M. A. Akşit Koleksiyonundan

Eğitim

9

Anne sütü dışındaki Sütlerin Farklı Etkileri*

*M. Arif AKŞİT***

***Zarar kavramı değil, farklı etkilerinden söz etmek gereklidir.**
****Tıp Doktoru, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Neonatoloji ve Pediatrik Genetik Uzmanı, (Emekli) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi***

Memelilerin büyüme ve gelişmeleri için süt yaşamsal önemlidir. İnsan için doğrudan emzirme öne çıkmaktadır. Her tür kendi yavrusuna özgün süt salgılamaktadır. İnsanlarda her bebeğe göre sütün salgılandığı gözlenmiştir. Prematüre bebek ile bir aylık bebek içim anne sütü kapsamları çok farklıdır.

Her bebeğe göre süt üretilmesi, salgılanması olduğuna göre, başka türün sütünün fayda sağlayacağı değil, kısmen yararlı olacağı, mutlaka anne sütüne uyarlanmalı, adapte edilmelidir.

İnsanların yaşamaları ve varlıklarını devam etmeleri için en zorlu ortamda bile, anne sütü, emzirme ile sağladığı dikkate alındığında, önemi ortadadır.

İçindeki kapsamlar çok farklı olduğu için, başka türlerin sütlerini devamlı içmenin sorunlara neden olacağı belirgindir.

Bu Makalede bu farklılığın insan tarafından bakışı yapılacaktır. Sütler arasında karşılaştırma yapmak amaç değildir. Sadece diğer sütlerin yan etkileri gündeme getirilecektir.

Özet

Anne sütü dışındaki Sütlerin Farklı Etkileri

Amaç: Yaratılışın temel amacı, yeni neslin kendi varlığı, benliğine ulaşana kadar bakılması, beslenmesi ilk gayesi olmaktadır, bu nedenle memelilerde anne sütü, emzirme yaşamsal, varlık dayanağıdır. Başka sütler bu amaca hizmet etmediği, bazı zararları olduğu, başka destek gıdaların da yeri tutmadığı vurgulanması amacı ile bu Makale hazırlanmıştır.

Dayanaklar/Kaynaklar: İnternetten sütün zararları boyutu ile, süt ve besinlerin özellikleri açısından kaynaklara bakılarak yorumlar yapılmıştır.

Giriş, Tanım: Bir insana besin verdiğinizde, onun sindirilmesi, metabolize edilmesi ve etkin, verimli ve sağlıklı olmasını temin etmesi istenir. İshali olan bir kişi, ancak oral Hidrasyon için elektrolitli sıvı verilmeli, sadece su bile zararlı olabilecektir. Bu amaç ile kısaca anne sütü dışındaki besinler karşılaştırılması yapılmaktadır.

Yorum: Bu makalede besinlerin yararlılığı, değeri konusuna tam değinilmemiş, sadece genel anlamda zarar kavramı temelinde inceleme yapılmıştır.

Sonuç: İnsana, özellikle bebeklere, yenidoğana anne sütü vermenin önemi, diğer süt ve besinlere bakış açısı ile önemi dolaylı olarak ortaya konulmaktadır.
Anahtar Kelimeler: Anne sütü, inek sütü, adapte sütler, gıdaların besleme değerleri

Outline
The Other Effects of Milks, another than mother's milk

AIM: The meaning of existence is for the new generation, be healthy grown and developed, and replaced themselves, so, the nutrition be first determination. Thus, mother's milk, breastfeeding is vital important, for being. The other milks are not replaceable, some hazardous aspects, and other nutritional factors cannot be substituted to the milk. This Article confirming the breastfeeding has no alternatives.
Grounding Aspects: From internet sources, the hazardous effects of milks to human being, and other nourishing factors status for the nutrition taken and evaluated.
Introduction: Feeding not as giving, digesting, metabolized and be effective and efficient for growth and development. When there is a diarrhea, normal water is not be essential, special Oral Rehydration Fluids chosen, due to the condition. Thus, at this Article, other milks and nutritional factors evaluated among them.
Notions: At this Article, the availability and value of the milks not directly evaluated, only at general perspective at the harm and benefit factors.
Conclusion: At Human being, specially at newborn infants, the reputation of breastfeeding is apparent, thus by considering the other milks and nutritional factors, the standing indirectly confirmed by this Article.
Key Words: Mother's milk, cow's milk, adapted milks, the nutritional values of other food items.

Giriş

Bir fiziksel özellikleri **Anne sütünün** (USDA) 100mL'de 69 Kalori, Yağ (%51): 4,1 (Doymuş 2) g, Kolesterol: 14mg, Na: 17mg, K: 51mg, CHO/Laktoz (%42): 7g, Diyet lifi:0g, Protein: 1,3g olarak ele aldığımızda diğerlerine bakılınca: **İnek sütü**; Kalori: 60Kalori, Protein: 3,2g, CHO: 5,2g, Yağ: 3,2g, **Keçi sütü**: 69 Kalori, 4,0g Protein, 4,0g CHO, 4,0g Yağ kapsamaktadır.

USDA Nedir? (gidahatti.com)[1]

Son zamanlarda sıklıkla duyduğumuz USDA nedir? USDA Organik Tarım Sertifikası nedir ve ne işe yarar?
USDA nedir?
USDA (ABD Ziraat Dairesi), Amerika'da yurtiçinde ve yurtdışında 4,500'den fazla yerde hizmet veren yaklaşık 100.000 çalışanı olan 29 kurum ve ofisten oluşan bir kuruluştur.
USDA Ne Yapar?
USDA belirli konu başlıkları üzerinde denetlemeler ve çalışmalar yapar. Bu başlıklar hakkında mevcut en iyi bilimsel ve etkin yöntemlere dayalı olarak yönetimsel liderlik sağlıyoruz. Bu konu başlıkları;

- Tarım Üretimi ve Korunması
- Gıda, Beslenme ve Tüketici Hizmetleri
- Gıda Güvenliği
- Pazarlama ve Düzenleyici Programlar
- Doğal Kaynaklar ve Çevrenin Korunması
- Tarımsal Eğitim ve Ekonomi Araştırmaları
- Kırsal Gelişim
- Ticaret ve Dış Tarım İlişkiler

MAA NOT: Türkiye'de de Tarım Bakanlığı Ruhsatlandırmaktadır.

Karşılaştırma olarak 5-3,3 gram proteine 1,3g protein, CHO yüksektir 4-7g protein, ayrıca Kalori olarak 60-69 Kalori ile protein düşük kalorisi yüksektir.

Bu açıdan protein kapsamı açısından geri, kalori olarak yüksektir. Gerek enerji, gerekli yapım için kalori gerekmektedir, bu açıdan işleve gerekli olan protein gerekir, fazlası yıkıma gidecektir, osmolar yük artacaktır.

O halde konu bazı temel veriler değil, etkin, verimli, yan etkileri ve kullanılabilir, mutluluk yaratabilen olması temel alınmalıdır.

Emzirme bir yakınlaşma, bir insanlık kazanma, sevgi oluşturma boyutu olup, burada bir fedakârlık yaklaşımı ötesinde, her anne ile bebeğinin sütü kendilerine göre farklı, prematürelerde protein 1,8-2,2g/dL olabilmekte, kısaca bireye özgü olmaktadır. Bu açıdan, her anne kendi bebeği için süt üretir, bu nedenle başkasının onda pay çıkarması, en azından insanları düşündürmelidir.

Süt Karşıtlığı

Süt karşıtlığı sadece anne sütü ile diğer sütlerin karşılaştırılması değil, bir hayvanın sütünü almanın o hayvana yapılan bir zorbalık ve haksızlık olmaktan geçmektedir. Bu Evrende kimse başkasının yaşamsal değerini, büyüme ve gelişme kaynağını, kendi evlatları yerine, başkalarına, satmak için oluşturmamalıdır fikri belirtilmektedir. Annelerin bebeklerine süt verme, emzirme yerine, toplanan sütleri satmaları gibi ele alınması kabul edilebilir olmamaktadır. Aynı zamanda süt vermek için, bağımsızlık kalkması, bağlanması ve bir hapis gibi olmaları da kabul edilebilir olmaktadır.

Her besinin kendisine göre özelliği vardır, besin hazırlaması yanında, yeterli ve dengeli olabilmesi için, takviyeler ve desteklerin anlamlı olması gerekir. Bu açıdan doğrudan karşıtlık değil, çözümler sunulması yararlı olacaktır.

1) Süt Karşıtlığı[2]: Süt Karşıtlığı – Seran Işıkyer Ünlüer (xn--serankyernler-4obc45fa14f.com)

Dr. Seran ÜNLÜER. 26 Nisan 2017 Seran Işıkyer Ünlüer

Süt, D vitamini ve kalsiyum açısından oldukça faydalı olup hem ucuz hem de kolay ulaşılabilir protein kaynağıdır. Birçok kişi için süt ürünleri kalsiyum ve diğer önemli mineralleri almanın en kolay yöntemidir. Peki ne oldu da son yıllarda, özellikle çocuk endokrinolojisi uzmanlarında süt karşıtlığı başladı. Ya da neden çocuk hekimlerinin bir kısmı çocuklara anne sütü dışında süt içirilmesini doğru bulmuyor, Hiç düşündünüz mü?

Yorum

Bir insana kalsiyum verseniz bile, bu bir çift iyonlu element, tüm adalelerin kasılmasında etkin olan, iyonize, moleküllere bağlı, total ve ayrıca kemikte depolanır. Kalsiyum ile hücre içi Magnezyum, bir bakıma enzimatik boyut ile, tek bazik iyonlar Na ve hücre içi K gibi etkileri birbiri ile ilintilidir. Nasıl NaCl gibi Ca, fosfat, gibi birçok madde ile bütünleşik olurlar. D vitamini ise bağırsaktan Ca emilimini sağlar. Dolayısıyla tek Ca vermek değil, Ca/P birbiri ile 1/2 ve 1/4 oranına göre alınırsa etkin emilirler. Bu açıdan, denge önemlidir.
Anne sütünde Ca: 32-36mg/dL iken, İnek sütünde: 124mg/dL var, P ile dengelenirse, 32-36/14-13mg/dL, inek sütünde ise 124/98 mg/dL olması ile oran: Anne Sütünde 2,46 iken, 1,27 olmaktadır. Bu açıdan inek sütü kalsiyum zengin gibi görünse de mutlaka ek kalsiyum eklenmesine gereksinim duyar.
D vitaminin boyutuna ek olarak, Ca en fazla Ca-Karbonatta vardır, ama emilmez, bu açıdan emilebilir Ca-Laktat önemli, ama fosfat ve glukonat gibi karma boyutlar, tek Ca alınması değil, alınan süte dörtte bir oranda Fosfora göre katılması daha etkin emilimi sağlamaktadır.
Biyolojide rakamlar değil, işlevleri geçerlidir. Bu açıdan, bu konuda tıbbi bilgimiz arttıkça görüşler değişmekte, anne sütüne hayranlık artmaktadır.

1990 yılı ortalarında, sütlere karışan büyüme hormonunun (rBST hormonu), fazla süt tüketen kız çocuklarında erken cinsel gelişimi etkilediğinin gösterilmesi ile sütle ilgili çalışmalar giderek hızlanmıştır. İneklere verilen ve ineklerin kendilerinin ürettiğine benzer bu büyüme

hormonunun; çocuklarda erken gelişimin, obezitenin tek nedeni olduğunu söyleyemesek de dolaylı yollardan bu etkileri oluşturduğu artık günümüzde bilinmektedir.

Yorum

Süte niye büyüme hormonu katılsın ki? Pahalı olması ötesinde, kaynatılması ile etkisizleşecektir, ayrıca her katılanın Tarım Bakanlığı ruhsatında da görülmesi gerekir. Bu bir asparagas hikâye olarak görülmektedir. Anne ineklere süt verirken verilen hormon ortalama 2,5-3,05 kg sütte artış olduğu görülmüştür. Bu hormonun süte geçmesi ve etkilemesi beklenmemektedir.
Obesitenin artması, sütün doyma ile emzirmenin kesilmesi ilde, değil, belirlenen miktarın mutlaka verilmeye çalışılması, zorlanması ve fazla hesaplanması ile olmaktadır.

Özellikle son yıllarda, **kutu süt** olarak tüketilen ürünlerin birçok çocukta süt bağımlılığı yaptığı düşünülmektedir. Bu süte alışan çocukların başka bir şey yemek, içmek istemediği ve bu çocuklarda ciddi sağlık sorunları olabileceği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Sürekli olarak UHT süt (ultra yüksek ısı işlemi ile üretilmiş kutu süt) tüketen bu çocukların ağrıyı hissetmedikleri, canı acıdığında bile kolay ağlamadıkları, dikkat bozuklukları yaşadıkları yapılan araştırmaların bazı önemli başlıklarıdır. Sütü diyetten çıkardığımızda, bu çocuklarda ağrı hissinin geri geldiği, algılama ve konsantrasyonun daha iyi olduğu gözlenmiştir. Bu çocukların astım, tiroit ve hatta MS gibi hastalıklara kolay yakalanabileceği düşünülmektedir.

Yorum

Sütü içmek için; a) Taze yeni sıkılmış, b) Kaynatılmış, c) Pastörize ve d) UHT ile hazırlanan sütleri içmek gerekir. Taze sütün içinde hayvanın birçok pisliği olduğu, bu açıdan bunun tülbent veya süzgeç ile süzülerek oluştuğu görülünce bundan vazgeçilir. Zaten birçok hastalık bu şekilde yeterince sterilize edilmeyen sütlerden geçmektedir.
Kaynatma, süt kaynayınca 4 dakika kadar karıştırılarak kaynatmalı, sonra bitirilmelidir.
Pastörizasyon 65 dereceye kadar ısıtıp soğutma olup, tam sterilize olmaz, kullanım süresi 3-5 gün olmalıdır.
UHT çok yüksek ısıda 140-150 derecede tutarak, sonra soğutmak ile sağlanan sterilizasyondur. Bu sayede süt 4 ay gibi normal oda ısısında saklanabilmektedir.

UHT işlemde:
Linoleik asit %33, Linoleik asit %13, Araşinodeik asit %7, Serbest Yağ asitlerinde %30 azalma olur.

Protein biyolojik değer, Pastörize tam iken, %95-97 olabilmektedir. De natüre olmakta, alerjen etkisi azalmaktadır. Folat bağlayan enzimler olumsuz etkilenir.

Fazla kaynatma ile protein etkisi ve aynı zamanda şekerin birleşmesi ile sindirilmez boyut olurken ayrıca Maillard Reaksiyon oluşmaktadır, esmerleşmedir.
Günlük süt temini büyük bir organizasyon gerekirken, Ülkemizde başarılı olmadığı belirgin olunca, az bir kesim yapmaktadır. Bu açıdan UHT pratik uygulanan olmaktadır.
Acıyı hissetme veya hissetmeme, eğer mutluluk oluşturuyorsa, Endojen üretilen hormonlar; oksitosin, seratonin, endorfin gibi maddelerden oluşur. *Yakalanabileceği düşünülmektedir*, ne kadar bilimseldir, kanıta dayalı değildir.

Kutu sütler uzun ömürlü olması için yapım aşamasında, çok yüksek basınca maruz kalmakta ve 135 santigrad derece ve üstünde kaynatılmakta, içerisinde tek bir faydalı bakteri kalmamakta ve içerisindeki nerdeyse bütün proteinler tahribata uğramış şekilde piyasaya sunulmaktadır. Artık süt, bu yapısının değişmiş hali ile en faydasız ve en alerjik hali ile sofralarımızda yerini almaktadır.

Yorum

Fayda açısından kayıp, %3 civarında ise, Protein değeri 2,24g/dL inmekte, artan azot üre olarak atılmaktadır. Her birey günlük vitamin ve mineralleri alması, özellikle çocuklarda olması açısından bir eksiklik de yaşanmamaktadır.
Osmolar yük, inek sütünde 223 iken UHT sütte daha yüksek olması beklenir. 289, kısaca 300mOsmol olarak ele alınabilir, Anne Sütü 86mosmol/dL olması ile mukayese edilemeyecek düzeyde düşüktür.
Kaynatmak ile alerjenik proteinlerin de-natüre olması da bir gerçekliktir. Anne sütünde protein yükü çok fazla ama etkinlik önemlidir.

Yapılması gereken hazır kutu süt tüketmek yerine, evde 100 santigrad derecede kaynatılmış olan ve kısa sürede tüketilen doğal süt tercih edilmelidir. Süt olmazsa olmaz değildir. Onun yerine doğal fermantasyon ile oluşmuş bir kibrit kutusu kadar peynir veya bir kâse yoğurt (evde mayalanmış), brokoli, lahana, somon balığı, sardalye (kemikleri ile tüketilen), soya fasulyesi ve portakal suyu tüketmek vücudumuzun günlük kalsiyum ihtiyacını karşılayacaktır.

Yorum

Portakal suyunda 11mg/dL Ca vardır, C vitaminden zengindir, bu açıdan 11mg Ca yeterli değil, 250mg olması açısından düşüktür.
Yoğurt, peynir yine süt ürünüdür. Yoğurtta (İçim Rahat, Laktozsuz): 46 Kalori, Yağ: 1,5g/dL, doymuş 1,0, Karbonhidrat: 4,7g/dL, Protein: 4g/dL, Ca:155mg/dL olup, en etkin gıdalardan biridir. Süt pastörize olup, içine Probiyotik eklendiği için kayıplar daha azdır, Probiyotiklerin ürettiği vitamin boyutu ile daha zengindir. Kalsiyum 124'ten 155 gibi daha zengindir.
Kısaca süt yerine yoğurt yenilmesi daha anlamlı ve daha etkin, daha verimli olmaktadır.

Peynirde 100g içinde 16-27g gibi olduğu için 20-30g, bir kibrit kutusu kadar alınması öğütlenmektedir.

SONUÇ: Her besinin ve besin hazırlama tekniğine göre bir kayıp olacağı için, emzirme dışında kayıplar olduğu kesindir. Ancak bunları dikkate alarak zararlı boyuta getirmemelidir. Tanımlamanın bilimsel olduğu söylenemez.

Karşılaştırma

Karşılaştırma boyutu öncelikle eşit değerler ile olmalıdır. Bir ücret TL, dolar ve Euro olarak 10 sayısı farklıdır. Ancak karşı taraf dolar ve Euro almıyorsa, bu durumda tarife üzerinden ödenmesi gerekiyor.
Ucuz Ekonomik değil, etkin, verimli, kullanılabilir ve memnuniyet yaratıcı olmalıdır. Birisine Mercedes araba hediye edince, nasıl benzini karşılayacak, nasıl sahip çıkacaktır, yola koyması ile çizileceğini de dikkate almalıdır.

İnsan ve Hayvan Sütleri ve Kapsamları

a) — www.saglik.gov.tr. G. Samur. Anne sütü. Hacettepe Üniv. Sağlık Bilimleri Fakültesi. Beslenme Diyetetik Bölümü, Ankara 2008[3].

Süt Çeşidi	KM	Protein	Yağ	Laktoz	Mineral	Özgül Ağırlık (g/cm^3)
İnsan	12.9	1.1	4.5	7.1	0.2	1.031
İnek	12.4	3.3	3.8	4.7	0.7	1.031
Koyun	17.3	5.3	6.3	4.6	0.8	1.034
Keçi	13.2	3.7	4.1	4.6	0.8	-
Manda	17.4	4.1	7.5	4.8	0.7	1.031
Deve	13.6	3.5	4.5	4.9	0.7	1.032
Kısrak	10.0	2.2	1.5	5.9	0.3	1.036
Eşek	9.7	1.0	1.5	6.3	0.4	1.032

b) — slideplayer.biz.tr: Süt Bileşimi Süt, Sütün Nitelikleri, B. Özer[4]

Anne Sütü ve İnek Sütünün İçerikleri(100ml'de)

	Anne sütü	İnek sütü
Kalsiyum(mg)	32-36	124
Fosfor(mg)	14-15	98
Kalsiyum:fosfor	2.3:1	1.3:1
Sodyum(mg)	11-20	52
Potasyum(mg)	57-62	15
Klor(mg)	35-55	98
Demir(ug)	62-93	50
Renal Solüt Yükü(mOsm/L)	86	223

Şekil/Grafik 1: Hayvan sütleri genel kapsam ile inek sütü ile anne sütü kapsamları

Piyasada satılan kutuları alıp, üstlerindeki değerler aşağıda sunulmaktadır.

