

Sütün kaliteli beslenmeye ve sağlığa etkileri



Prof. Dr. Yaşar Kemal ERDEM

Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü

erdem@hacettepe.edu.tr

Toplumun süt ve ürünlerine bakışı, tercihleri ile tüketici profili ve kabulleri irdelendiğinde, sektöre hakim olan kararsızlığın burada da asal belirleyici unsur olduğu görülecektir.

Bilim adamlarının süt ve süt ürünleri, kalsiyumun önemi ve laktoz intoleransına ilişkin yaptıkları açıklamalara rağmen; çocuk ve genç nüfusun ağırlıklı olarak yer aldığı toplumumuzda; gerek tüketicilerde gerekse medyada boy gösteren "sağlık" personeline çok fazla yanlış algı bulunduğu ortadadır.

Başta içme sütü, yoğurt ve peynir olmak üzere süt ve süt ürünleri; büyüme ve gelişme için bebek ve çocukların beslenmesinde olmazsa-olmaz zorunluluğunda gereksinim duyulan PROTEİNlerin yanısıra KALSİYUM, FOSFOR, POTASYUM, MAGNEZYUM, NİASİN ve A, D ve B VİTAMİNLERini önemli düzeyde karşılayabilen gıda maddeleridir.

Klinik çalışmalar; laktoz-intoleransı gösteren çocuklarda bile, kemik gelişimi ve sağlığı için olmazsa-olmaz zorunluluğundaki besin öğelerini yeterli düzeyde alabilmenin ancak süt ve süt ürünleriyle gerçekleşebileceğini ortaya koymuştur. Gerçek laktoz-intoleransı seyrek bir olgudur, var olsa bile düşük miktarlarda da olsa içme sütü, olgunlaşmış peynirler ya da yoğurt tüketimi, her hangi bir rahatsızlıkla karşı karşıya kalmaksızın mümkündür. Ayrıca günümüzde artık seçenek olarak laktozsuz-süt de söz konudur.

Yine pazarda giderek daha sık karşılaşılan soya içeren ürünler, bitkisel protein açısından iyi bir kaynak olmakla beraber, kalsiyum ve diğerk mineraller ile vitamin varlığı açısından ve bunların biyoyararlanımı (vücutta kullanılabilirliği) açısından eşdeğer değildir. Özellikle prematüre yenidoğanlar olmak üzere bebeklere soya bazlı bebek formülasyonlarının verilmemesi gerektiğine ilişkin açıklamalara da rastlanmaktadır.

Laktoz-intoleransı varlığının farkına varılması durumunda, anne-babaların süt ve ürünlerini bebek ve çocuklarına vermeyi kestikleri görülmektedir. Bu yanlış gıda-efsanesi, beslenme bozuklukları gibi istenmeyen besin öğeleri eksikliklerini de kaçınılmaz olarak beraberinde getirmektedir. Bunun yanısıra

organik sütün, normal sütün daha sağlıklı olduğuna ilişkin bilimsel bir veri de bulunmamaktadır. Hatta daha sağlıklı ve besleyici olmadığına dair raporlar vardır.

Bir diğer “efsane” ise aromalı sütünlerde karşımıza çıkmaktadır. Aromalandırılmamış normal sütün, öncelikle aromalı sütünlere göre daha az şeker içermektedir. Ancak kemik sağlığı ile kalsiyum ve D vitamini aısından düşünöldüğünde ise aromalı sütünler, şeker içeriği ile birlikte gençlerin günlük gereksiniminde iyi bir alternatif de olabilmektedir.

Günümüz tüketicisi geniş bir yelpazede inek sütün ve sütün ürünleri seğıebilmektedir. Ancak bazı tüketiciler konu ile ilgisiz ve bilgisiz bazı uzman sıfatı taşıyan kişilerin yönlendirmesi ise çiğ (pastörize edilmemiş) sütün pastörize sütün ya da organik sütün gibi özgül ürünlerin normal sütün daha sağlıklı olduğuna inanmaktadırlar. Bu “şehir efsanesi” sütünçölüğün ya da sütün pastörizasyonunun sağlık aısından önemini kavrayamaktan kaynaklanmaktadır.

