutlama değil, aynı zamanda beslenme, sağlık ve ekonomik kalkınma açısından süt sektörünün önemini vurgulayan küresel bir farkındalık hareketidir.

Dünya Süt Haftası, süt ve süt ürünlerinin insan sağlığına katkılarını vurgulamak, toplumda süt tüketimini artırmak ve süt sektörünün önemine dikkat çekmek amacıyla her yıl kutlanmaktadır.

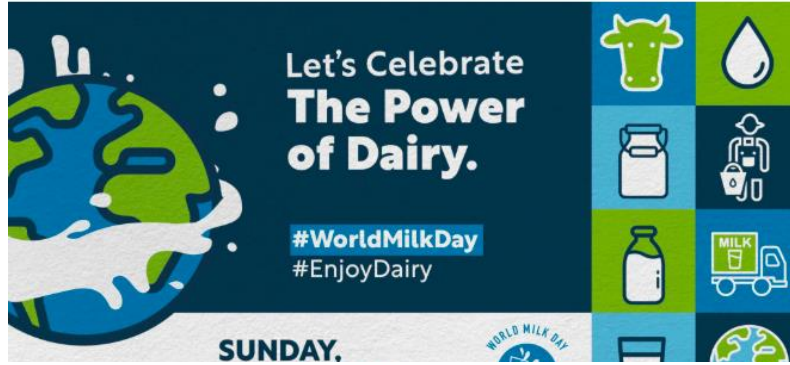
Dünya süt haftasının bu seneki teması nedir?⁸

Bu senenin Dünya Süt Haftası teması: **“Süt Ürünlerinin Gücünü Kutlayalım”** olarak belirlenmiştir.

Süt sadece bir gıda değil; sağlıklı yaşam, güçlü topluluklar ve sürdürülebilir bir gelecek için gerçek bir güç kaynağıdır. Süt besleyici, uygun fiyatlı ve çevreye duyarlı bir gıda olarak özellikle düşük gelirli toplumlar için sağlıklı beslenmenin en kolay yollarından biridir.

Süt üretiminin milyonlarca insana geçim kaynağı olduğu unutulmamalıdır. Dünya genelinde 1 milyar insan süt sektörüyle doğrudan ya da dolaylı olarak geçimini sağlamaktadır. Süt üretimi arttıkça fiyatlar düşer, süt ürünleri daha fazla insan için ulaşılabilir hale gelebilir.

O halde, haydi: Dünya Süt Günü’nde hep birlikte sütün gücünü kutlayalım ve beslenmenin herkes için erişilebilir olmasına katkı sağlayalım !!



Şekil 1. Süt Ürünlerinin Gücünü Kutlayalım

(Kaynak: Küresel Süt Ürünleri Platformu, 2025 Dünya Süt Günü teması kapsamında hazırladığı poster)

⁶ [İnternet] Dünya Süt Günü, ASUDER <https://www.asuder.org.tr/21-mayis-dunya-sut-gunu/> Erişim Tarihi: 09.05.2025

⁷ [İnternet] What is World Milk Day? <https://worldmilkday.org/> Erişim Tarihi: 09.05.2025

⁸ [İnternet] Campaign resources, Videos <https://worldmilkday.org/resources/> Erişim Tarihi: 16.05.2025