Bu açıdan emzirme yolu ile alınan besin tam sindirilirken, anne sütü olarak bekletilirse, 1 saat içinde oldukça kayıplar ile karşılaşılacaktır. Bu nedenle, etkin, verimli, bulunabilir ötesinde, emzirme sırasında, anne ve bebekte mutluluk hormonları salınır, cilt cilde temas ve kanguru yönteminde bile, belirdin karşılıklı etkileşim olmaktadır.
Bu açıdan karşılaştırma değil, rakamların anlamlaştırmak açısından yapılmaktadır.

Tablo 1: Piyasa sütlerinin 100mL içindeki değerleri, kapsamları[5] (Kutu Bilgilerinden)

	PINAR Gerçek Yaşam	MİS Çikolatalı	PINAR Çocuk	MİS Devam	PINAR Kido	İÇİM Organik	PINAR Laktozsuz
Kalori	60	62	67	60	60	58	65
Yağ ---Doymuş	3,3 ---2,1	1,5 --1,0	3,0 --1,8	2-8 --1,0	1,2 --0,8	3,0 2,0	1,5 0,9
CHO	4,5	9,1	8,0	7,2	9,4	4,7	4,7
Protein	3,0	2,9	2,3	1,5	2,8	3,0	3,0
Kalsiyum Ca	120	100	85	57	120	125	125
Fosfor P			60	34,5			
Demir Fe			0,63	0,75			
Vitamin			13 adet	13 adet			
Mineral			13 adet	12 adet			

Sütler belirgin farklı yapıdadırlar.

Besin öğeleri:

Basit olarak ana temel gıda öğelerine bakarsak:

Kalori: Genel anlamda Kalorinin %50 CHO, %35 Yağ ve %15 Proteinden gelmeli, ancak protein yapıma gitmeli, kalori yapımında kullanılmamalı, kısaca protein yapıma gidemiyorsa, biyolojik yararlanma yapılamıyorsa olmaktadır. İnsanda Yağ ve CHO %40 civarındadır. Protein yapıma gittiği için osmolar yük; inek sütü 223mOsmol, anne sütü 86mOsmol, arada fark çok olduğundan yarı yarıya sulandırılması, buna karşın da şeker ilavesi önemlidir. Anne sütü kalori oranına bakınca; Toplam Kalori: 73.3 (Toplam 67-80 Kalori/dL), Laktoz, 7,1gx4= =28,4 (%42) Kalori, Yağ, 4,5gx9=40,5 (%60,4), Protein, 1,1g/dL, 1,1gx4=4,4(%6,6).

Protein: Proteinin düşük olması gibi bir durum, tam %100 etkin olması nedeniyle yeterli olmaktadır. Sentezde bir aminoasit eksik olursa, tümü yıkıma gider. Esansiyel aminoasitler, erişkinde 2-4 adet iken, çocuklarda 10-12 civarında olması, 20-24 adet aminoasit grupları içinde olarak önemlidir. Bu açıdan tam olarak tanımlanan yumurta sarısı ile anne sütü olmaktadır. Aminoasit solüsyonlarının da ideal oranını, anne sütü kapsamına göre hazırlanmaktadır.

Yağ: Esansiyel yağlar, alınması gerekir, bunlar bitkisel grupta olan sıvı olanlardır. 3, 6, 9 karbonlarda çift bağ olması beklenir, linoleik asit, bir örnek olarak belirtilebilir. Ayrıca, esterleşmesi de önemli katkı sağlar.

Karbonhidrat: Laktoz parçalanması ile, glikoz ve galaktoz olmakta, Galaktozemi durumlarında sorun yaratmaktadır. Eğer doğrudan kalın bağırsağa inince, şeker su çeker ve ishal yapar, bu açıdan bir miktar inmesi ile kabızlık sorunu oluşmaz. %5 anne sütünde, diğerlerinde %15 civarında oluşabilmektedir. Laktoz entoleransında sıvı çekecek ve 9-10 defa kolera benzeri dışkılama yapılmaktadır.

Vitamin: Vitaminler aktif olmakta, aynı zamanda enzimatik yapı nedeniyle doğrudan, emzirme boyutunda hiçbir kayıp olmadan etkin olabilmektedir. Tüm vitaminler, plazma sızıntısı olduğu için doğrudan mevcuttur. D vitamin eksik olduğu söylenir ama, anne yeterli alması ve güneş ışığı ile sentezlemesi ile etkin olur. Gıda katkısı olarak katılan vitamin ve mineraller, sütün içinde bozulmayacak formlardan oluşur.

Mineral: Minerallerin de dengeli olması gerekir. Anne sütü bu açıdan dengelidir, ama, herhangi bir eksiklik olmaması, özellikle Ca açısından destek olması için doğumdan sonra da anneye vitamin ve mineral desteği verilmelidir. 1gram kadar Ca önemli olmaktadır. Mineral olarak katılanlar, eğer iyonize olmazlar ise çökme, tortu oluşur. Bu açıdan gıda katkısı olan,

süte katılanlar özel formüller olarak konulmaktadır. Fe iki değerlikli olursa hemen bağlanır, bu açıdan üç değerlikli olması beklenir.
Diğer: Beslenme, en önemli iletişim, etkileşim ve bireyin kendisini kontrol edebilen olmaktadır, ancak biberon bir zorlama olmakta, çocukları şişman yapmaktadır. İnsanlığın, öğrenilmesi açısından, sevgi oluşturma boyutu da önemlidir.
Besinde ortam çok önemidir, cilt cilde temasın önemi, kanguru olarak da önemlidir. Mutluluk hormonu oluşturulabilir.

Genel Değerlendirme: Yeterli ve dengeli olması açısından, genel yaklaşım, 2g Protein, kalori olarak 100Kalori civarında, sıvı yağ olması ile yapılandırmalıdır. Bu açıdan miktar buna göre ayarlanmalıdır. Beyaz peynir 30 gram, kaşar ise 20gram civarında olmalıdır. İnek sütü yerine, büyüme sütlerinin veya adapte formüller olması beklenir.

- Peynir: Tulum: 326Kal/dL, Süzme: 240Kal, Kaşar 353Kal/dL, Beyaz: 309Kal/dL,
- 20g=27/5,4 g/dL protein, 72 Kalori,
- 30g=Protein: 15,94/4,83, 8,12/2,46 CHO, Yağ: 7,07g/dL, Ca: 126,6mg/dL Lor: 72Kal

Yayınlardan Seçmeler

İnternet üzerinde, sütün zararları başlığı altında bulunan kaynaklar sunulmaktadır.

1) Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları! (bebek.com)[6]

Beyza Uyan https://www.bebek.com/emzirme-doneminde-beslenme-onerileri/
Kaynak: https://www.livestrong.com/article/1003407-disadvantages-prolonged-breastfeeding/

Anne Sütü
Sevgili anneler, bebeğiniz için en değerli besinin anne sütü olduğunu, bebeğinizi **ilk 6 ay sadece anne sütü** ile beslemeniz gerektiğini zaten hepiniz biliyorsunuz
Bebeğinizin sağlıklı büyüyüp gelişmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekir.
Yapılan tüm araştırmalarda; anne sütü ile beslenmenin bebek **mortalite** (hastalığa bağlı ölüm oranı) ve **morbidite** (hastalığa yol açma oranı) oranlarını azalttığı, bebeklerin **sağlıklı büyüme ve gelişmelerini** sağladığı, diğer tüm beslenme şekillerinden üstün olduğu belirtilmektedir.
İlk altı ay süresince bebeğin **fizyolojik** ve **psikososyal** ihtiyaçlarını tek başına mükemmel bir şekilde karşılayan anne sütü, anne ve bebek bağının kurulmasında da önemli rol oynar.
Bebeğin ilk altı ay tek başına anne sütü ile beslenmesi, altıncı aydan sonra ek besinlerle birlikte anne sütü ile beslenmenin devam etmesi ve **emzirmenin iki yaşın sonuna kadar** sürdürülmesi, bebeğe sayısız yararlar sağlar.
Anne sütü ile beslenmenin yararları sadece anne sütü ile beslenme süreci ile sınırlı kalmayıp, ileri yaşam sağlığı üzerine önemli oranda olumlu etkileri vardır. Bu nedenle **sağlıklı yaşamın temellerinin atılmasında** anne sütü ile beslenmenin önemi tartışılamaz
Peki anneler bebeklerini ne kadar emzirmeliler?
Dünya Sağlık Örgütü; Bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini, su dahil herhangi bir ek gıda verilmemesini, altıncı aydan sonra ise uygun ek gıdalara başlanarak, emzirmeye **2 yaşına kadar devam edilmesini** önerilmektedir. İsteyen anne ise 2 yaşından sonra da bebeğini emzirebilir diye eklemektedir.
Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları!
3 yaş, emzirme için psikolojik bir sınırdır.

- 2 yaşından sonra emzirme bebeğin **süt dişlerinin aşınmasına** ve bebekte yeme, çiğneme gibi sıkıntılara sebep olabiliyor.
- Bebeğin anneye olması gerekenden fazla bağımlı olmasına sebep olabilir. Bu durum ise bebeğin ileride **karakterinin oluşmasını** ve **bebeğin becerilerinin gelişmesini** olumsuz etkileyebiliyor.
- 2 yaşından sonra emzirme bebeğin inat döneminin uzamasına, bebeğin "Hayır'ı olması gerektiğinden daha geç öğrenmesine sebep olabiliyor. (!)
- Uzun süreli emzirme **annenin doğurganlığını** etkiliyor ve yumurtlamayı geciktirebiliyor. Özellikle başka bir bebek sahibi olmak isteyen anneler bu konuyu dikkate almalılar.

Yapılan araştırmalarda emzirme sırasında salgılanan **yüksek prolaktin (laktasyon neden olan hormon)** seviyelerinin devam eden yumurtlama süspansiyonu ile çok fazla ilgisi olduğunu bulunmuş.

- 2 yaş ve üzeri çocuklar cinsel kimlikleri keşfederler. Emzirmenin uzaması bebeğin **cinsel kimliğini keşfetmesini** geciktirebilir.
- Uzun süreli emzirme bebekte **iştahsızlık problemine** sebep olabilir.

Yorum

Vurgu yapılan cümle "*en değerli besinin anne sütü olduğunu*" şeklindedir. Herhangi bir başka süt ile değerlendirme yapılmaması önemlidir. Her insana özgü ve özel oluşan bir bireye göre uyarlanan emzirme de elde edilen bir bakıma canlı bir besindir.

Uzun süreli emzirmenin dezavantajları vurgusu vardır. Burada kullanılan kelime dezavantaj yerine, besin değerinden çok çocuk gelişimsel ve ruhsal yapısı açısından etkileri olabilmektedir denilmesi daha yerinde olacaktır.

- Doğumda olan dişlerin çekilmesi ile rahatlayacaktır. Düşecek sorun yaratacaktır. Diğer dişler ise, meme uzunda da sorunlara neden olabilecektir. Sadece emme değil, emzik daha tehlikeli olabilmektedir.
- 2-3 aylık olmadan, kendisini besleyen bir meme ucunu algılar, yabancı olarak görür. Daha sonra bağımlılık boyutu, annenin tutumu ile de ilintili olup, 2-5 yaşlarında bağımsızlık evresi önemlidir. Bu dönemde uyumsuz olan çocuk, bir bağımlı olarak memeyi çözüm bulmamalıdır. Cinsel kimlik boyutu daha sonraki bir evredir.
- Gebeliği önleyici olsa bile kesin değildir, buna güven olamaz.
- İştah boyutu daha karmaşık olup, emzirme, doğrudan bağlantı kurulması net olamaz.

Uzun süre besleme toplum ve anne açısından ele alındığı dikkatlerden kaçmamalıdır.

2) ISIL İŞLEMİN SÜTÜN NİTELİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ (ankara.edu.tr)[7]

Isıl işlemin amacı;
• Patojen mikroorganizmaların tamamının
• Sütün bozulmasına neden olan mikroorganizmaların büyük kısmının (%99) yok edilmesini
• Tat kusurlarına ve bozulmalara yol açan enzimlerin inaktif olması
• Kalitenin uzun süre korunmasını sağlamaktır.

Yorum

Genel ısıl işlemler, sindirimi kolay olması açısından yapılan işlemlerdir.
Süt doğrudan çiğ olarak içilebilir, ama hayvanlarda sağılan sütün, özel sağma aletler dışında süte bakılırsa, hayvanın dışkısına bulaşması kaçınılmaz denilebilir.
Burada kazein ve whey protein, kısaca çöken, peynirleşen ile sıvı halindeki proteinin etkisi farklıdır, 40/60 oranı, 80/20 gibi Whey/Kazein oranı ile de farklı olmaktadır. Isıl işlem genel anlamda besin hazırlama tekniğinde kullanılan bir yöntemdir.

Ancak ısıl işlemin sırasında,
• ısıya duyarlı süt bileşenleri zarar görmekte veya kayba uğrayabilmektedir.
Süte uygulanacak ısıl işlemin seçiminde dikkat edilmesi gereken başlıca nokta;
• besin maddelerinde en az kayıpla
• mikro biyel bulaşmayı yeterli düzeyde kontrol altına almaktır. Süt bileşenleri ısı stabilizeleri bakımından birbirinden farklılık göstermektedir.
• Süt yağı, yağda çözünen vitaminler, karbonhidratlar ve mineral maddeler fazla değişime uğramazken,
• Bazı suda çözünen vitaminler ve proteinler ısıl işlemin şiddetine bağlı olarak olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Yorum

Isıya duyarlı protein kaybı nedeniyle, 2g/dL altı inek sütü olmaması doğal boyutta olabilir. 3,3g/dL olarak yüksek protein ve böbreğe osmolar yük olmaktadır. Etkilenilen vitamin ve mineraller destek olarak konulmalıdır. Gıda katkısı olacağı için sütte emilim sorunu oluşmaz.

Süte uygulanan ısıl işlem teknikleri;
• Uzun süreli (kesikli) ısıtma (LTLT) 62-65 °C'de 30-32 dk
• Kısa süreli ısıtma (HTST) 72-75 °C'de 15-30 sn.
• Yüksek sıcaklıkta ısıtma (HP) 85-127 °C'de 2-4 sn. Pastörizasyon
• Klasik yöntem (şişede/kutuda) 109-120 °C'de 20-40 dk
• Ultra-Yüksek Sıcaklıkta (UHT) 135-150 °C'de 2-20 sn.
İndirekt, Direkt (enjeksiyon veya infüzyon) Sterilizasyon HTST (high temperature short time) pastörizasyon
• Genellikle ticari pastörize içme sütü üretiminde yararlanılan bir yöntemdir.
• Bu yöntem nispeten orta şiddette bir ısıl işlem uygulamasıdır.
• Sütün besleyici niteliğinde önemli bir kayıp meydana getirmemekte, tadı ve görünüşünde çok az değişim yaratmaktadır. Pastörizasyon ile; patojen mikroorganizmaların tamamı yok edilebilmektedir. Fakat patojen olmayan mikroorganizmaların sayısında belirli düzeyde bir azalma sağlanabildiği ve enzimlerin yalnızca bir kısmı inaktif hale getirilebildiği için pastörize sütün dayanımı sınırlı olup, raf ömrü buzdolabı sıcaklığında birkaç gündür.
• Sütün uzun süre saklanabilmesi sterilizasyon ile mümkündür. Sterilizasyonla bakteri sporları ve enzimlerinin İn-aktivasyon yüksek sıcaklıkla sağlanır.
• Klasik sterilizasyon işleminde; süt ön ısıtma ve homojenizasyon işlemlerinden sonra şişelere doldurulmakta, şişelerin ağızları kapatılmakta ve otoklavda 110-115 °C'de 20-40 dakika süreyle buharda ısıtılmaktadır.
¬Bu şiddetli ısıl işlem uygulaması;
¬Sütte keskin bir pişmiş tat ve esmer bir renk oluşumuna neden olmakta,
¬Proteinlerin besleyici niteliğinde bir miktar azalmaya,
¬Belirli vitamin kayıplarına yol açmaktadır.

Sterilizasyon UHT (ultra high temperature) sterilizasyon
• 135-150 °C arasındaki sıcaklıklarda 2-20 saniye süreyle uygulanan bir ısıl işlem tekniğidir.
• Klasik sterilizasyona eşit bakterisit etki, UHT tekniği ile yalnıza birkaç saniyelik bir işlemle sağlanabilir. Klasik sterilizasyona göre UHT sterilizasyonda sütün rengi ve tadı daha az değişime uğramaktadır.
• UHT tekniğinde süt, aseptik koşullarda ışık ve oksijen geçirmeyen ambalajlara doldurulduğunda, soğukta muhafazaya gerek kalmadan birkaç ay süreyle niteliklerini korumaktadır.

Yorum

UHT tekniği ile süt yapısı genel anlamda korunmaktadır. Süre kısıtlılığı ambalajlaması ile daha etkin pazarlama olanağı oluşmuştur. Pastörize sütü pazarlamak daha zor olmaktadır

1. Süt Yağındaki değişimler
• Süt yağı ısıtmaya karşı nispeten duyarsızdır.
• Süt yağında beslenme yönünde olumsuz etkiye sahip polimerizasyon ürünleri 200 °C'de 20 saat veya daha uzun süreyle ısıtıldığı taktirde oluşmaktadır.
• UHT sterilizasyonda çiğ süte kıyasla doymamış yağ asitlerinden;
• Linoleik asit %33
• Linolenik asit %13
• S asit %7
• Serbest yağ asitlerinde %30'a ulaşan oranda bir azalma meydana gelebilmektedir. Fakat bu kayıpların süt yağının besleyici niteliğinde olumsuz herhangi bir etkisi olmadığı kabul edilmektedir.

Yorum

Esansiyel, alınması gereken yağlar, 3,6,9 karbon atomlarında doymamış çift bantlarının olması istenir. Bu sıvı bitkisel yağlarda bulunmaktadır. Bunlarda %30 civarında kayıp önemlidir. Bu açıdan, yağ katkısının olması gerektiği önemlidir. Ancak burada anne sütü ile aralarındaki miktarı dikkate alınmalıdır. Bu yetersizlik daha belirgin olmaktadır.

2. Süt Proteinlerindeki Değişimler
• Pastörizasyon ve UHT sterilizasyon işlemleri süt proteinlerinin biyolojik değerlerini etkilememektedir. Ürün Nispi Biyolojik Değer (%) Çiğ süt 100 Pastörize süt 101 UHT S sterilize süt 95-97 UHT direkt sterilize süt 100
Sütte ısıl işlem uygulaması;
• Serum proteinlerinde denatürasyona neden olmaktadır. Denaturasyon beslenme açısından herhangi bir olumsuzluk yaratmamakta, aksine denatürasyona uğrayan serum proteinlerinin sindirilebilirliği artış göstermektedir.
Isıtma sonucu;
• Proteinler açılmakta ve enzimlerin kolay parçalayacağı hale gelmektedir.
• Isıtılmış süt proteinlerinin midedeki asitli ortamda daha ince zerrelik pıhtı oluşturması ve
• ısıl işlemle tripsin inhibitörlerinin inaktif olması da sindirebilirliği artırır.
• Proteinlerin sindirilebilirliği yalnızca 120 °C'de 80 dk süreyle ısıtma sırasında olumsuz yönde etkilenmektedir.
• Serum proteinlerinin ısıyla denatürasyona uğraması sonucu alerjenik kapasitesi azalmaktadır.
• Sütün serum proteinleri fraksiyonlarında yer alan antimikrobiyal özelliklere sahip maddelerin (laktoferrin, lizozim ve Laktoperoksidaz gibi) denatürasyona uğraması sütün antimikrobiyal niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir.
• Sütte folat bağlayan proteinler olumsuz etkilenmektedir.
• Folat bağlayan proteinler folik asitin bağırsakta yaşayan mikroorganizmalara bağlanmasını engellemekte ve böylece bağırsaktan emilim düzeyi artmaktadır.
• Süt 75 C nin üzerine ısıtıldığında kükürtlü aminoasitlerden sülfidril grupları, hidrojen sülfür, merkaptanlar ve sülfitler açığa çıkmaktadır. Metiyonin ve sistin miktarlarında azalma meydana gelir.