Modern sütünçölük şetmelerinin giderek daha fazla desteklendiği ve yaygınlaşmaya başladığı ölkemizde de modern sütün sanayinin kabul ettiği kalitede sütün üretimi artış göstermekte, hayvan sağlığı ve refahı konusu tüm dünyayla birlikte ölkemizde de öncelikli konular arasına yerleşmiş bulunmaktadır. Organik tarım (ve hayvancılık) şetmeleri de giderek kendine bir pazar yaratmaya çalışmaktadır. Ancak normal (geleneksel) ve organik sütünler arasında sağlık, beslenme ve kalite özellikleri aısından hiçbir fark olmadığı bilim adamlarınca saptanmıştır ve bilinmektedir.

Organik süte yönelmede temel çıkış noktasının antibiyotik, bitki koruma ilaç kalıntıları ve hormon içirme olasılığına karşı duyarlılığın artması olduğu bilinmektedir. Ancak artan “iyi sütünçölük uygulamaları” eğilimi ve zorunluluğu ile sütünçölük şetmeleri ve devlet yasa/teknik dışı antibiyotik, pestisit ve hormon kullanımı ile mücadeleyi yoğunlaştırmakta, sanayici de sadece rekabete dayalı yaklaşımından ödün verip kaliteli süte prim verme eğilimini geliştirerek bu mücadelede aktif rol oynamaktadır (oynamalıdır).

Modern sütünçölük şetmelerinde hayvan sağlığı ve refahı konusu öncelik kazanmıştır. Devlet de düzenlemeleri ile bu konuda gereken yaptırımlar ve destekleri giderek uygulamaya sokmaktadır. Yarı-açık ahır uygulamaları, teknik rasyona dayalı hayvan besleme, kan-tazeleme, hayvan hastalıklarından ari sürü yönetimi, örgütlenme ilk akla gelen destekleme uygulamalarıdır. Ayrıca hijyen ve sağlık duyarlılığının giderek artması, atık yönetimi, su, hava , çevre sağlığı duyarlılığının artması da sütün şetmeciliğinde üretilen sütün kalitesinin yükselmesini, dolayısıyla sütün ürünlerinde kalite ve güvenlik artışını da beraberinde getirmektedir. Tam bu noktada pastörizasyonun önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Pastörizasyonla birlikte ambalajlı sütün ve sütün ürünlerinin neden önemli olduğu ve neden toplam sütün tüketiminde ambalajlı (pastörize) sütün ve sütün ürünlerinin oranının artırılmak zorunda olduğu da belirginleşmektedir.

Her ne kadar ambalajlı-pastörize (normal veya organik) sütün yerine bazı tüketiciler çiğ süte “daha sağlıklı bir alternatif” olduğu yanışı ile yönelseler de, gıda kaynaklı hastalıkların varlığı, sağlık riskini gündemde tutmaktadır. Sütün pastörizasyonu ve açıkta sütün (sokak sütün) satılamaması bir çok ölkede zorunlu hale getirilmiştir. Tüketici/toplum sağlığı aısından düşünöldüğünde, otoritelerce ve araştırma laboratuvarlarınca çiğ/açıkta satılan sokak sütününde saptanan hastalık yapıcı mikroorganizmaların varlığı,

pastörizasyon zorunluluğunu tartışmaya yer bırakmayacak biçimde açıklamaktadır; örneğin Salmonella, E. Coli O157:H7, Listeria, Campylobacter, Brucella...Çiğ süt ile bulaşan hastalıklar açısından hamileler, yaşlılar çocuklar ve bağışıklık sistemi zayıf insanların tümü risk grubundadırlar.