



# SÜTÜN BESLENMEDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

Hilal Merve TÜFEK - Furkan HATUNOĞLU

**ÖZET:** Süt insan yaşamının her evresinde gerekli olan bir besin kaynağıdır. Özellikle gebelik-emziklilik, bebeklik, çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından oldukça önemli olduğu bilinir. Sütün enerji kaynağı laktodur. Süt içme alışkanlığı olmayan kişilerde hafif mide bulantısı, karında gaz, midede ekşime ve hafif ishal görülebilir. Bu rahatsızlıklar süt içme alışkanlığı edindikçe geçer. Süt yağı, süt enerjisinin bir diğer kaynağıdır. Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K) emilimini sağlar. Kalsiyum, fosfor ve protein içeriği zengin olduğundan çocukluk ve gençlikte kemik dokusunu geliştirir, yaşlılıkta ise gerilemesini önler. Sağlıklı bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi için tüketilmesi önerilen süt miktarı yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme, gebelik, yaşlılık) göre değişiklik gösterir.

**Anahtar Sözcükler:** Süt, besin, vitamin.

**Giriş:** İnsan yaşamının her evresinde gerekli olan süt, C vitamini ve demir dışında makro ve mikro besin öğeleri için iyi bir kaynaktır. Özellikle çocukluk, gebelik-emziklilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Süt ve süt ürünlerine özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olarak bakıldığında halk sağlığı açısından önemli bir besin grubu olduğu hemen anlaşılacaktır. Süt ve süt ürünleri tüketiminin artırılması, yeterli ve dengeli besin öğesi ve enerji alınımının sağlanması açısından sağlık profesyonelleri tarafından önerilmektedir (2,3,6-8). Dünya geneline bakıldığında her ülke için farklı miktarlarda süt ve süt ürünleri tüketimi söz konusudur. Ülkemizde ise süt içme alışkanlığının çok az olduğu dikkatleri çekmektedir. 1974 Türkiye Ulusal Beslenme Araştırması sonuçlarına göre süt-yoğurt tüketimi kişi başına günlük 78.7 g iken, 1984 yılı araştırmasında 69 grama düşmüştür

**Gelişme:** Süt proteini iyi kaliteli olup, vücutta kullanım oranı % 90'dır. Süt proteinlerinin vücutta bilinen büyüme-gelişmeye katkısı, doku farklılaşmalarındaki etkinliğinin yanı sıra; kalsiyum emilimi ve bağışıklık sisteminin fonksiyonları üzerine olumlu etkilerinin olduğu, kan basıncını ve kanser riskini azalttığı, vücut ağırlığının kontrolünde etkin olduğu, diş çürüklerine karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Süt karbonhidratı olan laktoz, süt enerjisinin kaynağıdır. Laktoz, beyin ve sinir hücrelerinin oluşumunda, bağırsak hareketlerini düzenlemede yardımcıdır. Uygun ortam (pH) sağlayarak faydalı bağırsak bakterilerini geliştirir. Süt içme alışkanlığı olmayanlarda hafif mide bulantısı, karında gaz, midede ekşime ve hafif ishal görülebilir. Bu bulgular süt içmeye devam ettikçe geçer. Süt yağı, süt enerjisinin bir diğer kaynağıdır. Yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) emilimini sağlar. Özel durumlarda ve yetişkinlik çağında yarım yağlı ya da yağsız süt de tüketilebilir. Süt, minerallerden (kalsiyum, fosfor, iyot, sodyum, magnezyum) zengindir. Süt, hiç bir besinde olmadığı kadar fazla ve kullanılabilirliği yüksek kalsiyum mineralini içerir. Kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemik dokusunun temel bileşenidir. Çocukluktan 20-25 beş yaşına kadar dengeli beslenme ile kemik mineral dokusu artar. Yaşlılıkta ise hareketsizlik ve hormonal dengeyi değiştirmeye bağlı olarak kemik mineral dokusu azalır. Kalsiyum, fosfor ve protein içeriği zengin olan süt, çocukluk ve gençlikte kemik dokusunun gelişimini sağlar, yaşlılıkta ise kaybı azaltır. Süt proteini, kalsiyum emilimini artırdığı gibi, kemik dokusu hücrelerinin oluşumunu sağlar. Süt karbonhidratı olan laktoz da ince bağırsaklardan kalsiyum emilimini arttıran önemli bir faktördür. Riboflavin (B2 vitamini), B12, A vitamini, B6, B1, niasin ve folik asit sütte yeterli miktarda bulunan vitaminlerdir.

Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede süt ve süt ürünleri tüketimi büyük öneme sahiptir. Besin öğesi içeriği açısından dengeli olan süt ve süt ürünleri hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde elzemdir. Birçok çalışmada kronik hastalıklar ile süt tüketimi arasında ilişkiler gösterilmiş olsa da konu ile ilgili yoğun çalışmalar sürmektedir. Kalsiyum gibi spesifik besin öğesi desteği almak yerine besin olarak süt tüketiminin hastalık ve sağlık açısından daha etkin olduğu dikkatleri çekmiştir

**Sonuç:** Küçük ve okul çocuklarının ihtiyaçları üzerinde ki rakamlar, tahminlere dayanmaktadır. Bundan başka çocukların ilerlemiş yaşlarıyla değişimlerde ortaya çıkmaktadır. Ulusal Süt ve Süt Ürünleri Konseyi'nin yayınladığı Beslenme Rehberi'nde 2-4 (400-800 ml) porsiyon ve Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yetişkin bireylerin 2 porsiyon [bir porsiyon: bir orta boy su bardağı (200 ml)], çocuklar, adölesan(ergenlik) dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 (600-800 ml) porsiyon tüketmeleri önerilmektedir. Sağlıklı Günler için Süt için.