Yorum

Proteinler ısıl işlemde daha kolay parçalandığı için sindirilebilir olmakta, antijen özelliği bozulabilmektedir. Anne sütünde aktif enzimler olduğu için doğrudan sindirim başlamakta, ısıl işlem olmaması istenmektedir. Özellikli olanlarda kayıp daha belirgindir.

3. Yararlanılabilir Lisindeki Kayıplar
• Süt lisin aminoasit yönünden zengin bir kaynaktır.
• Maillard reaksiyonu; sütün 80 °C'den daha yüksek sıcaklık derecelerine ısıtılması sırasında lisinin e-amino grubu ile laktoz arasında meydana gelen reaksiyona Maillard reaksiyonu denir. Reaksiyon sonucu sütteki yarayışlı lisin miktarında azalma meydana gelir. Lisin-şeker türevleri (laktulozil lisin) oluşur.
• Süt ısıtıldığında, lisin ile dehidro-alanin arasındaki reaksiyon sonucu modifiye bir aminoasit olan lisino-alanin oluşur. Bu bileşik toplam lisin kaybına katkıda bulunmaktadır.
Farklı ısıl işlem uygulamalarının yararlanılabilir lisinde yarattığı kayıplar Isıl işlem Lisin Kaybı (%)
Kısa süreli Kaynatma
~5 Pastörizasyon 0.61-2.0 UHT direkt sterilizasyon 0-4.3 UHT indirekt sterilizasyon 0.86-6.5 Klasik sterilizasyon 3.3-13

Yorum

Protein genel anlamda değil, aminoasit olarak kayıplar, bağlanmalar ve değişmeler olmaktadır. %0,61'den %13 kadar kayıp olabilmektedir. Çocuklarda 6-10 aminoasit, erişkinlerde 2-4 kadar aminoasit esansiyel olduğu için yaşa göre önemsenmelidir. Prematüre de ise tama yakın esansiyel denilebilir.

4. Laktuloz Oluşumu
• Laktuloz, galaktoz ve früktozdan oluşan bir disakkarit.
• Süt ısıtıldığında, proteinlerin amino gruplarının veya inorganik tuzların (sitrat ve fosfatlar) katalizlediği bir reaksiyon sonucu laktozdan Laktuloz oluşur.
• Isıtılmış sütlerde Laktuloz oluşumu, pastörize, UHT sterilize (direkt ve indirekt) ve klasik sterilize sütlerin birbirlerinden ayırt edilmesinde yararlanılabilecek bir gösterge olması açısından önem taşımaktadır.

Yorum

Isı ile protein bazı şekerlerle birleşir, çok kaynatmada bu daha belirginleşmektedir.

5. Mineral Maddelerin Biyoyarayışlılığı
• Sütün ısıtılması sırasında ısıl işlemin şiddetine bağlı olarak çözünür kalsiyum ve fosfor içeriğinde bir miktar azalma meydana gelmektedir.
• Bu azalma pastörizasyon sıcaklığında önemsiz düzeyde olduğu için, pastörize sütteki mineral maddelerin yarayışlılığının çiğ süttekinden farklı olmadığı kabul edilmektedir.
• UHT ve klasik sterilizasyonda sütün çözünür kalsiyum miktarında yaklaşık %50'ye ulaşan bir oranda bir azalma meydana gelmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda bu sütlerdeki kalsiyum biyo yarayışlılığının çiğ süttekinden farklı olmadığı ortaya konulmuştur.
• UHT sütteki kalsiyum ve potasyumun vücutta tutulma düzeyinin pastörize süttekinden daha yüksek olduğu ve fosforun tutulma düzeyinin her iki sütte benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Yorum

Ca/P oranı, en önemli boyutta olmaktadır. Ca çökmesi ile etkileşmesi düşebilmektedir. Bu açıdan gıda katkısı olarak bunların aktif, çökmemesi de önemlidir.

6. Vitaminlerdeki Kayıplar
Vitaminler Ortalama Miktar (mg/l) Besin yoğunluğu (%) Isı Duyarlılığı*
Yağda Çözünün Vitaminler
A Vitamini 0.37 230 hafif duyarlı
D Vitamini 0.0008 143 duyarsız
E Vitamini 1.1 49 hafif duyarlı
K Vitamini 0.03 134?
C Vitamini (Askorbik asit) 18.00 269 duyarlı
B kompleksi vitaminler
B1 vitamini (Tiamin) 0.42 160 duyarlı
B2 vitamini (Riboflavin) 1.72 450 hafif duyarlı
B3 vitamini (Pantotenik asit) 3.6 201 duyarsız
B6 vitamini (Pridoksin) 0.48 90 duyarlı
B9 vitamini (folik asit) 0.053 120 duyarlı
B12 vitamini (kolalamin) 0.0045 1050 duyarlı
Nikotinik asit 0.92 21 duyarsız
Biotin 0.036 107 duyarsız $Besin\ yoğunluğu$
$= 1\ joule\ enerji\ sağlayan\ besin\ maddesi\ içeriği\ 1\ joule\ enerj\ temin\ etmek\ için\ alınması\ önerilen\ besin\ maddesi\ miktarı$
Sütteki ısıya duyarlı vitaminlerin günlük beslenmedeki katkı payları
Vitamin Katkı Oranı (%) C 6 B1 15 B2 49 B6 15 B9 16 B12 36
¬Isıya duyarlı vitaminlerde en tahrip edici etkiyi klasik sterilizasyon işlemi yaratmaktadır.
¬Pastörizasyon işlemiyle ısıya duyarlı vitaminlerde meydana gelen kayıpların sütün besleyici değerini azaltmayacak düzeyde olduğu kabul edilmektedir.
¬Direkt ya da indirekt UHT sterilizasyon sırasında ısıya duyarlı vitaminler pastörizasyon işlemine göre genellikle biraz daha fazla kayba uğramaktadır.
¬UHT sterilizasyon işleminin vitamin kayıpları üzerindeki etkisi hemen hemen sütün kaynatılmasının yol açtığı etkiye eşit bulunmaktadır.
Farklı ısıl işlem uygulamalarının sütteki ısıya duyarlı vitaminlerde yarattığı kayıplar
Isıl İşlem Vitamin Kayıpları (%)
B1 B6 B9 B12 C Kaynatma 10-20 5-8 15 20 15-20 HTST Pastörizasyon

Yorum

UHT tekniği ile yapılan süt pazarlaması, alınması ve sağlıklı olması açısından önemlidir. Günlük pastörize sütün belirli devamlı kaynak olmalı ve günlük tüketilmesi istenir. Kaynak olduğu gibi iletilerek, isteyen için kaynak olabilecektir.
UHT inek sütü uygulamalarında büyüme, devam sütü kavramı ile, çocuklara uyarlanan sütler, vitamin ve mineral desteği yanında, proteinin de kalori ile dengelenmesi de tercih nedeni olmaktadır.
Anne sütüne uyarlanmış olan, devam sütleri önerilmektedir. Eksiklikleri gıda katkısı ile yerine getirilmektedir.

3) https://suthakkindahersey.com/acik-sut-pastorize-sut-ve-uht-sutun-besin-degerini-karsilastirir-misiniz/[8]

Açık Süt, Pastörize Süt ve UHT (Uzun Ömürlü) Sütün besin değerini karşılaştırır mısınız?

Açık süt, "*Mycobacteria spp, Brucella spp, Salmonella spp, Campylobacter spp, Listeria monocytogenes, Bacilli"* gibi insan sağlığına olumsuz etkide bulunan mikrobiyolojik riskler taşır. Bu sebeple açık sütün içilebilmesi için içeriğindeki sağlık açısından zararlı bakterileri ısıl işlem kullanarak öldürmek gerekir.
En sık uygulanan ısıl işlemler **evde kaynatma, pastörizasyon ve UHT**'dir.
Evde sıcaklık ve süre kontrolü olmadan yapılan kaynatma işlemi süt proteinlerinin de besin değerinin düşmesine ve çok kaynatmaya dayalı istenmeyen sağlık açısından olumsuz olabilecek (Maillard reaksiyon ürünleri) protein yapıların oluşmasına neden olabilir.
Pastörizasyon ve UHT uygulamaları, **kontrollü ısıl işlem** uygulamalarıdır. Bu uygulamalar, sütün doğal, biyolojik ve besleyici değerinde en az değişim yaratacak, fakat sütü mikrobiyolojik açıdan güvenli kılacak şekilde yürütülürler. Dolayısıyla, **pastörize ve UHT sütlerin besin değeri birbirine yakın ve kaynatılmış sütten daha fazladır**.
Uzun Ömürlü Sütler (UHT), için uygulanan ısıl işlem teknik olarak çok kısa sürede uygulandığından besin kaybı kaynatmaya göre çok daha azdır.
UHT sütler ile Pastörize edilmiş sütleri (günlük süt ve mutlaka soğuk koşullarda bulundurulması gereken sütler) karşılaştırdığımızda kayıp değerleri yönünden büyük fark yoktur. UHT işlemi sırasında folasin, Askorbik asit, B12 vitamini ve Tiamin kaybı olabilir. Ancak bu maddelerdeki kayıp derecesinin UHT sütün besin kalitesi üzerinde negatif etkisi yoktur.
UHT işleminden sonra mineraller ve eser elementler açısından istatiksel olarak kayda değer farklar görülmez. Kalsiyum, fosfor ve sodyum biyoyararlanımı üzerinde negatif etkileri yoktur.

Yorum

Süt kaynatanlar bilirler, süt kaynama başlayınca, oluşan köpükler, içinde kalır, kabarır ve taşar. Bu açıdan bir taşımlık kaynatma denir. Kaymak olarak üst kısmı alınması, yağ değil, tüm sütün kapsamı içindedir. İçinde buzdolabından da kaynatmaya alınmış ise ortada bir kesim kaynama noktasına ulaşmaz, mikroplarda ölmezler. Bu açıdan önerilen, 4 dakika kadar karıştırarak kaynatmadır, daha fazla olursa köpük kontrol edilemez.
Yağ ise soğuk olarak çalkanması ile yağı ayrılır. Çalkalamak gerekir.

Söylenenlerin aksine, UHT ile kayıplar, evde kaynatmadan daha iyi olması, kolay bulunabilmesi, pahalı olmaması ile dikkatleri üzerinde toplamaktadır.
İçine katılan ve özel anne sütü formülüne yakınlaştırılan, büyüme ve çocuk sütleri olarak satılanlar tercih edilmelidir. Gıda katkısı olarak eklemeler besin değerinde değişiklik yapmaz ve emilirler.
Zamanımızda, artık düz süt yerine, işlenmiş, katkı olarak gıda destekleri katılan vitamin ve mineralli sütler tercih edilmelidir.

4) Uzun süre emzirmenin anneye sağladığı 6 fayda- Sağlık Haberleri (cnnturk.com)[9]

Demirören TV Holding A.Ş.- CNN ™ CNN Inc. A WarnerMedia Company. All Rights Reserved. 08.07.2019
Anne sütünün, anne ve bebek açısından pek çok faydası bulunuyor.
Bu nedenle doğumdan hemen sonra bebeklerin anne sütü ile beslenmesi ve bunun ilk altı ay yalnızca anne sütü ile devam etmesi öneriliyor. Bebeğin 6'ncı aydan sonra anne sütüne ek olarak destek gıdalar ile beslenme programının oluşturulması ve sürecin de 2 yaşına kadar devamı önem taşıyor.
Çünkü bebek, anne sütü ile ne kadar uzun süre beslenirse yararı o kadar fazla ve kalıcı oluyor. Op. Dr. Gülbin İş gören, anne sütünün bebek ve anneye yararları hakkında bilgi verdi.
Bebeğin büyümesi ve gelişmesi için anne sütü şart
Anne sütü bebek için en iyi, en taze, en doğal ve en temiz besindir. Bebeğin büyüme ve gelişimi için; yeterli miktarda yağ, karbonhidrat, su, protein, vitamin ve mineral içermektedir. Bebeğin gelişimi süresince değişen ihtiyaçlarına uygun olarak sütün içeriği de değişmektedir. Anne sütü ekonomiktir, her zaman uygun sıcaklıkta ve kıvamdadır. Herhangi bir hazırlık gerektirmez ve zahmetsizdir. En önemlisi emzirme sırasında anne ve bebek arasında çok özel ve güzel bir bağ kurulmasını, anne ve bebeğin duygusal tatminini sağlar.

Anne sütünün bebeğe 9 yararı
1. Doğumdan sonra gelen kolostrum yani ilk sarı süt bebeğin ilk aşısıdır ve bebeği hastalıklara karşı korur.
2. Anne sütü ileri dönemde, içerdiği bağışıklık sistemi bileşenleri sayesinde bebeği enfeksiyonlardan ve astım, egzama gibi alerjik rahatsızlıklardan korur.
3. Sindirimi kolaydır. Anne sütü alan bebeklerde beslenme problemleri, gaz, kabızlık, pişik gibi sorunlar daha az görülür.
4. Anne sütü alan bebeklerde kansızlık daha az ortaya çıkar ve kanser oranları daha düşük olur.
5. Ani bebek ölümü riski, anne sütü ile beslenen bebeklerde oldukça azdır.
6. Bebekliğinde anne sütü alan kişilerde uzun dönemde obezite, diyabet, kolesterol yüksekliği ve kalp krizi riski düşer.
7. Erken doğuma bağlı oluşabilecek risklerin anne sütü alımı ile önüne geçilebilir.
8. Anne sütü ile beslenme çocukluk çağı diş çürüklerini engeller.
9. Anne sütünün zekâ gelişimi üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

Emzirmenin anneye sağladığı 6 fayda
10. Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu sayesinde rahim kasılır ve doğum sonrası kanama miktarı azalır.
11. Emzirme: günde ortalama 500-750 kalori harcanır ve böylelikle gebelik sırasında alınan kiloların kaybedilmesi kolaylaşır.
12. Uzun süreli emziren kadınlarda Tip 2 diyabet, yüksek tansiyon ve kalp hastalığı riski azalır.
13. Emzirme, meme ve yumurtalık kanseri riskini azaltır.
14. Düzenli emzirme: yumurtlamanın başlaması gecikir, bu sayede doğum kontrolü sağlanarak iki gebelik arasındaki süre uzar.
15. Emzirme sırasında salgılanan hormonlar, lohusalık döneminde görülebilen depresyon riskini azaltır.

Yorum

Bu konuda bir gazete yayını olup, yayının kaynağı Op. Dr. Gülbin İş gören, Yenidoğan Yandal uzmanı değil, Pediatrist, diyetisyen olmadığı, muhtemelen Kadın, Doğum uzmanı olup, Perinatolog olmadığı sanılmaktadır.
Genel bilgi olarak sunulmaktadır, bu açıdan hekim olması yeterli görülebilir.
Referans olmadığı da dikkate alınınca, internette bu tarzda olan birçok bilgi olduğu, bu yayının olumlu olurken, aykırı görüşleri kapsayanlarında olasılığı ortadadır.

5) Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları! (bebek.com) Türkiye Sağlık Vakfı | DOĞUM KOÇLUĞU KURSU- EĞİTİCİ EĞİTİMİ | DOULA SERTİFİKALI UZAKTAN EĞİTİM (saglik.org.tr)[10]

Türkiye Sağlık Vakfı
DOĞUM KOÇLUĞU & DOULA- SERTİFİKALI UZAKTAN EĞİTİM + SÜPERVİZYON
Doğum Koçluğu Eğitici Eğitimi Video Eğitimleri + Dijital Ders Materyalleri + Örgün Süper vizyon Eğitimi + Türkiye Sağlık Vakfı Onaylı Sertifika

Yorum

Türkiye Sağlık Vakfı tarafından oluşturulan bir site olduğu anlaşılmaktadır. *DOULA=Doğum Destekçisi, Doğum Koçluğu, Eğitici Eğitimi Öğretim Kadrosu; Yılların deneyimi ile üreme sağlığı eğitimlerini yürütmekte olan eğitmenlerimiz eşliğinde uzaktan eğitim içerikleri oluşturulmuştur. Aynı eğitmenlerimiz örgün süper-vizyon seanslarını da gerçekleştirmektedirler*" ifadesi yer almaktadır.
Üreme Sağlığı Eğitim Koçu, Diyetisyen, Fizyoterapist, Psikolog, Eğitim Uzmanı, İletişim Uzmanı, Kadın Doğum Uzmanı, Yenidoğan, Çocuk Uzmanı kadro olarak sunulmaktadır. Listedeki isimlere bakınca, Yenidoğan Yandal Uzmanı saptanmamıştır.
Gayet mutlu olmamız gereken bir yapı olarak görülmektedir. Ancak, internete "*Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları*" olarak girilmesi ile bu site karşımıza çıkmaktadır. İçerik içinde bu konuda bir nota rastlanılmamıştır. Bu şekilde ifade ile karşımıza çıkması üzüntü vericidir.

6) Sütün Tüketmekte Olduğumuz En Zararlı Gıdalardan Biri Olduğunu Kanıtlayan Araştırma (listelist.com)[11]

İrem Kabak: Fen-Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı mezunu

Çocukluğumuzdan beri sağlıklı büyümek ve kemiklere yeterli kalsiyumu sağlanmak için tükettiğimiz sütün zararları gün yüzüne çıktı. Araştırmacılar yaptıkları incelemeler sonucunda sütün birbirinden farklı zararları olduğunu saptadı. İşlenmemiş saf süt, birçok faydaya sahip ancak bunların yanı sıra kimsenin bilmediği hatta tahmin bile edemediği zararları olduğu da kesinleşti. Siz de büyüme ve gelişmeyi sağlayan sütün zararlarını öğrenince çok şaşıracaksınız. İşte sütün sağlığa zararları!
Amerikalı biyokimyacı Dr.T. Colin Campbell'e göre, süt tüketmekte olduğumuz en zararlı gıdalardan biri
Campbell, bu görüşünü destekleyecek bir araştırma yaptı.
Sütün zararlarını gösteren araştırma; Çin Tıp Akademisi, Cornell Üniversitesi ve Oxford Üniversitesi tarafından yürütüldü
Araştırma sonucunda sütün sağlığa zararlı olduğu belgelendi.
Campbell, "Çin Mucizesi: Uzun Yaşama, Kilo Verme Ve Diyet Hakkında Şaşırtıcı Bilgiler" adlı hacimli kitabında da bu konudaki görüşlerine yer verdi
Campbell bu kitabı oğluyla beraber yazdı ve kitap, beslenme konusunda yazılan en kapsamlı araştırma. Kitapta kanser, kalp hastalıkları, diyabet ve obeziteye karşı önlemleri bulabilirsiniz.
Süt ticaretiyle uğraşan bazı insanlar bu araştırmaya karşı gelse de çalışma sonuçları hızlı yayıldı
Campbell, araştırmada genel olarak sütün ana protein maddesi olan "kazein"in ciddi bir kanserojen madde olduğu üzerinde durdu
Campbell, "Kazein bugüne kadar kanserle ilişkisi en kuvvetli olan maddelerden biri" dedi. Kazein maddesi vücutta çok yavaş parçalanır ve parçalanırken de vücudunuzun belirli yerlerine zarar verir.
Kazeinin parçalanmasından "casomorphin" denen madde açığa çıkar ve beyne etki eder. Bu da süt ve süt ürünlerine bağlılığı artırır
"Casomorphin" denen bu madde, kana karıştığında vücutta eroin etkisi yaratır ve bu da ciddi süt bağımlılıklarına sebep olur.
Araştırma sonucunda çok bilinen bir gerçeğin yanlış olduğu saptandı: Sütteki kalsiyum kemiklerimize iyi gelmez, kemik erimesine sebep olur
Hayvansal kaynaklı sütlerin insan sütünden farkı oldukça fazla miktarda kazein içermesi. Kazein, bir inek sütünün yaklaşık yüzde 90'ını oluşturur ve bu hayvansal protein, vücudumuzda çok fazla asit üretimine sebep olur ve bu da zaman geçtikçe kemikleri eritir, kemiklere zarar verir.
Sütte kazein proteininin yanı sıra peynir altı suyu proteini de bulunur ancak bu madde sindirilme biçimiyle kazeinden ayrılır
Hayvansal sütlerde yüzde 80 oranında kazein bulunurken yüzde 20 oranında da peynir altı suyu bulunur ancak peynir altı suyu, kazein kadar zararlı değil çünkü sindirim biçimleri ve vücuttaki tepkimeleri farklı.
Tüm bunların yanı sıra süt intoleransının sivilce, döküntü ve kızarıklık veya tahriş gibi cilt sorunlarına neden olduğu bilinir
Süt aynı zamanda mide rahatsızlıklarına ve sindirim problemlerine de sebep olabilir
Kadınlarda erkeklere göre daha çok şişkinlik olur. Özellikle kadınların regl döneminde tükettikleri süt, şişkinliği azaltır ve gaz oluşumuna sebep olur.

