

1 HAZİRAN DÜNYA SÜT GÜNÜ

Dünya Süt Günü, günlük diyetin bir parçası olarak süt tüketimini teşvik etmek için Uluslararası Gıda ve Tarım Organizasyonu (FAO) tarafından 2001 yılında başlatılmıştır. Süt sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemli bir parçasıdır ve Dünya Süt Günü bu önemli mesajı yaymak için mükemmel bir fırsat sağlamaktadır. Uluslararası Sütçülük Federasyonu (IDF) ve üyeleri bu gün etrafında yer alan faaliyetleri desteklemektedir. Dünya Süt Günü tüm dünyada birçok ülkede kutlanmaktadır, her yıl ülke ve etkinliklerin sayısı artmaktadır. 2014 yılında ülkemizde de süt dağıtımı yapılarak kutlanmıştır.^{1,2}

Süt enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarının karşılanmasında en önemli besin gruplarından biridir. Sütün yeterli miktarda tüketimi her yaş grubu için özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar ve yaşlılar için büyük öneme sahiptir. Süt, sağlıklı kemik gelişimi için elzem olan kalsiyum yönünden en zengin besinlerden biridir. Süt ve süt ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi, osteoporoz (kemik erimesi) ile sonuçlanarak kemik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerirler. A vitamininin göz ve diş sağlığı üzerine olumlu etkileri vardır. Süt; protein, B₂ vitamini, B₁₂ vitamini, fosfor yönünden zengindir. B₂ vitamini büyümeyi hızlandırmaktadır ayrıca B vitamini sinir ve sindirim sisteminin düzenlenmesine, E vitamini bağışıklık sisteminin güçlenmesine etki etmektedir. Bunun yanı sıra, sütte bulunan biotin, saç ve deri sağlığı için oldukça önemlidir. Bu nedenlerle, büyüme ve gelişme için çocuk ve gençlerin günde en az 500 ml. süt tüketmesi önerilmektedir.^{3,4}

Beslenmemizde oldukça önemli bir yeri olan sütün sağlığını üzerinde birçok olumlu etkisi vardır. Çeşitli çalışmalarda az yağlı süt ve süt ürünleri tüketiminin kalın bağırsak kanserine karşı koruyucu etkisi olduğunu gösterilmiştir.⁵

Birçok çalışma süt tüketenlerde hiç tüketmeyen veya çok az süt tüketenlere göre kalp hastalığı riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca süt içenler de yüksek tansiyon ve inme riski de daha azdır. Sütün içerdiği doymuş yağ asitleri dikkate alınarak yağ ve kolesterol alımını diyetle sınırlamaları gereken bireylerin yağ içeriği azaltılmış süt tercih etmeleri gerekmektedir.⁶

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, açıkta satılan sütlerin vitamin değerlerinin beklenenden düşük olduğu belirlenmiştir. Açık sütlerle yapılan 10 dakikalık kaynatma ile önemli vitamin kayıpları olmaktadır, bu kayıpların 15 dakikalık kaynatmada daha da arttığı saptanmıştır. Vitamin kayıplarını en aza indirebilmek için evlerde yapılan kaynatma 5 dakika olmalıdır ancak bu süre açıkta satılan sütlerde bulunabilecek bazı hastalık etkeni mikroorganizmaların yok edebilmek için yeterli olmamaktadır. Sütün pastörize edilmesiyle veya uzun ömürlü duruma (UHT) getirilmesiyle besin değeri büyük ölçüde korunmaktadır ve içerisinde bulunabilecek mikroorganizmaların yok edilmesi sağlanmaktadır. Bundan dolayı açıkta kontrolsüz olarak satılmakta olan sütün hiçbir koşulda satın alınmaması ve tüketilmemesi gerekmektedir.⁷ Sağlık için açık süt ile ilgili toplumun bilinçlenmesi ve içme sütü standardına uygun ısı işlem geçirmiş süt tüketiminin yaygınlaşması büyük önem taşımaktadır.

¹ [Internet] <http://www.idfdairynutrition.org/PromotionPage.php?siteID=48&ID=9583> Erişim: 27.05.2015.

² [Internet] http://www.fao.org/fileadmin/templates/est/COMM_MARKETS_MONITORING/Dairy/Documents/World_Milk_Day_2014_.pdf Erişim: 27.05.2015.

³ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=106> Erişim: 27.05.2015.

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

⁵ [Internet] http://www.idfdairynutrition.org/Files/media/FactSheetsConsumers/colon_cancer_consumer.pdf. Erişim: 27.05.2015.

⁶ [Internet] <http://www.idfdairynutrition.org/Files/media/FactSheetsConsumers/DAIRY-AND-YOU-heart-080107.pdf> Erişim: 27.05.2015.

⁷ Besler H, Ünal S. Ankara’da Satılan Sokak Sütlerinin Bazı Vitaminler Açısından Değerlendirilmesi ve Ev Koşullarında Uygulanan Kaynatmanın Süreye Bağlı Olarak Vitaminlere Olan Etkisi. IV Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Kitabı. 2006.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-59

Toplum sağlığı açısından son derece önemli olan bebek beslenmesinde; Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi; bebeklerin yaşamlarının ilk 6 ayında su dahi verilmeden sadece anne sütü ile beslenmesi, 6-24 ayda ise anne sütü ve ek gıdalarla devam edilmesi şeklindedir. Anne sütü 6. aydan sonra bebeğin kalsiyum ihtiyacını karşılayamamaktadır ve ilk olarak sulandırılmış inek sütü bebeğin diyetine ilave edilir. Bebeğin sulandırılmış inek sütünü tolere etme durumuna göre su oranı azaltılarak bir müddet sonra tam süte geçilir.⁸

Süt tüketimi için yıllık kişi başına tüketilmesi önerilen miktar ortalama 80 kg ve üzeridir. 2012 yılı itibarıyla Türkiye'de süt tüketimi yılda kişi başına 50 kg'ın altında saptanmıştır.⁹ Süt tüketiminin artırılması için erken yaşlardan başlayarak sütün insan sağlığı için önemini toplumun her kesiminde vurgulanması gerekmektedir. Erken yaşlarda başlayan süt içme alışkanlığı hayatın bütününe yansımaktadır. Bu alışkanlığın kazanılması için süt tüketimini destekleyen kamu politikalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

⁸ Bağcı-Bosi T. Bebek Beslenmesi-Anne Sütü. Halk Sağlığında Temel Bilgiler Kitabında (Güler Ç, Akın L. Eds), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, pp 1273-83.

⁹ [Internet]http://www.ulusalsutkonseyi.org.tr/kaynaklar/arastirma_dosyalar/2013_06_13_488503.pdf Erişim: 27.05.2015.