Yorum

Fen Edebiyat mezunu olan bir bireyin verdikleri bilgi, tamamen internet bilgisine dayanmaktadır. Bilim verilerin irdelenmesinin gerçeklik boyutunda olmasını gerekli kılar. Bu açıdan bir belirtileneler incelenirse:

- Wikipedia kaynaklarında temel olarak ifade edilen "*The idea is that we should be consuming whole foods. We should not be relying on the idea that genes are determinants of our health. We should not be relying on the idea that nutrient supplementation is the way to get nutrition, because it's not. I'm talking about whole, plant-based foods/Fikir olarak tüm gıdaları tüketmemiz gerekir. Düşünceyi genler ve sağlığımız için gereklilikleri fikrini tekrarlamamız gerekir. Besin almak için beslenme desteklerini tekrarlamamalıdır, çünkü değildir, ben temel olarak tümünü, bitki temelli yiyeceklerden söz etmekteyim*" şeklindedir.
- Kazein için kanser yaptığına dair bir kesin kanıt olmadığını belirtmişlerdir. Kanser kendi hücrelerimizin çeşitli nedenlerle büyüme, yayılma ve hücrelere karşı, kendi hakimiyetini kurmak istemektedir. Sigara bile günde 5 adet ve altı için kanser artışına sebep olduğu gösterilmemiş, ancak akciğerleri tahrip etmektedir. Kazein yüksek miktarda, böbrek sorunu, prostat sorunu oluşturacağı ama kanser net değildir. Bilimsel suçlamak için, tıbbi istatistik önemlidir, kanıta dayalı denilmemektedir. Olgu sunumları her zaman ifade edilebilir ama bu ispata yeterli değildir. Kazeine sütte %90 değil, %60 oranındadır, ancak çökmüş olanlarda, süt ürünlerinde oran yükselir.
- Casomorphin suçlanmakta, ancak tıbbi bilimsel vurgu yoktur. Otizm şüphelendiği ifade edilse de bunun geçerliliği olamaz, Otizm klasik tip yerine Otizm spektrum denilmesi ile birçok kişide saptanmıştır. Aşı açısından da suçlatılmış, ama olmadığı belirgin vurgulanmıştır. Otizmli çocuklara aşı yapıp, otizm yaptığı söylendiği için, bu yayını yapan kişi, hekimlik mesleğinden uzaklaştırılmıştır.
- İnek sütü alerjisi önemlidir.
- Şişkinlik, laktoz sindirimi temel vurgusudur, bu süt şekerinin tam sindirilmemesi ile oluşmaktadır. Laktozsuz sütlerde rastlanması nadir, bu açıdan bu sütlere rahat içim denilebilmektedir.

SONUÇ: Beslenmede karma besinler ile beslenmenin önemi ortadadır. Bitkilerde bir et kadar protein olsa da biyolojik yararlılık aminoasit farklılığındandır. %35 alınıp, geri kalan yıkıma gidebilir. Çocuklarda esansiyel aminoasitler tüm aminoasitlerin yarısından fazla olması, erişkinlerde 2-4 adet olması ile elbet farklılıklar belirgindir.

Anne sütü ile inek sütünün kapsamları farklı olması ile, etkinlik, verim ve çoklu boyut olarak, anne sütüne yaklaşmış olan ve ek gıda katkıları konulmuş, vitamin ve mineral destekli olanları içmek gereklidir.

a) T. Colin Campbell, Wikipedia[12]

Thomas Colin Campbell (born March 14, 1934) is an American biochemist who specializes in the effect of nutrition on long-term health. He is the Jacob Gould Schurman Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University.

Campbell has become known for his advocacy of a low-fat, whole foods, plant-based diet. He is the author of over 300 research papers and three books, *The China Study* (2005, co-authored with his son, Thomas M. Campbell II, which became one of America's best-selling books about nutrition), *Whole* (2013) and *The Low-Carb Fraud* (2014).[1] Campbell featured in the 2011 American documentary *Forks Over Knives*.

Campbell was one of the lead scientists of the China–Cornell–Oxford Project on diet and disease, set up in 1983 by Cornell University, the University of Oxford, and the Chinese Academy of Preventive Medicine to explore the relationship between nutrition and cancer, heart, and metabolic diseases. The study was described by *The New York Times* as "the Grand Prix of epidemiology".[2]

Early life and education

Campbell grew up on a dairy farm. He studied pre-veterinary medicine at Pennsylvania State University, where he obtained his B.S. in 1956, then attended veterinary school at the University of Georgia for a year.[3] He completed his M.S. in nutrition and biochemistry at Cornell in 1958, where he studied under Clive McCay (known for his research on nutrition and aging), and his Ph.D. in nutrition, biochemistry, and microbiology in 1961, also at Cornell.

Career

Campbell joined MIT as a research associate, then worked for 10 years in the Virginia Tech Department of Biochemistry and Nutrition, before returning to Cornell in 1975 to join its Division of Nutritional Sciences. He has worked as a senior science adviser to the American Institute for Cancer Research,[4] and sits on the advisory board of the Physicians Committee for Responsible Medicine.[5] He is known in particular for research, derived in part from the China study, that appears to link the consumption of

animal protein with the development of cancer and heart disease.[6] He argues that casein, a protein found in milk from mammals, is "the most significant carcinogen we consume".[7]
Campbell has followed a "99% vegan" diet since around 1990.[8][unreliable source?] He does not identify himself as a vegetarian or vegan because, he said, "they often infer something other than what I espouse".[8][unreliable source?] He told the *New York Times*: "The idea is that we should be consuming whole foods. We should not be relying on the idea that genes are determinants of our health. We should not be relying on the idea that nutrient supplementation is the way to get nutrition, because it's not. I'm talking about whole, plant-based foods."[9]
He has been a member since 1978 of several United States National Academy of Sciences expert panels on food safety, and holds an honorary professorship at the Chinese Academy of Preventive Medicine.[4] He is featured in the documentaries, *Forks Over Knives*, *Planeat*, *Vegucated*, and *PlantPure Nation*, a film produced by Campbell's son, Nelson Campbell. Campbell is also on the advisory board of Naked Food Magazine, for which he is also a regular contributor of articles espousing a plant-based diet.[citation needed]

In 2010, after cardiac surgery, former U.S. president Bill Clinton mostly adopted the plant-based diet recommended by Dean Ornish, Caldwell Esselstyn, and Campbell.[6][10][improper synthesis?]
Charity
He is the founder of the T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies, a 501c3 organization, which was created to provide education about the whole food, plant based lifestyle Campbell recommends.[11] The Center partners with eCornell to provide an online course which is the focus of the education programs.[12] Campbell is the president of the board of directors for the Center.

b) Can milk and dairy products cause cancer? | Cancer Research UK[13]

Can milk and dairy products cause cancer?

- There is no good evidence that milk and dairy cause cancer
- Eating and drinking these products can reduce the risk of bowel cancer
- Some studies suggest that eating large amounts of dairy could be linked to an increased risk of prostate cancer – but more research is needed

How do milk and dairy products decrease bowel cancer risk?
There is good evidence that eating and drinking dairy products decreases the risk of bowel cancer.
Milk and other dairy products contain calcium, which is important for strong bones. High calcium content is thought to be one-way dairy products could decrease bowel cancer risk.
What about other cancer types?
There is no strong evidence linking dairy products to any other types of cancer. Some studies suggest there's a link between eating and drinking large amounts of dairy and increased prostate cancer risk - but evidence for this is limited. We need further research to find out more about the potential link between dairy products and prostate cancer risk.
How much dairy should I eat or drink?
Milk and dairy are good sources of calcium and protein. Having some dairy or dairy alternatives is recommended in the NHS Eatwell Guide(link is external), as part of a healthy, balanced diet.
Not everyone can eat dairy, and some people choose not to. Dairy alternatives such as calcium-fortified soya versions of milk, cheese, and yoghurt, are also good sources of calcium. Try to have low-sugar and reduced-fat versions of dairy or dairy-alternatives. Fish with bones, nuts and green, leafy vegetables are also sources of calcium.
Government guidelines recommend (link is external) that adults aged 19 to 64 have 700mg of calcium a day. For more information on recommended calcium intake and dairy portion sizes, see the British Dietetic Association calcium fact sheet (link is external).
Should I be worried about casein and hormones in milk?
Casein is the main protein in milk. There is no strong evidence to show this causes cancer in humans.
Although dairy products contain hormones, this is very small compared to the amount produced naturally by the body. There is no strong evidence to show that hormones in milk could go on to cause cancer.
In some countries, a hormone called bovine somatotrophin (BST) is used to speed up or increase the production of milk or meat. In the UK and the rest of Europe, farmers are banned from using this hormone. But this ban is on animal welfare grounds, not because there is any proven effect on human health.
The Food Standards Agency regulates the content of dairy products, including milk. This set of standards makes sure these products are safe to eat and drink

c) Casomorphin, Wikipedia[14]

Casomorphin is an opioid peptide (protein fragment) derived from the digestion of the milk protein casein.[1]
Health
Digestive enzymes can break casein down into peptides that have some biological activity in cells and in laboratory animals though conclusive causal effects on humans have not been established.[1]
Although research has shown high rates of use of complementary and alternative therapies for children with autism, including gluten and/or casein exclusion diets, as of 2008 there was a lack of evidence that these diets had any effect.[2]

7) Sütün faydaları nelerdir? Sütün saça ve cilde mucizevi faydaları ile fazla süt tüketmenin zararları- Sabah[15]

Sütün faydaları nelerdir? Sütün saça ve cilde mucizevi faydaları ile fazla süt tüketmenin zararları
Bebeklikten yetişkinlik dönemine kadar içilebilen ve alışkan olduğumuz sütün faydaları saymakla bitmiyor. Anne sütü ile başlayan serüven inek sütü ile devam ederek hayatımızın her evresinde gelişmemize yardımcı olan besin kaynağı olarak karşımıza çıkıyor. Süt sadece çocuklar için ön plana çıksa da her yetişkinin belirli miktarda süt içmesi gerekir. Bugünkü yazımızda sizlere sütün faydaları nelerdir? Sorusunu yanıtını ayrıntılı olarak açıklayacağız. Sadece yararları değil zararlarına de değineceğiz. İşte sütün saça ve cilde mucizevi faydaları…
Büyümemizi ve gelişmemizi sağlayan organik bir besin türü olan süt her sofrada yer alabilen bir üründür. Siz sütü direk olarak içmeseniz bile yediğimiz birçok şeyin içerisinde süt bulunmaktadır. Sütün yararlarını okuduktan sonra sütü sevmeseniz bile içmeye başlayabilirsiniz. Sütün kalorisi ve besin değeri hakkında ortalama değerleri vereceğiz. Sütün cilde faydaları ve sütün boya faydaları gibi merak edilen konuları sizlerle paylaşacağız. İşte sütün faydaları ve zararları…
SÜTÜN FAYDALARI

Bebeklikten hayatın sonlanmasına kadar tüketilen ürünlerden birisi de süttür. Sütün içerisinde bulunan maddeler insan vücudu için çok faydalıdır. Büyümeyi, gelişmeyi, hastalıklardan korumaya kadar birçok faydası mevcuttur. Bu faydaları maddeler halinde sıralamak gerekirse:

- Büyümeyi ve gelişmeyi sağlar.
- Vücuda direnç verir, hastalıklara karşı korur.
- Kemik erimesini engeller.
- Enfeksiyonlara karşı savaşır.
- Cildin yaşlanmasını önler.
- Beyin için gerekli enerjiyi verir.
- Saçın uzamasını sağlar.
- Tırnakların sağlamlaşmasını sağlar.
- İshal sorununu çözer.
- Ödem yapan etkenleri ortadan kaldırır.
- Diş çürümelerine iyi gelir.
- Tansiyonu düşürür.
- Öksürüğe iyi gelir.
- Sindirim sistemini düzenler.
- Ülser tedavisinde kullanılır.
- A, B, C, D, E ve K vitaminleri bulundurur.
- Kanın pıhtılaşmasını kolaylaştırır.
- Kilo kontrolünü sağlar.
- Uyku sistemini düzenler.

SÜTÜN ZARARLARI

Sütün yaraları olduğu gibi zararları da vardır. Fazla süt tüketmek sindirim sistemini bozarak ishal yapabilir. Ya da süte karşı alerjisi olanlar için kötü sonuçlar doğurabilir. Bunun için sizlere sütün zararlarını derledik. İşte o maddeler:

- Sivilceye neden olur.
- Ciltte lekelenme oluşabilir.
- Şişkinlik ve hazımsızlık yapar.
- Sindirim sistemini bozabilir.
- Mide rahatsızlıkları yapar.
- Kilo kaybı yaşayabilirsiniz.
- İshal yapabilir.

SÜTÜN CİLDE FAYDALARI

Sütün cilde faydaları neredeyse herkes tarafından dile getirilmektedir. Özellikle sabun, şampuan ve krem gibi cilde sürülen ürünlerin içeriğinde süt yer alır. Bu sütün cilde inanılmaz faydaları olduğu içindir. Vitamin ve mineral deposu olan süt B, A ve D vitamini, kalsiyum, selenyum, magnezyum, protein, b12 vitamini ve b6 vitamini içerir.

- Kuru cildi canlandırır.
- Cildi onarır.
- Kırışık ciltlerin oluşumunu engeller.
- Cilt lekeleri için çözümdür.
- Akne oluşmasını engelleyerek pürüzsüz cilt sağlar.
- Cildi nemlendirir.

SÜTÜN BOYA FAYDALARI

Sütün en önemli faydalarından biri de boyun uzaması içindir. Çocukluk yaşta iken boyumuzun uzaması için ebeveynlerimiz hep süt içirmişlerdir. Bazı uzmanlara göre sütün boy uzatmadığına dair açıklamaları vardır. Bazı bilim adamlarına göre de sütün içinde bulunan kalsiyumun boy uzamasında önemli faydasının olduğu düşünülmektedir.

SÜTÜN SAÇA FAYDALARI

Aslında sıklıkla kullandığımız çoğu şampuanların içerisinde süt olduğunu biliyor muydunuz? Süt saç uzaması için yararlı bir besin kaynağıdır. Birçok dermatolog tarafından süt tavsiye edilmektedir. Saçın uzamasını, nemlenmesini, yıpranmış saçların onarılmasını sağlar. Ayrıca saç diplerini güçlendirerek saça canlılık katar. Ayrıca bazı uzmanlara göre de saçın düzleşmesi için süt kullanabilirsiniz.

SÜTÜN KALORİSİ VE BESİN DEĞERİ

200 gram tam yağlı bir sütün besin değeri: %34 Karbonhidrat, %20 Protein, %46 Yağ 200 gram süt 124 kaloridir.

GÜNDE NE KADAR SÜT İÇİLMELİ?

İnsan sağlığı için günde 0,5-1 litre süt içilmesi önerilmektedir. Bu herkes için geçerli değildir. Kalp, şişmanlık, hipertansiyon gibi şikâyetleri olan varsa günde 1 ya da 2 bardak süt içmeleri gerekir. Süte alerjisi olanlar doktor kontrolünde içmeli ya da içmemelidir.

Yorum

Her besinde elde edilecek boyutlar, fayda olarak belirtilmiştir.

Zarar kısmında: 1) Sivilce için doğrudan uçlanılamaz, bir kilo alma, gençlik sorunları şeklindedir. 2) Ciltte lekelenme, süte bağlı olduğu söylenemez. 3) Şişkinlik ve hazımsızlık genel anlamda, laktoz en-toleransından olur, şekerin sindirilmemesi, bir enzim eksikliğidir. İshal fazla su çekme ile oluşan, ishal birden 9 defa çıkmaya neden olabilir. 4) Sindirim sorunu, mide rahatsızlığı da süte bağlı değil, bir zamanlar ülser boyutunda Sippy diyeti olarak kullanılmaktadır. 5) Kilo kaybı değil, kilo almaya da neden olabilmektedir.

Günde yarım-bir litre süt içiminin önerilmesi fazladır. Bu Batı Ülkeleri için uygun iken, zamanımızda toplum nedeni ile yoğurt, ayran ağırlıklı olması beklenir.

8) Sütün Zararları Nelerdir? - zararlar.com[16]

Son Güncelleme: 28.03.2021 04:27:24

Sütün Zararları

Sütün zararları, sağlık açısından en önemli gıdalardan biri olan süt, özellikle çocukların gelişimi için faydalıdır. Çocukların düzenli bir şekilde süt tüketmesi iskelet sağlığını önemli ölçüde etkiler. Süt çocukluk v erişkinlik döneminde fazla tüketilen, ileri yaşlarda ise tüketimi genellikle bırakılan bir besin maddesidir. Sütün içeriğinde yer alan sayısız vitamin ve minerallerin sağlığa her yaşta katkısı vardır. Bu nedenle süt tüketimi ihmal edilmemelidir.

A ve C vitaminleri bakımından iyi bir kaynak olan süt başta kalsiyum olmak üzere protein, potasyum ve demir bakımından da çok zengin bir içeriğe sahiptir. Sütün besin değerleri sütün cinsine göre farklılık gösterebilir. Süt çok faydalı bir besin maddesi olsa da bazı durumlarda yan etkilere yol açabilir. Birçok çeşide sahip olan süt, yağlı, yağsız, pastörize, keçi sütü, eşek sütü, inek sütü gibi farklı şekillerde bulunmaktadır. Tüm süt çeşitleri kendine göre farklı maddeler içermektedir. Dolayısı ile sütün genel anlamda zararlarından bahsetmek oldukça zordur.

Sütün Zararları

- En çok tüketilen süt türü olan inek sütü bazı bünyelerde gaz problemine yol açabilir.
- Süt ve süt ürünlerine karşı hassas olan kişilerde süt alerjik reaksiyonlara yol açabilir.
- Sütün aşırı tüketimi karın ağrısı ve kramplara yol açabilir.
- Süt nedeni ile çok nadirde olsa mide bulantısı ve kusma yaşanabilir.
- Sütün sindirim sisteminde şişkinliğe yola çan etkisi vardır. Bu yan etkilerin haricinde sütün herhangi bir zararı bulunmamaktadır.

Sütün Faydaları

- Süt, özellikle çocukların gelişimine destek olan bir besin maddesidir. Kemik sağlığı için süt tüketiminin önemli yeri vardır. Yetişkinlik döneminde süt cilt sağlığı başta olmak üzere pek çok soruna karşı iyi gelmektedir. İçeriğindeki kalsiyum ileri yaşlarda oluşabilecek kemik erimesine yakalanma riskini büyük ölçüde azaltır. Yaşlanmaya bağlı olarak gelişen cilt hastalıklarına karşı da oldukça önemlidir.
- Süt vücudun daha dinç kalmasını sağlar. Özellikle spor ve antrenmanlardan sonra yarım yağlı süt tüketmek kaybedilen enerjinin tekrar kazanılmasını sağlar.
- Yağ oranı düşük olan sütlerin içeriğinde bol miktarda kalsiyum bulunmaktadır. 1 su bardağı süt yaklaşık 230 miligram kalsiyum içermektedir. Özellikle menopoz dönemindeki kadınların kemik yapısını güçlendirmek için süt olağanüstü bir besin maddesidir.
- Obeziteye karşı iyi gelir. Günümüzde çığ gibi büyüyen obeziteye düşük yağlı süt ile çözüm getirilebilir. Süt çocuklarda ve yetişkinlerde obezite sorununu kontrol altına almayı sağlar. Sütün metabolizmayı kuvvetlendirici ve yağ yakıcı etkisi vardır.
- Bağırsakların daha aktif çalışmasını sağlar. Kabızlık ve ishal gibi sindirim ile alakalı sorunlarda süt tedavi amaçlı kullanılabilir.
- Sütün kan basıncını kontrol edici özelliği vardır. Yağ oranı düşük olan sütler bol miktarda magnezyum ve potasyum içermektedir. Dolayısı ile kan basıncı sağlıklı seviyede süt sayesinde tutulabilir. Bu sayede felç olasılığı ihtimali azalır. Ayrıca kan basıncı kaynaklı kalp hastalıklarının oluşma riskini azaltıcı etkiye sahiptir.
- Süt kas sağlığına karşı faydalıdır. Kaslar için oldukça önemli olan protein bakımından zengin bir içeriğe sahip olan süt, özellikle ağır aktivitelerden sonra kaybedilen enerjinin yerine koyulmasını sağlar. Bu sayede kas sağlığını koruyucu etki yaratır.
- Süt kilo vermek için kullanılabilir. Kilo vermek için uygulanan diyet listesinde mutlaka süte yer verilmelidir. Sabah ve akşam olmak üzere bir bardak süt tüketerek vücutta toplanan gereksiz yağların yakımı gerçekleştirilebilir.
- Süt strese karşı iyi gelir. Sütün yatıştırıcı ve sakinleştirici özelliği vardır. Ayrıca vücut yorgunluğuna karşı iyi gelir. Dolayısı ile yorgunluk nedeni ile oluşan stresin ortadan kalkmasını sağlar.
- Cilt sağlığı için önemli yeri olan süt birçok kozmetik ürünün içeriğinde kullanılmaktadır. Başta nemlendiriciler olmak üzere cilt bakımı için üretilen neredeyse tüm ürünlerde süte yer verilmektedir. Süt cildin pürüzsüz ve sağlıklı bir görünüm kazanmasını sağlar.

Bize Sıkça Sorulan Sorular

Pastörize Sütün Zararları?

Pastörize süt konusunda uzmanlar farklı görüşlere sahiptir. Sütün raf ömrünü uzatmak için uygulanan pastörizasyon işlemi sütteki sindirim enzimlerine hasar verir, sütün vitamin ve mineral içeriğinin azalmasına neden olur. Günlük şişelerde satılan pastörize sütler kutularda satılan sütlere nazaran biraz daha faydalı olabilir. Çünkü kutu sütlerde pastörizasyonun dışında, homojenizasyon ve yüksek ısı uygulaması UHT işlemleri de yapılmaktadır. Bunlar sütteki faydalı bakterileri yok etmekte, sütteki proteinlerin moleküler yapısını değiştirmektedir. Bu nedenle pastörize süt zararlı hale gelmektedir. Çocuklarımıza sağlıklı bir içecek olarak verdiğimiz pastörize sütler orta kulak iltihabına ilerleyen yaşlarda MS, şeker hastalığı, astım gibi hastalıklara neden olmaktadır. Bu yüzden uzmanlara göre süt ürünlerini tüketmek daha sağlıklıdır. Yoğurt, peynir gibi yiyeceklere yönelmek gerekir. Sütün kesilen ve ekşiyen olanını tüketmekte yarar vardır. Süt UHT işleminden geçirilirken içindeki faydalı bakteriler yok olduğu için, sütün kesilmesi, ekşimesini sağlayan etkenlerde ortadan kalkıyor. Bu nedenle pastörize süt sandığımız kadar faydalı olmuyor. Özellikle kutularda daha uzun ömürlü olanları tercih edilmemelidir.

Hazır Sütün Zararları?

Hazır süt pastörizasyon, homojenizasyon ve UHT denilen yüksek ısı uygulamasıyla hazırlanır. Faydalı bir içecekken zararlı hale gelir. Pastörizasyon sütün raf ömrünü uzatırken, yüksek ısı uygulaması sütteki hastalık yapıcı bazı bakterileri ortadan kaldırır. Ancak bunun yanında sütte bulunan faydalı bakterileri de yok eder. Sütte bulunan faydalı bakteriler hastalıklara neden olmadığı gibi bazı hastalıkların oluşmasını da engeller. Pastörizasyon ise sütteki mineral ve vitamin zenginliğine engel olur. Sütteki sindirim enzimlerini tahrip eder. Bu sindirilmeyen proteinler bağırsaklardan kana geçer. Vücudumuzda bunları yabancı madde gibi algılar. Böylece bağışıklık sistemimiz hasar görür. Böylece alerjik hastalıklara, bağışıklık sistemi hastalıklarına, romatizmal hastalıklara yakalanma riski artıyor. Uzmanlara göre çocuklarda sıkça görülen orta kulak iltihabının bir nedeni de bu hazır sütlerdir. Homojenizasyon işlemi sırasından basınç uygulandığı için süt proteinlerinn moleküler yapısı da önemli oranda değişmektedir. Bu proteinler vücudumuzda immün sistemini aşırı oranda uyarmaktadır. Bu çocuklarda ilerleyen yaşlarda astım diyabet, MS hastalığı gibi kendi dokularını tahrip eden hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır.

Yorum

İnek sütü inekler içindir, insana göre kalorisi az, proteini yüksek ve dengeler, Ca/P gibi oranlar uygunsuz, Whey/Kazein oranları farklıdır. Bu açıdan insan için uygun olmadığı belirgindir. İnsan için adapte olmalı, uyum sağlanmalıdır. Temel inek sütünü ele alarak zarar boyutunu belirtmek elbet doğal karşılanmalıdır.

- İnek sütü endüstriyel olarak en çok üretilen, bulunan süt olmaktadır. Kapsadığı laktoz şekerinin zamanla sindirmek zor olduğu için, Kafkas Kökenlilerin bebeklikten sonra

yarısından fazlasında sorun olması, onun yoğurt ve ayran kullanımına yöneltmiştir. Sulandırılması ile ayran daha etkin, yararlı boyut olmaktadır. Bunlarda Mikrobiyomlar şekeri kullandığı için, kapsamında olmadığı veya minimal olduğu görülmektedir, kısaca sorun yaratmamakta, zaten kısmen sindirilebilir olmaktadır.

- Yabancı proteinler, bağırsaktan da alınabilmekte, kısaca doğrudan alerjik etkileşim olmaktadır. Ayran bu açıdan daha alerjik etkisi daha düşüktür.
- Aşırı tüketimin sindirim sorunu yaratması, ayrıca yüksek solüt yükü nedeniyle böbreklere bir yük oluşturduğu bilinir. Bu açıdan ayran daha faydalı ve bu zararları minimalize etmektedir. Ayran kusan ve mide bulantısı olanda yararlı olmaktadır.
- *Bunun dışında zararları yoktur*, şeklindeki kesin konuşmak doğrusal olamaz. Anne sütü ile mukayese edilmesi de doğrusal olamaz. Emzirme yolu ile alınan sütün içinde canlı enzim ve hücre varken, bunun saatlerce bekleyip, süt olarak karşılaştırılması doğru olamaz.
- *Kemik sağlığı için, 230mg Kalsiyum olması,* ifadesinde 120mg/dL olması ile bundan yararlandığı söylenemez. Ca/P oranı önemlidir, ayrıca kalsiyumun hangi molekül ile bağlı olması da dikkate alınmalıdır. Karbonat birleşiğinde yüksek Ca olsa da emilim olmaz. Laktat bu açıdan tedavide kullanılandır. İlaç olarak sunulanlarda, fosfat, laktat, glukonat ile sunulmaktadır. Bu açıdan belirtilen net değil, olasılıktır.
- *Enerjinin tekrar sağlanması,* ifadesinde sütün kalorisi düşüktür, bu açıdan şeker katılması sık yapılmaktadır.
- *Obesiteyi önleyici, yağ yakıcı,* belirtilen içilme miktarına bağlıdır.
- *Bağırsak çalışmasını sağlayan,* boyutunda, her yiyeceklerde sindirim tam yüzde yüz olmaz, inek sütünde %5-15 sindirmeme bağırsak işlevini yapabilir. Ancak, inek sütünde alerjik etki ile kabızlık sık rastlanılmaktadır.
- *Mg ve K ile tansiyon önleyici,* ifadesinde, bu maddelerin hücre içi elektrolit olmaları da önemini arttırmakta, ama tansiyon ile doğrudan ilişki tam doğru olamaz.
- *Kas sağlığı, enerji verici,* ifadesinde, içine enerji veren maddele ile olabilir, bal sık katılanlardandır.
- *Kilo vermek,* Yaklaşımında perhizin, diyetin yapısına bağlıdır.
- *Strese karşı gelmesi,* notunda, stres faktörünün süt alma ile ilintisi anlaşılamamıştır.
- *Cilt sağlığı,* ifadesinde kastedilen net olamaz.
- *Pastörize süt zararları,* boyutunda, emzirme, çiğ ve doğrudan içme dışında sütün sterilize edilmesi zorunluluk taşıyorsa, elbet besinde kayıp olacaktır, bu zarar olarak ele alınamaz. Kayıplar ve eksiklikler, gıda katkıları ile eklenmelidir.
- *Hazır süt zararları,* faydalı iken zararlı şekle sokmaktadır yargısı varken, bu konuda dayanaklar verilmemektedir. Astım, diyabet ve MS hastalıkları yaptığı iddialarının bir dayanağı yoktur. Algı oluşturulmaya çalışılmaktadır.

SONUÇ: Besin dengelenmeli, katkı ile eksiklikler sağlanmalı, seyreltilmeli şeklinde yaklaşım yârine, zararlı kavramı olarak bakmak tek görüştür.
Bilim kanıta dayalıdır, kanıt olmadan varsayımların internette olduğu anlaşılmaktadır.

9) Süt'ün Zararları, Fazla Süt İçmenin Zararları, Kimler Süt İçmemeli! (nedirkibu.com)[17]

ZARARLARI
Süt'ün Zararları, Fazla Süt İçmenin Zararları, Kimler Süt İçmemeli!
Süt içmek insan vücuduna faydalı olsa da **fazla süt içmek,** zararları da yanında getiriyor. Süt içmek kimi insanlara da iyi gelmiyor. **Sütün zararları** ile ilgili yazımızı sizlerle paylaşıyoruz.
İsveçli bilim adamlarına göre; **süt** fazla tüketildiğinde, kemiklerde çatlama ve kırılmalar azalmıyor, hatta günde 2 bardak süt içen kadınların kemik kırığıyla ölüm riski yüzde 21 artıyor.
Çocuklara yönelik birçok kampanyada süt içmenin faydaları anlatılıyor. Süt kalsiyum, fosfor, magnezyum ve B12 vitamini deposu. Sağlık Bakanlığı'na göre yetişkinler için günlük 1 bardak süt (200 ml) 700 mg kalsiyum ihtiyacının üçte birini karşılıyor. İsveçli bilim adamları, aşırı süt tüketimi ile kemiklerdeki kırılma ve çatlama arasındaki bağlantıyı tespit etmek için, 1987-1990'da 61 bin 400 kadına, 1997'de ise 45 bin 300 erkeğe ne kadar sıklıkla süt, yoğurt, peynir tükettiğini sordu.
Bir bardak süt riskleri katlıyor

Araştırmaya göre günde bir bardak süt içmek kadınlarda kemik kırığı (osteoporoz) sonucu ölüm riskini erkeklerde de kalp rahatsızlığı riskini artırıyor. Eğer kadınlar günde iki bardak süt içerlerse kemik kırığıyla ölüm riski yüzde 21 artıyor. Süt tüketimi 3 veya daha fazla bardağa çıkarsa, risk yüzde 93'lere kadar yükseliyor. Günde 3 bardaktan fazla yani 680 gram süt içen kadınlarda ölüm ve kalp-damar hastalıkları riskinin günde bir bardaktan az süt içenlere göre 2 misli, kanser riskinin de yüzde 44 fazla olduğu hesaplandı. Deneklerin sağlık durumlarını uzun yıllar takibe alan bilim adamları, günde 3 bardaktan fazla süt tüketen kadınların kemiklerindeki çatlama veya kırılma ihtimali riskinin, daha az içenlere göre fazla olduğunu ortaya çıkardı. Araştırmacılar denek erkekleri sonuçlarının da kadınlara yakın olduğunu tespit etti.
%60: Üç bardaktan çok süt içen kadınlarda herhangi bir kemiğin kırılması riski yüzde 16, kalça kemiği kırılma riski yüzde 60 fazla bulundu.
%10: Üç bardaktan fazla süt içen erkeklerde ölüm riski günde bir bardaktan az süt içenlere nazaran yüzde 10 yüksek iken, kırık riski yüksek bulunmadı.
%50: Bilim adamları, aşırı miktarda süt tüketenlerin kalça kemiklerindeki çatlama riskinin, daha az içenlere göre yüzde 50 fazla olduğunu belirtiyor.
%21: Kadınlar günde iki bardak süt içerlerse kemik kırığıyla ölüm riski yüzde 21 artıyor.

Süt içmezsek ne oluruz?

Harvard'tan Prof. Dr. Robert Cohen, "Eğer süt ürünleri aniden ortadan kaybolsaydı neler olurdu? Belki ABD, öldürücü hastalıklar listesinde 1 numara olan kalp hastalıklarının sorumlusu olan kollestirin problemi olmayan bir ülke olurdu. Kanser sorunu olmayan bir topluluk olurduk. Çok daha az; lösemi, menenjit, diabet, osteropoz ve alerji vakalarımız olurdu."

Asıl sorun fazla fosfor

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Metbolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ahmet Aydın bu tartışmaya çocuklar açısından katılıyor. "Ben anne sütü dışında çocuklara süt içirilmesini doğru bulmuyorum. En doğrusu ek gıdalara başlar başlamaz yoğurt verin, kefir verin, ama süt içirmeyin. Sadece kutu sütleri değil, günlük sütleri de... Çünkü süt en alerjik gıdadır. Çocukta başta astım olmak üzere pek çok kronik hastalığa sebep olabilir..." diyor. Aydın İsveçli bilim adamlarının araştırmasını da şöyle yorumluyor; "Sütün içinde kalsiyum var ama fosforda yüksek olduğu için iyi emilmiyor. Roka dereotu gibi yeşilliklerde de bol kalsiyum var ama fosfor yok. Bu nedenle iyi emiliyor. Osteoporoz fazla süt tüketenlerde daha çok görülüyor. Kalsiyum kalp krizi riskini de artırabiliyor. Asıl sorun sütün içindeki fosfor. 'Hangi sütü içmeliyiz?' sorusunda Prof. Aydın "keçi sütü" cevabını veriyor. "Keçi sütü daha kalitelidir. Keçi ahıra bağlanmaz, yeşilin en iyisini yer. İnek ve koyun sütüne göre daha iyidir keçi sütü. Ama tükettiğiniz sütler UHT olmayacak.

Mayalamak daha sağlıklı

Anneler keçi sütü de olsa yoğurt yapsınlar. Süt bir sürü ısıl işlemden geçiyor, içindeki sindirici enzimler özelliklerini kaybediyor, vitaminler azalıyor. Ama mayandığı zaman enzimler tekrar canlanıyor ve sindirici enzimler oluşuyor. Astım gibi hastalıklarının en büyük sebeplerden biri de süt.

Osteoporoz riski azalıyor

En fazla süt içilen ülke Amerika'dır. En fazla osteoporoz de beyaz Ameriklılar'da görülür. Ama zenciler ya da Latin Amerikalılar'da Kızılderililerde süt tüketimi azdır. Çünkü tıpkı Türkler gibi sindiremezler sütü ve kemik erimesi daha azdır onlarda. Sütün içinde kalsiyum yüksek ama bunun emilmesi çok büyük sorun.

Probiyotiği keşfedin

UHF sütler yüksek ısı ve basınçta işleniyor ve süt ölüyor. Sütte probiyotikler var bunları zenginleştirmek gerekiyor bunun en iyi yolu da mayalanmış gıdalar ama market yoğurları ekşimiyor turşu kefir bunlar büyük probiyotik kaynağı.

Yorum

Belirtilenlerin dayanakları bilimsel olmalı, ancak varsayımdan öteye gitmediği görülmektedir.

- Sütün içindeki Ca, 120mg/dL iken 200mL 700mg olamaz. Bir insanın 0-6 aylık iken 210-250mg element iyonize Ca gereklidir Bu açıdan bunu karşılamak için belirgin bir miktarda içmesi gereklidir.
- Osteoporozun çeşitli nedeni olabilir. Eğer kemikte kalsiyum depolanması sorunu olarak bakılırsa, tek başına süt yetersiz kalmaktadır. Ca/P oranı 2,5/1 ile 4/1 olması idealdir. Bu nedenle fosfora göre kalsiyum katılabilir. Mg, K, Zn ve F gibi maddelerde olmalıdır. Bu açıdan süt neden oluyor değil, sütün dozu az gelmektedir. %21 arttığı ile ilgili belirtilen Harvard olan Dr. Robert Cohen, profesör değil, Yardımcı Doçent, Dahiliye Uzmanı ve bu şekilde bir çalışması da internet araması ile bulunamamıştır. 680mL süt içilmesi ile yeterli kalsiyum aldığı da söylenebilir ki bu oran günlük alım olarak yüksektir.
- Sütün içinde olan yağ kapsamı ile de kolesterol ve kalp hastalık ölümü neden olduğu da bir gerekçe olması çok aşırı bir yorumdur. Ayrıca "*Çok daha az; lösemi, menenjit, diabet, osteropoz ve alerji vakalarımız olurdu*" ifadesi de abartıdır.
- Metabolizma Profesörü Dr. Ahmet Aydın, internetten bakılan eserlerinde kanıt yerine daha ziyade kendi görüşlerini ortaya koymaktadır. Sütte fazla fosfor olması, ek kalsiyum konulması ile dengelenebilir, bunun yerine zararlı demesi anlaşılır olamaz. Ayrıca UHT konusunda zararlı demesinin de dayanağı yoktur, her süt kaynama işleminde değer kaybeder, en az kayıp Pastörize boyutunda olsa bile pazarlaması ile tüketimi zordur. UHT piyasada en kolay bulunabilen olunca, bundaki eksiklikleri desteklemeyi önermesi daha uygun yaklaşım olacaktır. Keçi sütünde yüksek protein, 5g/dL olup, 3,3g/dL sindiremeyen bir çocuk için 5g almasında bir anlam olamaz. En basiti osmolar yük daha yüksek olacaktır.
- Probiyotikler ile mayalanmada, bakterilerin katkısı önemlidir, daha sindirilebilir olmaktadır. Yoğurt, ayran aynı zamanda laktozu sindiremeyenler için bir çözüm olmaktadır.

SONUÇ: Hiçbir besin tam ideal değilse, anne sütü, daha doğrusu emzirme dışındakiler eksiklik veya fazlalıklar varsa, bunlar bilinerek dengelenmesi, çocuklara, erişkinlere uygun şekle getirilmesi gerekirken, yasaklanması anlamsızdır.
Beklenen, bir bilim insanı, dengelemek için yaklaşım yapmalıdır. Aşağıda Kalsiyum ihtiyaçları yaşa göre sunulmaktadır.

10) https://www.sutas.com.tr/tr/merak-edilenler/form-ve-saglik-urunleri/yasa-gore-kalsiyum-ihtiyaci[18]

Her bir bireyin aldığı kalorileri, daha doğrusu her harcadığı kaloride kalsiyum ihtiyacı vardır, bu yapılan iş kadar, yaşa göre ve emzirme durumuna göre önemlidir.

Tablo 2: Yaşa Göre Kalsiyum İhtiyacı, www.sutas.com.tr

	AI (Adequate İndeks)	Kalsiyum (mg/gün)
Bebekler	**0-6 ay**	**210**
	7-12 ay	**270**
Çocuklar	**1-3 yaş**	**500**
	4-8 yaş	**800**
	9-13 yaş	**1300**
	14-18 yaş	**1300**
Yetişkinler	**19-30 yaş**	**1000**
	31-50 yaş	**1000**
	51-70 yaş	**1200**
	> 70	**1200**

Tek başına Ca değil, Ca/P ve Mg, Zn-çinko ile alınması önemlidir.

Ca, başlıca iyonize, bazı maddelere bağlı, laktat, sülfat ve karbonat gibi, ayrıca stabil, kemikte olan yapıdadır. Burada karbonatta yüksek kalsiyum olsa bile emilemez. Damardan vermek için uygun olan glukonat formudur.
Ağızdan verilmesi emilmesi anlamında değildir, D vitamini bağırsaktan emilimini sağlar, ama mukozadan içeriye belirli şartlar gerekir. Yüksek fosfor, kalsiyumun emilimine engel olmaktadır. Bu açıdan birçok metabolik şart gereklidir.

11) Sütün Zararları Neler? | Anneysen[19]

18/03/2021

Süt zararlı mı, değil mi? Sütün zararları ne tür sağlık problemlerine yol açıyor ve uzmanlar bu konuda neler diyor? Hazırsan, sütün çocuğa zararları hakkında bilmen gerekenlere geçelim!

Süt zararlı mı?
Sütün faydaları ve zararları konusundaki tartışmalar bitmiyor. Pek çok uzman son yıllarda inek sütünün insan vücudu için sanıldığı gibi faydalı bir besin olmadığı görüşünde.
Op. Dr. Mehmet Tekinel, inek sütünün içeriği sebebiyle bir insan ya da insan yavrusunu beslemek için değil; ineğin yavrusunu beslemek ve büyütmek için doğada var olduğunu söylüyor. İnek sütündeki laktoz ve kazein gibi sindirilemeyen maddeler süt tüketimi için risk barındırıyor. Ayrıca yapılan araştırmalara göre, süt içmenin zararları arasında prostat ve meme kanserini tetiklemesi de var. Op. Dr. Mehmet Tekinel, insan sağlığı için en az risk barındıran sütün, keçi sütü olduğu görüşünde. Keçi sütü, endüstrisi ve içeriğindeki büyüme hormonu miktarı sebebiyle insanların kaldırabileceği seviyede bir besin. Bu nedenle çocuğuna inek sütü vermek yerine, keçi sütü vermen daha sağlıklı olabilir.
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özer Pala da inek sütünün çocuklar için zararları olan bir gıda olduğunu belirtiyor. İnek sütü yerine, keçi sütünün daha sağlıklı bir gıda olduğu görüşünü de destekliyor. Pala, keçi sütündeki kalsiyumun vücut için daha yararlı olduğunu söylüyor.
Süt zararlı mı, Canan Karatay bu konuda ne diyor, bakalım. Canan Karatay, vücutta bulunan enzimlerin sütü hazmetmek için yetersiz olduğunu ve bunun da sindirim problemlerine yol açtığını söylüyor. Çiğ sütün vücuttaki yararlı probiyotikleri öldürdüğünü söyleyen Karatay, pastörize sütlerin tüketilmemesi gerektiğini ve alınan çiğ sütlerin de pişirilerek tüketilmesini öneriyor. Aynı zamanda sütün yerine, sütten elde edilen yoğurt, peynir, ayran ve kefir gibi mayalanmış süt ürünlerinin sütten daha faydalı olduğunu söylüyor. Dolayısıyla çocuğun fazla süt tüketmesi yerine diğer süt ürünleriyle desteklenmesi daha faydalı olabilir.

Sütün zararları Ahmet Maranki tarafından da destekleniyor. Prof. Dr. Ahmet Maranki, pastörize süt tüketilmemesi gerektiğinin özellikle altını çiziyor. Kefir ve peynir gibi süt ürünlerinin tüketilmesi gerektiğini söylüyor. Süt üretildiği anda tüm bakteriler onunla geldiği için illaki süt içilecekse bunun mutlaka kaynamış süt olması gerektiğini belirtiyor.

Sütün zararları nelerdir?

1. İnek sütü kemik erimesi yapabilir

Çocuklar için en iyi kalsiyum kaynağı, anne sütü. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Özer Pala, inek sütünün çocuğa zararlarından birinin kemik erimesi olduğunu söylüyor. Yeterince kalsiyum sağlanmadığı takdirde, kemik erimesi olmasın diye verilen inek sütü kemik erimesine yol açıyor. Kalsiyum alabilmek için tek şart, süt içmek değil. Bunun yerine, süt ürünlerine ya da badem ve brokoli gibi kalsiyum içeren gıdalara yönelmek faydalı olabilir.

2. Bebeklerde süt alerjisine sebep olabilir

Bebeğin, inek sütünün içerisindeki proteinlere karşı geliştirdiği reaksiyona süt alerjisi deniyor. Buna bebeğin bağırsaklarının ve sindirim sisteminin yeterince gelişmemiş olması ve sütteki proteinleri zararlı bir madde gibi algılaması yol açıyor. İlk 12 ayda bebeklerin bağırsak geçirgenliği fazla olduğu için inek sütü alerjisi diğer dönemlere göre daha sık görülüyor.

Peki, bebeklere inek sütü ne zaman verilir?

Alerji problemi olmayan çocuklara en azından ilk 6 ay, alerjiye eğilimli çocuklara ise ilk 12 ay inek sütü kullanımından olabildiğince kaçınmak gerekiyor.

Eğer bebeğin ek gıdanın yanı sıra hala anne sütüyle besleniyorsa ona doğrudan inek sütü ya da formül süt vermene gerek yok. İnek sütünden yaptığın yoğurt ve muhallebi, işlemden geçtiği için sindirimi daha kolay ve alerji yapma riski daha az.

3. İnek sütündeki kalsiyum bağırsaktan emilmez

Prof. Dr. Özer Pala, inek sütündeki kalsiyumun bağırsaklar tarafından emilmediğini söylüyor. Çünkü inek sütü proteini bağırsakta emilim yapan mikrovillusları tahrip ediyor. Çocuklar ne kadar erken ek gıda ve inek sütü alırlarsa o kadar erken diyabet ortaya çıkıyor. Buna neden olan şey de hazır mamadan ziyade, inek sütü.

4. Demir eksikliğine yol açabilir

Demir eksikliğine bağlı anemi ülkemizde sık görülen sağlık problemlerinden biri. Özellikle de fazla süt içmenin zararları arasında demir eksikliği önemli bir yer tutuyor. Bu nedenle bebeğine inek sütünü erkenden vermekten kaçınmalısın.

5. Astım gibi kronik rahatsızlıklara yol açabilir

Çocuk Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkanı Prof. Ahmet Aydın da inek sütü zararlı mı, sorusuna evet yanıtını veriyor. Prof. Ahmet Aydın, çocuklara anne sütü dışında süt verilmesinin yanlış olduğunu düşünüyor. İnek sütünün en alerjik gıda olduğunu ve astım başta olmak üzere pek çok kronik hastalığa yol açtığını belirtiyor. Dolayısıyla çocuğun çok süt içmesi zararlı mı sorusuna da evet demiş bulunuyor.

Prof. Ahmet Aydın'a göre, çocuğuna ek gıdaya başladığında yoğurt ve kefir gibi gıdaları vermeli ama süt içirmemelisin. Üstelik günlük sütler de en az kutu sütler kadar zararlı.

6. Damar sertliğine neden olabilir

İnek sütünün zararlarından biri de kullanıldığı ilk günden itibaren damar sertliğine zemin hazırlaması. Buna sebep olan şey de içeriğinde bulunan yağlar. Keçi sütü bu bakımdan çok daha yararlı bir gıda.

7. Kabızlığa sebep olabilir

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanı Yrd. Doç. Dr. İlke Beyitler, fazla sütün zararlarından birinin kabızlık olduğunu söylüyor. 1 yaşından büyük çocuğuna günde yarım litreden fazla süt vermen kabızlık problemine yol açabilir.

8. Süt içen çocuklar hiperaktif olabilir

Prof. Dr. Özer Pala'ya göre, süt içmenin zararlarından biri de hiperaktiviteye yol açması. Davranış bozukluğunun en önemli nedenleri arasında süt geliyor. Süt, bağırsaktan demir ve çinko eğilimini engelliyor. Süt içen çocuklar yerlerinde oturamıyorlar ve hiperaktivite bulguları gösteriyorlar.

İnek sütünün zararları otizme mi sebep oluyor?

Böyle bir iddia söz konusu olsa da konu hakkında yapılmış bilimsel bir açıklama henüz yok. Araştırma sürecinde, diyetinden gluten ve kazein çıkarılan çocukların kiminde otizm belirtileri azalırken kimi çocukta ise hiçbir değişiklik gözlenmemiş. Dolayısıyla sütteki kazeinin otizme yol açtığına dair bir veri yok.

Yorum

- Dr. M. Tekinel, Genel Cerrahi uzmanı olarak, "*insan yavrusunu beslemek için değil; ineğin yavrusunu beslemek ve büyütmek için doğada var olduğunu*" ifadesi ile bir felsefeyi ortaya koymaktadır. Ancak, iki husus belirttiklerinin bilimsel bir kanıtı yoktur; 1) "*prostat ve meme kanserini tetiklemesi*" ile 2) "*Keçi sütü, endüstrisi ve içeriğindeki büyüme hormonu miktarı sebebiyle insanların kaldırabileceği seviyede bir besin*" yaklaşımında büyüme hormonu olduğu ve zararlı olduğuna dair bir veri, istatistik yoktur. Ayrıca Keçi sütünde yüksek protein nedeni ile de faydalı olduğu söylenemez, dengelenmelidir.
- Dr. Özer Pala, zarar ve fayda çıkmazından kurtulmadığı anlaşılmaktadır, Belirttiklerinin bir bilimsel dayanağı yoktur. Dr. C. Karatay, Kardiyoloji yayınları ile kendi uzmanlık alanı yerine, Diyet ve Metabolizma konularını internet bilgileri ile irdeleyerek, gerçeklikten uç noktalara saparak uzaklaşmaktadır. Gerçekte eksiklikler sağlanmalı, fazla olan sulandırılarak dengelenmelidir. Yoğurt kavramı için sütün zararlı olduğu belirtmek bilimsel görüş olamaz.
- ZARARLAR:
    - Kemik erimesi yaptığını söylemek, hangi bilimsel dayanağa, hangi veriye göredir, belirtilmemektedir. Badem ve brokoli ile kalsiyum alınması belirtmek hayali olacaktır.
    - İnek sütü alerjileri ishal değil, kabızlık ile de olabilmekte, çok farklı şekilde görülebilmektedir. Kaynatma bu etkiyi, protein yapısı bozulduğu için azaltmaktadır.

- İnek sütündeki kalsiyum emilmeme gerekçesi olarak belirtilen, mukoza tahribatı, ancak alerji ve başka bir inflamasyon sonucu olabilir ki bu çok nadirdir. Sanki devamlı oluşur gibi sunulması anlaşılır değildir.
- Anne sütünde demiri tutan ve taşıyan enzim vardır, demir mukozada tutulur ve gerekli görülürse emilir. İnek sütündeki pH ve diğer maddeler nedeniyle demir emilimi zordur. İki değerlikli demir hemen bağlanır, ancak üç değerlikli demir bağlanmaz ve daha önemli olmaktadır.
  Besinlerdeki demirin emilim oranları (cocuk.pdf (ttb.org.tr))[20]: Organ Etleri %25-30 Yumurta %15-20 Yeşil yapraklı sebzeler %7-9 Tahıllar %4 Kuru baklagiller %20. Bu açıdan gıda katkısı olarak demir, daha güçlü oranda emildiği belirtilmektedir.
  Demir ilaçları ile gıda demirleri farklıdır. İlaç demirlerde demirin çabuk bağlanması nedeni ile şeker veya protein ile kaplı olarak verilmektedir. Bu nedenle, demir serbest olması olanaklı değildir ve emilemezler.
  Demir II sülfat şeklinde değil, glikoz sülfat, glukonat, sukroz ile çevrilmiş, Demir III değerlerde polimaltoz şeklindedir, kısaca ilk planda etkileşimde olmaz.
- İnek sütünde çeşitli alerjik reaksiyonlar olduğu bilinmektedir. Bu açıdan, hidrolize olması ile daha az oranda görülebilmektedir.
- İnek sütünün damar sertliği yapması değil, bu açıdan bilimsel net veri olmadığı anlaşılacağıdır.
- İnek sütünün kabızlık yaptığı tanımlanmıştır, bunun alerjik olduğu da ifade edilebilir. Sindirim açısından besinler tam sindirilmemeli, lifler yanında dışkı oluşumu açısından da önemlidir.
- Hiperaktivite sorunları, otizm ile birçok boyut suçlanmış, ancak hiçbirinin kanıtı olmadığı anlaşılmıştır.

SONUÇ: Zararların her çocukta farklı olduğu, oluşma oranının çok yüksek olmaması ile de önemlidir.

Bu açıdan, her bebeğe bakılmalıdır. Baştan zararlı denilmesi ile, keçi sütünü öne çıkarmanın anlamı olamaz. Özellikle anne sütü ile hiçbir besinin karşılaştırılması da doğru değildir. İçinde kapsadığı hücreler, kök hücreler, enzimler, immün sistem ve daha çoklarının yeri doldurulamaz.

12) Sütün Zararları Nelerdir? Soğuk mu Sıcak mı İçilir? UHT Süt Zararı | igrus[21]

Sütün Zararları Nelerdir? Soğuk mu Sıcak mı İçilir? UHT Süt Zararı. Her çocuğun vazgeçilmezidir günde bir bardak **süt**. Sevse de sevmese de anneler tarafından her gün bir bardak mutlaka içirilir. Faydalı diye yapılan bu rutin acaba ne kadar faydalı?

Yapılan araştırmalara göre süt sağılır sağılmaz ılık iken içilmelidir. Aksi takdirde bir faydası pek mümkün değildir. Üstelik bekletilmesi durumunda üreyen çeşitli mikroplar faydadan çok zarar vermektedir. Bu nedenle kaynatma işlemi yapılır. Zararlı mikropları öldürmek için kaynatılan ise aynı zamanda faydalı bakterilerini de kaybeder.

İşlenmemiş sütün faydaları saymakla bitmez. Ancak son araştırmalarda ortaya çıkan veriler ise **sütün zararları** konusunda da ciddi uyarılar vermektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre de süt, tüketilen en zararlı gıdalardan biri.

Yapılan işlemeler sonucu **sütün bilinmeyen zararları**, bildiğimiz faydalarından çok daha fazla olabiliyor.

Her Gün Süt İçilir mi?

Anne sütünün ardından hemen hayvansal kaynaklı süte başlanır. Çocuklara zorla da olsa o içirilir. Peki **her gün süt içilir mi?** toplumda bu konuda kanıksanmış, dümdüz bir düşünce var: süt faydalı bir şeydir, kemikleri güçlendirir. Oysaki insan vücudu hiç de düz mantık ile ilerleyen bir şey değildir. Her gün içilir ancak her gün içmek faydalı bir şey değildir.

Kalsiyum bakımından zengin olan bu içecek ile kalsiyum deposu kemikler arasında dümdüz bir bağlantı kurulmakta. Oysa bu oldukça yanlış bir kanı. Tüketimi, kemik erimesini ya da kırılmasını engellemez.

Böyle bakıldığında, o dümdüz ilerleyen mantık yolundan çıkıldığında **sütün zararları** hiç de azımsanacak gibi değildir. O nedenle işlenmiş olanlardan uzak durmak tavsiye edilir. **Çiğ sütün zararları** ise başlı başına bir konudur. Bunun için **igrus.com** adresinden süt kaynatmak ile ilgili makaleler ve püf noktalara göz atabilirsiniz.

Süt İnsana Zararlı mı?

İnsanoğlunun ilk yudumu, kalsiyum ve protein deposu… Ancak uzmanlar **sütün faydaları ve zararları** konusunda ciddi şüphelere sahip. İlerleyen yaş ile kemiklere sağlamlık ve güç konusunda bir katkısı bulunmadığı ortayan çıkmıştır. Üstelik erişkin bireylerin yarısı ve hatta daha da fazlası: süt tüketimi sonrası şişkinlik karın ağrısı ve ishal şikayetleri ile doktora başvurmakta. **Sütün zararları** konusu, burdan yola çıkıldığında pek de mümkünsüz durmuyor.

Süt insana zararlı mı? Bu soruya henüz net bir şekilde evet yahut hayır denememekte. Ancak ispatlanmış bazı olumsuzluklar da gün yüzündedir. Lakin yine de tam olarak zararlı ya da değil demek mümkün değildir.

Tartışmasız tek bir gerçek vardır ki; insan vücudunun tüm ihtiyaçlarını karşılayan tek besin süttür. Hayata gözlerini yeni açmış bir bebeğin, bu protein deposu içecek olmadan yaşama tutunması oldukça zordur.

Süt Sıcak mı İçilir Soğuk mu?
Sağıldığı ilk andan itibaren geçen her sürede bu kalsiyum dolu içecek, kendi içerisinde bakteriler üretmeye başlar. Bu bakterilerden kurtulmanın en kolay yolu kaynatmak olarak bilir. Oysa bu şekilde faydalı olan bakteriler de öldürülmektedir. Bu şekilde ise herhangi bir şey içmekten farksızdır.
"**Süt sıcak mı içilir soğuk mu?**" diye soranlara ise; asla kaynamamış, maksimum 40 derecede ısıtılmış ve mümkün olduğunca da vücut ısısına yakın derecede tüketmeleri tavsiye edilmektedir.
İçeriğindeki yağ ve laktik asitler sebebi ile sindirimi zaman alan bu besin yatmadan en az 2 saat önce tüketilmelidir. Süt içip rahat uyumayı hayal etmek ise oldukça yaygın bir yanlıştır. İçer içmez yatmak, sindirim zorluğu ile mide ağrısına sebep olacaktır ve bu, **sütün zararları** arasında oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Sindirim sorunlarınız için pek çok **İgrus** makalesi ile tanışabilirsiniz.
UHT Süt Zararlı mı?
UHT süt zararlı mı? uzmanların sık sık karşılaştığı, anne babaların oldukça merak ettiği bu soruya da evet ya da hayır denememekte. Namıdiğer kutu süt, içerisindeki bakteriler ölsün ve raf ömrü uzasın diye işlem görür. Bu işlem süresinde de zararlı faydalı fark etmeksizin tüm bakteri ve yağlar yok olur. O nedenle zararlı mı diye sormak yerine faydalı mı diye sormak gerekir.
Sütün zararları konusu ele alındığında mutlaka etraflıca incelenmesi gerekir. Öyle ki raf ömrünü uzatmak ve arındırmak için geçirilen işlemler sonucu yeniden tat ve kokoyu yakalamak için kimyasala başvurulur. Bu durumda incelendiğinde bu protein deposunun çok da sağlıklı olduğu söylenemez.
Süt Mideyi Bozar mı?
Müthiş bir kalsiyum kaynağı olan bu besin, direkt olarak zararlı ya da faydalı olarak yaftalanamasa da yetişkin bireylerde yüksek oranda sindirim sitemine olumsuz etkileri mevcuttur. Yaşanan karın ağrısı ve ishal şikayetleri "**Süt mideyi bozar mı?**" sorusunu akıllara getirmekte. Sütün, alkollü içecekler ve kahveden daha çok mide asidini arttırdığı geçtiğimiz yıllarda ortaya çıkmıştır. Özellikle de gece saatlerinde tüketildiğinde mide sorunu olan kişilere yarardan çok zarar verdiği de bir nebze olsun kanıtlanmıştır.
"**Sütün zararları nelerdir?**" sorusuna tam olarak henüz bir cevap verilemese de laktoz toleransı olan bireylerin sayısı da azımsanamaz. Buradan yola çıkan uzmanlar belirli ipuçlarına sahip olsalar da şimdilik onlardan haber beklenmekte. Sağlıklı bir yaşam için kontrollü tüketim yapmak ve doktorunuza danışmak en doğru yöntem olacaktır.

Yorum

Taze süt içilmesi elbet teorik daha uygun görünebilir ama sütü bir tülbent ve filtre ile süzünce, içindeki dışkı ve hayvan artıkları olduğu açık ve nettir. Tüberkülozun inek/bovin türü geçtiği de bilinmektedir. Bu açıdan şüphe bile olsa içilemez.

- Her gün süt içilmesi, özellikle akşam yatarken ılık süt Batı kaynaklı yaklaşımda vardır, Ülkemizde laktoz sindirim sorunu nedeni ile bu uygulanması sakıncalar doğurabilecektir. Yoğurt ve ayran daha iyi bir çözümdür.
- Sütte kalsiyum tek başına değil, diğer maddeler ve D vitamini ile bağlantılı olmalıdır. Komple olmadıkça emilmediği anlaşılmalıdır.
- Probiyotikler ancak ek olarak sağlanabilir, doğal yaşamda olamaz, yoğurt bu açıdan önemlidir.
- Sıcaklık vücut ısısına uygun olması, biyolojik açıdan daha uygun olacağı söylenebilir. Hemen arkasından uyumak, sindirim faaliyeti nedeni ile rahatsızlık yaratabilecektir.
- Süt sindirimi kolay değildir, anne sütü, kapsadığı enzimler açısından kolay sindirilirken, diğer sütlerde sorun yaşanması beklenir.
- Köpeklerde 2 aylıktan sonra süt şekeri sindiremediği için, ishal oluşur, aynı şekilde tam eksiklikte ishal belirgin iken, kısmi eksikliklerde ise sindirim sorunu olmaktadır.

SONUÇ: Memelilerin yaşaması için süt temel besindir, her türün kendi sütü temel olmalı, insan içinde anne sütü, emzirme olmalıdır. Sütün zararları değil, her türe göre özelliği varsa, buna göre uyarlamalı ve yapılandırılmalıdır. Türe özgü dengeleme yapılmalıdır.
Sütler tam fayda ve zarar boyutu ötesinde, dengelenmesine çalışılmalıdır.

13) Sütün Zararları | BodyForumTR Vücut Geliştirme Forumu[22]

KAYNAK vatan gazetesi

'Süt sağlığa zararlıdır ve hastalıklara sebep olabilir''
Hadi bakalım! Süt hakkındaki bütün düşünceleriniz tepetaklak mı oldu?
Hadi bakalım! Süt hakkındaki bütün düşünceleriniz tepetaklak mı oldu? Tam da kızınıza "süt iç yavrum!" diye mi seslenmiştiniz? Veya tam da elinizde bol sütlü bir neskafe mi vardı? O zaman yazıyı dikkatle okumanızı tavsiye ediyorum...
İddia şu: Yetişkinlerin vücudu sütü sindirmeye uygun değildir. Bu ne demek? Şu demek: Erişkin yaşta süt, sindirim sistemini bozar. Neden? Çünkü çocuklarda olan fermentler ve enzimler (laktoz, kazein, vs.) yetişkinlerde yeterli miktarlarda yoktur. Bu durumda ne olur? Vücutta gaz birikimi ve yumuşak gaitaya (büyük abdest), karın ağrılarına, şeker hastalığına, kalp ve damar hastalıklarına ve hatta yaşlı kadınlarda şimdiye kadar bilindiğinin aksine kemik erimelerine sebep olur. Süt içende vücutta zararlı fermantasyonlar ve oksidasyonlar (zararlı kimya sal reaksiyonlar) oluşur. Bu de ne demektir? Serbest radikaller demek. Peki serbest radikal ne demek? Çabuk yaşlanma demek! Yani süt bir yaşlanma nedeni. (Kaynak: Robert Cohen "MILK: The Deadly Poison. Argus Publishing)
Süt alerji nedenidir
Sürekli gazdan, yorgunluktan veya baş ağrısından mı şikayetçisiniz? Veya depresif misiniz? Belki de nedeni süt alerjisidir. İnsanlar farkında değil ama süt alerjisi en fazla görülen alerji tiplerinden. Belirtileri hafif bir mide-barsak şikâyeti ya da gaz birikimi olabileceği gibi, astıma kadar varan solunum sistemi şikayetleri de olabilir. Egzama ve ciltte kızarıklıklar, uzun süren burun akıntıları ve sinüzit iltihapları, ağız ve

burun içinde kapanmayan yaralar, migren ve migrene benzer baş ağrıları, eklem ağrıları ve hatta DEPRESYONLAR süte ve süt mamullerine karşı reaksiyonlar olarak sayılıyor. Süt içenlerin yorgunluk hissetmeleri laktatların bağışıklık sisteminin düzenini bozmalarından kaynaklanır. Peynir ve yoğurtta laktat fermente olduğundan (parçalandığından) süt gibi zararlı değildirler.

Kemik erimesi (osteoporoz) ve süt:

Süt tüketimi kemik erimesi için bir tedavi olarak doktorlar tarafından tavsiye ediliyor ama gerçeğin tümüyle farklı olduğu söyleniyor. En son görüşlere göre ağızdan kireç (kalsiyum) alımı ile kemik erimesi önlenemez. Kirecin vücuda girişi değil vücut tarafından alınımı önemli. Bunu da mümkün kılan ve hızlandıran Calcitonin ve ****** D denen hormonlar. Kilolarla kireç yesek belki zehirleniriz, böbreklerimizde taşlar oluşur, kalbimiz düzensiz atar ama kemiklerimizde fazla bir düzelme olmaz. Günlük gıdalarımızla sebze ve meyvelerden aldığımız kalsiyum yeterlidir. (Brokoli mesela) Esas olan kirecin vücuda girmesini sağlayan hormonlardır. Düzenli beslenmenin yanı sıra kemiklerdeki kan dolaşımını arttırıcı spor ve masajlar daha faydalıdır. Harvard Üniversitesinde 75.000 kadın hastada 12 sene süre ile yapılan bir araştırmada (Feskanich D, Willet C, Stampfer MJ, Golditz GA. " Milk, dietary calcium and bone fractures in women; a 12 year prospective study ". American Journal of Public Health) kemik kırıklarında ve kemik erimesinde bir azalma görülmemiş. Hatta fazla kalsiyum alanlarda daha fazla kemik kırıkları meydana geldiği gözlenmiş. Tıptaki en son görüş şu: Sodyumlu gıdaları (sofra tuzu, gazozlu içecekler ve bazı maden suları, sucuk-sosis gibi konserve et ve diğer konserve gıdalar) ve et mamullerini azaltırsanız, bol sebze, yoğurt, peynir ve meyve yer iseniz, günlük kalsiyum ihtiyacınızı salata ve taze yeşil sebzelerden, meyve ve sebze sularından elde ederseniz kemikleriniz erimeyecek ve kırılmayacaktır.

Kalp-damar hastalıkları ve süt:

Süt kalp krizlerini ve damar sertliği riskini arttırdığı da iddia ediliyor. Neden? Çünkü süt ve süt mamulleri (tereyağı, peynir ve yoğurt) yüksek miktarda kolesterol ve yağ içerirler. Bu da damarların kireçlenmesine ve kalp hastalıklarına yol açar. Süt, çok fazla miktarlarda içilirse kanser riskini de arttırdığı söyleniyor. İçerdiği ettiği çok kuvvetli proteinler nedeni ile meme, bağırsak ve prostat kanseriyle ilişkili bulunuyor. Meme ve prostat kanseri hastalarının kanında yüksek dozda bir büyüme hormonu olan (IGF-1) çok fazla olarak mevcuttur. Bu hormon aynı zamanda sütte de çok fazla miktarlarda mevcuttur. (Daha çok süt versin diye ineğe verilen rBGH hormonu yüzünden. Avrupa'da yasak, Türkiye'deki durumu bilmiyorum) Bazı doktorlar bu büyüme hormonun kansere zemin hazırlayabileceğini öne sürüyor. Çok süt içenlerin de kanında bu hormona fazlaca rastlanmakta.

MS, kireçlenme, aizheimer

Multiple Skleroz (MS) nedenlerinden biri olarak alınan yüksek proteinler, dolayısıyla inek sütü düşünülmekte. Sütte bulunan aşırı D vitamini kirecin hücre dışı yerleşmesini hızlandırıp vücutta kireçlenmelere sebep olduğu da biliniyor. D vitamini ayrıca vücutta alüminyum birikmesine dolayısıyla Alzheimer hastalığına neden olmakta.

Peynir ve yoğurtta fermantasyon vücut dışında olduğu için fazla bir zarar söz konusu değil çünkü laktatiar artık parçalanmıştır ama yine de yüksek protein ve yağların fazla tüketimini sağlığa pek o kadar yararlı değil. Tavsiye edilen yağ miktarı %30'u geçmeyen peynir ve %3,5'i geçmeyen yoğurtları fazla olmamak kaydı ile tüketmek. Ayrıca piyasaya yeni çıkmaya başlayan laktozsuz sütler de bir yere kadar çare olabilir. "

Yorum

Bir arkadaş toplantısında zararlıdır denilmesini sordum, yaratılış olarak olan bir besini, zararlı hale getirirsek ancak öyle zararlı olur dediler.

- Laktoz ve kazein vurgu ile zararlı olduğu belirtilmektedir. Kaynak olarak belirtilen 1998 tarihli kaynak verilmektedir. Yazar beslenme konusunda uzman olmadığı dikkate alınmalıdır.
  İlaç da zehirdir, onu tedavi boyutuna getiren, bireye özgü doz, uygulama gerekçesidir. Bu nedenle Tıp biliminde zehir denilmesi bilimsel dayanak değildir. Laktozun bir kısım sindirilmemesi, ishali önler. Entoleransı Sekonder olarak daha sonra oluşur. Kazein ise anne sütünde azdır ve zaten adapte edilen inek sütlerinde yarı yarıya azaltılır.
  Oksidatif radikaller boyutu da burada abartıldığı anlaşılmaktadır.
- Alerji çeşitli şekilde yan etki yapmaktadır. Depresyon vurgusu ise anlamsız olmaktadır.
- Kalsiyum metabolizmasının sadece kalsiyum vermek ile düzelmeyeceğini tüm Tıp Bilimi bilir. Kemik organik ve inorganik madde birikimi ötesinde, kalsiyum tüm adale kasılması ve hücre işlevleri için iyonize olarak gereklidir. Bu açıdan kanda bile, iyonize, moleküllülere bağlı ve albümine bağlı olarak ele alınır ve ayrıca da kemikte belirli kompleks olarak bağlanır. Brokolide zengin Ca iddiası ciddiye alınacak gibi durmamaktadır, C vitamini olması olasıdır. İnternete göre 93mg/dL vardır ki bu oran düşüktür.
- Brokoli Ca zengin hikayesi incelendiğinde:
  Brokoli (**www.sabah.com tr** internet adresinde)[23]: 100g Brokolide: 26 Kalori, 3,3g protein, 0,2g yağ, 2,5g CHO ile 105mg Ca ile 1,3mg Fe kapsadığı ifade edilirken. **Wikipedia** 'da çiğ Brokolide[24]: 30 Kalori, 6,6g CHO, 0,37g yağ, 2,82g protein, A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E vitaminleri ile K, Ca, Fe, Fosfor, Çinko kapsadığı ifade edilmektedir. Ca: 57mg/P: 66mg olup, istenen oran 2,5-4 olması gerekirken tam tersi fosfor yüksektir ve kalsiyum emilimi beklenmemelidir. Ca: 105mg ile Fe, 0,73mg iken 1,3mg ile iki kat yüksek ifade ile veriler tutmamaktadır.
- Tarihsel boyutta olan ve yasak kapsamına alınan bir hormonun verilmesi ile belirtilen "*Daha çok süt versin diye ineğe verilen rBGH hormonu yüzünden. Avrupa'da yasak, Türkiye'deki durumu bilmiyorum*)" ifadesi anlamsızdır ve ayrıca doğruluğu da tartışmalıdır.

- Sütün kanser yaptığına dair kanıt bilimsel değildir.
- Yazıda belirtilen "*Multiple Skleroz (MS) nedenlerinden biri olarak alınan yüksek proteinler, dolayısıyla inek sütü düşünülmekte. Sütte bulunan aşırı D vitamini kirecin hücre dışı yerleşmesini hızlandırıp vücutta kireçlenmelere sebep olduğu da biliniyor. D vitamini ayrıca vücutta alüminyum birikmesine dolayısıyla Alzheimer hastalığına neden olmakta*" ifadeleri Tıp Biliminde kabul edilebilir değildir.

SONUÇ: Bilgiler internet kaynaklı çok olsa da veriler tutarsızdır ve inandırıcı değildir. Bakışlar peşin görüşler altında olmaktadır, bilimde bu tür yaklaşımlar kabul göremez. İnternette ilgi çekmek amacı olduğu sanılan ve bilimsel dayanağı olmayan bazı yayınlar dikkate alınarak anlamsız suçlamalar oluşturulmaktadır.

14) İnek Sütü Alerjisi Nedir? Belirtileri Nelerdir? (istanbulalerjimerkezi.com.tr)[25]

İnek Sütü Alerjisi Nedir? Belirtileri Nelerdir?

İnek sütü alerjisi özellikle ilk 3 yaşta en sık görülen besin alerjisidir. İnek sütü alerjisi kendini egzama, kurdeşen, kanlı kaka, mukuslu kaka, kusma, kabızlık gibi belirtiler göstermektedir. Belirti olan bir çocukta erken teşhis konulması önemlidir. Teşhis sonrasında süt içeren gıdalara karşı diyet yapılması ve inek sütü alerjisi hakkında her alanda dikkatli olmak çok önemlidir.

İnek Sütü Alerjisi Nedir?

İnek sütünde bulunan proteinlere karşı immünolojik mekanizmalarla oluşan reaksiyonlara inek sütü protein alerjisi (İSPA) denir. İnek sütünde insanlarda antikor yapımına neden olabilecek en az 20 protein bileşeni bulunur

İnek Sütü Alerjisi Sıklığı Nedir?

Süt çocukları ve 3 yaşından küçük çocuklarda önde gelen besin alerjisi nedenidir. Görülme sıklığı bölgelere göre farklılıklar göstermekle birlikte süt çocuklarında %2-6'dır. Büyük çocuklarda %1'e düşer.

İnek Sütü Alerjisi Nedenleri Nelerdir?

İnek sütü alerjisinin en önemli neden genetiktir. Genetik yanında birçok risk faktörü de besin alerjisi gelişimini etkileyebilir.

Genetik (kalıtım) Önemli Midir?

Özellikle anne, baba, kardeş veya yakın akrabalarında alerjik hastalığı olan çocuklarda daha sık görülmektedir. Bunun nedeni alerjik hastalıkların genetik olarak geçişli olmasıdır. Fakat birçok gen sorumlu olduğu için yatkınlık şeklinde olmaktadır.

İnek sütü Alerjisi Risk Faktörleri Nelerdir?

– Ailede alerji olması: Ailede anne baba veya kardeşlerde egzama, ürtiker(kurdeşen), alerjik astım veya diğer alerjik hastalıklar varsa çocuğunuzun inek sütü alerjisi olma riski artar.

– Diğer alerjik hastalıklar: Alerjik egzama inek sütü alerjisiyle birlikteliği en sık olan alerjik hastalıktır. Eğer çocuğunuzda alerjik egzama varsa başta inek sütü olmak üzere besin alerjisi açısından mutlaka araştırılmalıdır. Diğer alerjik hastalıkların görülmesi de inek sütü alerji riskini artırır veya tersi de söz konusudur.

– Yaş: Besin alerjisi çocuklarda en sık 0 ile 3 yaş arasında görülmektedir. İnek sütü de en sık bu yaşta alerjiye neden olmaktadır. Çocuklar büyüdükçe tolerans gelişmekte ve inek sütü alerjisi ortadan kalkar. Bu nedenle ilk 3 yaşta inek sütü alerjisi açısından daha dikkatli olunmalıdır.

Belirtileri nelerdir?

İnek sütü alerjisinde, inek sütü içeren herhangi bir besinin alımından en sık cilt olmak üzere değişik sistemlerde bulgular ortaya çıkar. Ciltte kaşıntı, kızarıklık, ürtiker (kurdeşen), egzama, olabilir. Kusma, ishal, mukuslu, kanlı kaka, gaz sancısı, kabızlık gibi sindirim sitemi bulguları, hapşırma, kaşıntı, akıntı gibi burun belirtileri, hırıltı, öksürük, nefes darlığı gibi akciğer bulguları ortaya çıkabilir. Ağır durumlarda anafilaksi denilen hayatı tehlikeye sokan alerjik şok ortaya çıkabilir.

Çocuğunuza inek sütü içeren bir besin verdiğinizde aşağıdaki belirtilerden bir veya birkaçı oluşursa inek sütü alerjisinden şüphelenilmeli ve çocuk alerji uzmanı ile temasa geçmelisiniz;

– Egzama belirtileri (Yanaklarında, boyunda, eklem yerlerinde kızarıklık, ciltte kuruluk).
– Vücudunda kaşıntı ve kızarıklıklar
– Beslendikten sonra 1-2 saat içinde dudak etrafında kızarıklık, dilde veya dudakta şişme
– Kakada kan ve/veya mukus (sümüklenme)
– Tekrarlayan ve sebebi bulunamayan kusmalar
– Tedaviye yanıt vermeyen reflü
– Sebebi bulunamayan kabızlık
– Şiddetli gaz sancısı (3 haftadan uzun süren ve 3 saatten daha uzun huzursuzluk)
– Tekrarlayan akciğerde hırıltı, nefes sıkışması, burun tıkanıklığı ve/veya akıntısı
– İnek sütü alımından sonra alerjik şok denilen vücutta yaygın kaşıntılı kızarıklık, nefes sıkışması ve çarpıntı olması

Bu belirtilerden bir veya birkaçı varsa inek sütü alerjisi açısından araştırılmalıdır.

Çocuğumda inek sütü alerjisi varsa hangi doktora götürmeliyim?

Belirtiler görüldüğü zaman çocuğunuzu, çocuk alerji uzmanına götürmeniz yararlı olacaktır. Çünkü;

Çocuk alerji uzmanları bu konuda en eğitimli ve deneyimli uzmanlardır.

– Yanlış olarak inek sütü alerjisi teşhisi konulursa birçok probleme neden olabilecek gereksiz diyet yapılmış olabileceği gibi inek sütü alerjisi olan bir çocuğa diyet yapılmaması durumunda ise sağlığı ile ilgili ciddi durumlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle doğru teşhis konulması büyük önem taşımaktadır.

– Besin alerjisi alerjik yürüyüşün bir başlangıcı olabilir. Teşhisi konulup tedavisi başlanmamış besin alerjisi olan bir çocukta yaş büyüdükçe astım ve alerjik hastalık gelişme riski de artmaktadır. Bu nedenle astım ve alerjik hastalıkların belirtileri yönünden de dikkatli olunması ve bu konuda deneyimli bir uzman tarafından izlenmesi gerekmektedir.

Doktora Giderken Nasıl Hazırlık Yapılmalıdır?

Muayeneye gelirken aşağıdaki hususlara dikkat etmeniz teşhisin doğru ve kısa sürede sağlanması açısından yararlı olacaktır.

– Bütün belirtileri not edin. Gözle görülen bulguları mümkünse fotoğraflayın.
– Çocuğunuzun kullandığı bütün ilaçları not edin veya yanınızda getirin.
– Önceden yapılan tahliller varsa yanınızda getirin.

– Doktorunuza soracağınız bütün soruları not edin.
– İnek sütü alerjisinin saptanması için deri testi gerektiğinde yapılabilmesi için eğer alerji ve öksürük ilaçları kullanılıyorsa 1 hafta önceden kesin (Bu ilaçlar test sonucunu etkilemektedir).

Teşhisi nasıl yapılır?
Teşhis de öncelikle belirtiler değerlendirilmelidir.
Teşhisi için öncelikle inek sütü alerjisi belirtilerinin olması gerekmektedir. Ardından ayrıntılı bir değerlendirme yapılmalıdır. İnek sütü alerjisi kendini genelde 2 yaşından önce göstermektedir. 2 yaşından sonra inek sütü alerjisi gelişme olasılığı daha düşüktür.
Yapılması gereken testler
Belirtisi olan çocuklarda tanı ciltten alerji testi, kandan alerji testi, inek sütü alımına ara verilmesi ve inek sütü yükleme testleri gibi testlerle birlikte çocuk alerji uzmanları tarafından konulmaktadır.
Besin alerjisi testinin ciltten yapılması daha değerlidir. Hem daha hızlı hem de daha güvenilir sonuçlar alınmaktadır. Ciltten yapılan testler 15-20 dakika içinde sonuç verir. Bu nedenle teşhis yapılırken genellikle ciltten alerji testi yapılması tercih edilmektedir. Fakat bazı durumlarda ikisinin de kullanılması gerekmektedir. Çünkü tek başına testlerle tanı konulamayabilir. Şüpheli durumda tanı inek sütü yükleme testi ile konulur. Bu testin bu konuda deneyimli olan çocuk alerji uzmanı ve merkezlerde yapılması gerekmektedir. Test sırasında ciddi alerji bulguları gelişebileceğinden deneyimsiz kişiler tarafından yapılması tehlikeli sonuçlara neden olabilir.
Alerji testi kaç yaşında yapılmalıdır?
Ciltten alerji testi 1 aydan sonra yapılabilmektedir. Bebeklik döneminde başladığı için şüphelenildiği zaman testin yapılması gerekmektedir. Beş yaşından sonra cilt alerji testi yapılabilir bilgisi kesinlikle doğru değildir
Kullanılan diğer kan tahlilleri nelerdir?
Son yıllarda inek sütünün içindeki bütün alerjik proteinleri ayrı ayrı ölçen komponentin dayalı tanı (Component resolved diagnosis-CRD) metodu denilen bir yöntem geliştirilmiştir. Bu sayede çocuğun sütün içindeki hangi alerjene duyarlı olduğu saptanarak daha doğru tanı ve tedavisi sağlanmaktadır. Bu testler için çocuğunuzdan kan örneği alınır ve antikorları ölçmek için laboratuvarda incelenir.
Ayrıca son yıllarda yanlış olarak gündemde olan kandan bakılan İnek sütü proteinine karşı IgG antikorlarının belirlenmesinin tanıda rolü yoktur.
Endoskopi ve biyopsi
Başka şekilde açıklanamayan anlamlı ve inatçı sindirim sistemi yakınmaları, gelişme geriliği veya demir eksikliği kansızlığı varlığında üst ve alt sindirim sistemi endoskopik biyopsileri alınması doğru bir yaklaşımdır. İnek sütü alerjisini gösteren kesin bulgular yoktur. Fakat inek sütü alerjisi dışındaki hastalıkların tanısını koymaya olanak sağlar.
Besin Günlüğü Tutun
Çocuğun ve anne sütü alıyorsa annenin aldığı besinler her gün besin günlüğüne yazılmalı ve alerji belirtileri görülen saatler not edilmelidir.
Fakat inek sütü alerjisi teşhisi için ailenin gözlemi yeterli değildir. Bulgulara göre kan veya deri testi yapılması, onların da yetersiz olması durumunda besin yükleme testi yapılmalıdır. Kanda ve ciltten yapılan alerji testleri normal olan çocuklarda da non-IgE alerji dediğimiz (özellikle izole barsak tutulumlarında görülen) alerji testlerinde çıkmayan inek sütü alerjisi olabilir. Bu durumun teşhisi de diyet ve yükleme testleriyle yapılır.
Sadece ailenin verdiği bilgiye göre veya kandan veya ciltten yapılan alerji testi sonucuna göre diyet yapmak sakıncalıdır. Ciddi sonuçlara neden olabilir.
Tedavisi nasıl yapılır?
Tanı konulduğunda, tedavide ilk yapılacak şey inek sütü içeren bütün gıdalardan kaçınmaktır. Eğer bebek sadece anne sütü alıyorsa annenin inek sütü içeren besinleri almaması gerekmektedir. Eğer bebek anne sütü almıyorsa inek sütü alerjisinde kullanılan tam hidrolize veya aminoasit bazlı mamalar kullanmalıdır. Bir kısım çocuk fırınlanmış ürünleri (200-220 °C ye kadar ısıtılmış) tolere edebilir. Bu durumun alerji doktorunuz tarafından tetkiklerle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.

Eğer tolerans gelişmesi gereken yaşa gelmesine rağmen düzelme olmadı ise inek sütüne karşı oral immünoterapi (ağızdan süt verilerek aşı tedavisi) yapılabilir.
Çocuğunuz inek sütünü, ya da içeriğinde inek sütü bulunan besinleri fark etmeden de tüketebilir. Bu gibi durumlarda hafiften şiddetliye kadar değişen belirtiler meydana gelir. Bu belirtilere göre tedaviler değişmektedir.
Hafif Reaksiyonlar İçin Tedavi
İnek sütü alerjisinin hafif reaksiyonlarında, alerji uzmanınızın önereceği antihistaminler ilaçlar belirtileri azaltmada yardımcı olmaktadır. Bu antihistaminler ilaçlar, çocuğunuzun alerjik olduğu inek sütü içeren besinleri almasından sonra görülen vücutta kaşınma, ürtiker, kızarma şişme gibi belirtileri azaltarak çocuğu rahatlatmak için kullanılır.
Ciddi Reaksiyonlar İçin Tedavi
Çocuğunuzda görülen şiddetli belirtiler için bir acil servise başvurmanız gerekmektedir. Burada uygulanan tedaviler ile yaşamsal tehlike oluşturabilecek olan bir anafilaksi şokunun yaşanmasının önüne geçilir.
Eğer inek sütü alımı ile şiddetli belirtiler oluyorsa o zaman tehlikeli durumlardan korumak için Adrenalin otoenjektörü bulundurulmalı ve belirtiler ortaya çıktığı zaman hemen uygulanmalı ve hemen en yakın bir acil servise başvurulmalıdır.
Tedavi edilmezse ne olur?
Tedavi Edilmediğinde Gelişebilecek Durumlar
Çocuğunuzda inek sütü alerjisi varsa tedavisi yapılmamışsa, bu durum başka sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlık sorunları çocuğunuzun hayatını etkileyebilir ya da çok ciddi sorunlarda hayati risk taşıyabilmektedir. Bu nedenle inek sütü alerjisinin tedavisi önemsenmeli, göz ardı edilmemelidir.
Tedavi edilmediğinde meydana gelebilecek sağlık sorunlarını şöyle sıralayabiliriz;
– Anafilaksi: Çocuğunuzun inek sütü alerjisi belirtiler başladıktan sonra en kısa sürede teşhis edilmezse, alerjik olduğu inek sütü içeren besinleri yediğinde anafilaksi olarak adlandırılan şok durumu meydana gelebilir. Anafilaksi ciddi risk taşıyan, hayati tehlikeye neden olabilecek bir reaksiyondur.
– Atopik dermatit (Egzama): Çocuğunuzdaki inek sütü alerjisi tedavi edilmediğinde atopik dermatit/egzama 'ya neden olabilmektedir. Çünkü atopik dermatite neden olan alerjenler çoğunlukla besin alerjenleridir.
İnek sütü alerjisi düzelir mi?
Yaşla birlikte düzelmektedir. Hastaların %50'sinde 1 yaşında, %75'inde 3 yaşında, %90'ında 6 yaşında tolerans gelişir. Fakat ailede alerjik hastalık varsa, inek sütü sIgE çok yüksekse ve kazein proteinine alerjikse böyle çocuklarda inek sütü alerjisi genellikle uzama eğilimindedir.

Sonuç Olarak;
– Çok çeşitli belirtilerle karşımıza çıkabilir.
– Teşhisinde alerji testi her yaşta yapılabilir.
– Tek başına kan ve/veya deri alerji testleri ile inek sütü alerjisi teşhisi konulamayabilir.
– Bütün yöntemlerin bu konuda deneyimli çocuk alerji uzmanı tarafından değerlendirilip teşhis konulması çok önemlidir.

– Tedavide en önemli nokta tolerans gelişene kadar inek sütünden uzak durulmasıdır.
– Şiddetli reaksiyon olan durumlarda adrenalin oto enjektörü bulundurulmalı ve gerekli durumlarda hastaneye gidene kadar hayat kurtarıcı olarak hemen yapılmalıdır.
– Hastaların çok büyük kısmında belli bir yaşa gelince tolerans gelişmektedir
Toleransın geciktiği durumlarda bu konuda deneyimli çocuk alerji uzmanları tarafından immünoterapi (aşı tedavisi) denenebilir. Bu konuyu doktorunuzla birlikte değerlendirmelisiniz.

Yorum

Kitap bilgisi olarak sunulmaktadır.
İnek sütü alerjisi farklı boyutlarda olabilir. 1) Penisilin alerjisi gibi akut ve hızlı hapten molekül yapısı ile olması nadirdir. Alerjik reaksiyonları tetikleyen yapı daha sık olsa da bu gıda alerjisi şeklinde gastrointestinal sorunlar hâkim olur. 3) İmmün sistemi faaliyete getiren yapı ve bunda da başlıca 12 farklı mekanizma oluşmaktadır. 4) Uzun süreli kronik inflamasyon boyutu oluşabilir. Bu açıdan alerji denilerek söz edilenler mekanizma ve fizyopatolojisi değil, hepsi bir torbaya konularak ifade edilmektedir.
Burada belirtilen "*egzama, kurdeşen, kanlı kaka, mukuslu kaka, kusma, kabızlık*" semptomları farklı immün mekanizma ile oluşmaktadır. Erken teşhis değil tanının inek sütüne bağlı olduğunu algılamak, saptamak ve kanıta dayandırmak zordur.
"*… İnek sütünde insanlarda antikor yapımına neden olabilecek en az 20 protein bileşeni bulunur*" ifadesinde zaten aminoasitlerin sayısı 20-24 kadar olup, alerji yapan aminoasit değil, aminoasitten oluşan protein yapılarıdır.
"*Süt çocukları ve 3 yaşından küçük çocuklarda önde gelen besin alerjisi nedenidir. Görülme sıklığı bölgelere göre farklılıklar göstermekle birlikte süt çocuklarında %2-6'dır. Büyük çocuklarda %1'e düşer*" yaklaşımında da zaten çocuklar 3 yaşına kadar temel aldığı gıda süt olmaktadır. Alerji ortadan kalkmaz ama büyük çocuklarda %1'e düşmesi, semptomun kaynağının alerji olmadığı anlamındadır. Laktoz entoleransı ise yaşla daha artış gösterir.
Alerji genetik olan ve olmayan ötesinde, genetik tanımlaması ötesinde, birçok boyutun katkısı olduğu unutulmamalıdır. Tek gen sorumlu tutulamaz, genetik değil, ailesel denilmesi daha anlamlı olacaktır. www.drahmetakcay.com sitesinde Çocuklarda %15-20 iken, yetişkinde %1-3, 13-14 yaşlarda %2,8 iken 5-7 yaş grubunda %6,5 oranında olduğu belirtilmiştir. İnek sütü nedeni denilirse, 6 aydan sonra oluşması beklenirken, bunun 5-7 yaşından olması da doğrudan etkenin temel nedeni inek sütü olamadığı anlamındadır. Nitekim "*2 yaşından sonra inek sütü alerjisi gelişme olasılığı daha düşüktür*" notu daha sonra iletilmektedir.
Semptom olarak belirtilen; *"Kusma, ishal, mukuslu, kanlı kaka, gaz sancısı, kabızlık gibi sindirim sitemi bulguları, hapşırma, kaşıntı, akıntı gibi burun belirtileri, hırıltı, öksürük, nefes darlığı gibi akciğer bulguları ortaya çıkabilir. Ağır durumlarda anafilaksi denilen hayatı tehlikeye sokan alerjik şok ortaya çıkabilir*", daha önce ifade edildiği gibi çoklu organ yapısıdır, alerji nedeni de farklı boyuttadır.
"*Belirtisi olan çocuklarda tanı ciltten alerji testi, kandan alerji testi, inek sütü alımına ara verilmesi ve inek sütü yükleme testleri gibi testlerle birlikte*" testleri ile tanı konulması önerisi, fazladan bir yaklaşım olarak belirtilebilir. Ayrıca, Pediatrik Alerji Yandal uzmanı bulmak zor olduğu algılanmalıdır.
"*Son yıllarda inek sütünün içindeki bütün alerjik proteinleri ayrı ayrı ölçen komponentin dayalı tanı (Component resolved diagnosis-CRD) metodu denilen bir yöntem geliştirilmiştir. Bu sayede çocuğun sütün içindeki hangi alerjene duyarlı olduğu saptanarak daha doğru tanı ve tedavisi sağlanmaktadır. Bu testler için çocuğunuzdan kan örneği alınır ve antikorları ölçmek için laboratuvarda incelenir*" yaklaşımını yapmak gerekli midir diye soru akla gelmektedir. İmmünoglobulinler olarak, IgE astımda bile %50 kadar pozitif olmaktadır.
İnek sütü zaten kesilebilecek gıda iken, endoskopi e biyopsi anlamsız kalmakta, ayrıca reaksiyonu gösterecek, kesin tanı olmayacaktır. Ayrıca belirtilen "*Sadece ailenin verdiği bilgiye göre veya kandan veya ciltten yapılan alerji testi sonucuna göre diyet yapmak sakıncalıdır. Ciddi sonuçlara neden olabilir*" ile genel yaklaşım açısı farklı olmaktadır.

Isıtma ile gıda alerjisinde verilmesi ile tolerans kazanılması önerilse de gıda kesilmesi, inek sütü verilmemesi daha anlamlıdır. Anne inek sütü içiyor ve bebekte kabızlık oluyorsa, annenin inek sütünü kesmesi ile düzelecektir, tanı da kesin olmasa bile düzelme gözlenir.
SONUÇ: Metin Çocuk Alerji Yandal Uzmanlığı önerilmesi şeklinde olduğu görülmektedir.
SONUÇ: Genel fayda ve zarar yerine, eksikliklerin desteklenmesi, fazla olanlarında dilüe edilerek dengelenmesi ele alınması gerekirken, fayda ve zarar olarak ele almak anlamsızdır. Kıymetli bir besin dışlatılamaz, bitki, tahıl proteinler bebeklere uygun değildir.

Tahıllardan Besine Destek

Tahıllar, sindirim sorunları açısından 6 aydan sonra başlanmaktadır. İlk planda pirinç, daha sonra mısır ve en son buğday sindirimi olmaktadır. Özellikle gluten en sorun yaratan olmaktadır.
Tercihim pirinç unu yerine, pirinci alarak, kaynatarak parçalanması, özellikle oral Hidrasyon sıvısında önerilen usuldür. Bu usul Azerbaycan ve İran halkının sütlaç yapım tekniğidir. Ayrıca Şirin dedikleri, şirin süt demektir, tatlıda da en son şeker konur ve pirinç tamamen karıştırıp ve kaynatılarak eritilmektedir.
Muhallebi çocuk için hazırlarken, bize öğretilen, sütü yarı, yarıya sulandırıp, kaynatmak, sonra hafif ateşte karıştırarak 2 dakika kadar kaynatmak, en son indirirken %5, %10'nu geçmeyen şeker ilavesidir. Sulu olmasına çalışmalıdır. Benim tekniğim, pirinci suda kaynatmak, karıştırmak, sonra şeker ve soğuması ile, indirirken, vitamin ve mineral eklemek ve karıştırmak olmaktadır.
Aşağıda tahıllar konusu irdelenmekte, bunların tek olarak değil, diğer hayvan kaynakları ile, kıyma, peynir, yoğurt ile desteklenmesi ile yemektir. Gıda takviyesi olmayan, Sağlık Bakanlık ruhsatlı vitamin ve mineraller yemeklerle birlikte alınmamalıdırlar.

1) Beslenmede Tahılların Yeri (saglik.gov.tr)[26]

Beslenmede Tahılların Yeri
Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Bu yiyecekler buğday, yulaf, pirinç, çavdar, arpa ve mısır gibi tahıllardan yapılır. Tahıllar insan beslenmesinde özellikle ülkemizde önemli yer tutar. Tahıl tüketimi başlıca un şeklinde olur. Un deyince öncelikle buğday unu anlaşılır, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile anılır.
Buğdaydan yapılan bulgur ülkemizde çok kullanılır ve pirinç yerine tercih edilebilir. Bulgur, işleme esnasında besin değerinden pek kaybetmez ve iyi bir tahıl kaynağıdır. Tahıllardan çıkartılan nişasta, saf karbonhidrat kaynağı olup vitaminler, mineraller ve proteinden fakirdir.
Beyaz undan yapılan makarna, şehriye ve eriştenin vitamin mineral değerleri düşüktür.
Ülkemizde tahıl ürünlerinden en fazla tüketilen ekmektir. Ekmek çeşitlerinden olan mayalı ekmeğin besin değerleri daha yüksektir çünkü içinde bulunan bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimleri daha kolaydır. Bu nedenle mayasız yufka, bazlama gibi ekmek çeşitleri tercih edilmemelidir.
Ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir. Böyle ekmeklerin besleyici ve sağlık koruyucu değeri beyaz undan yapılan ekmekten daha fazladır.
Tahıl tanesi; kabuk, ruşeym ve endospermden oluşur. Tam tahıl ifadesi tahıldaki bu üç bileşeni belirtir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası (lifi) gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Tam tahıl tüketiminin kalp-damar hastalığı, bazı kanserlerin riskini ve tip II diyabet sıklığını azaltabilmekte düşük vücut ağırlığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Diyet posası (lifi) yüksek olan tam tahılların seçiminin ek sağlık yararları da vardır.

EKMEK VE TAHIL TÜKETİMİNİN ÖNEMİ
Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, posa) ve diğer besin ögelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli yiyecekler olup karbonhidrat içerikleri yüksektir. Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.
Sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır. Tahılların proteinin kaliteleri düşük olmakla birlikte bir miktar içerirler.
Kuru baklagiller veya et, süt, yumurta gibi yiyeceklerle de bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi arttırılabilir. Tahıl tanelerinde bulunan bir miktar yağ E vitamini kaynağıdır. Tahıllar B_{12} vitamini dışındaki B grubu vitaminlerinden zengindir, özellikle B_1 vitamini (Tiamin) için iyi kaynaktır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde (ruşeym) bulunur. Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlar.
Amerika'da adölesanları yönelik yapılan bir çalışmada tam tahıl tüketiminin kronik hastalık riskini azaltmasına rağmen adölesanları tahıl tüketiminin önerilenin altında olduğu saptanmıştır. Yapılan müdahale çalışmalarıyla birlikte sosyo ekonomik durumu yüksek gruplarda tüketim artırılmış olup yapılacak diğer müdahale ve politika çalışmalarıyla bu özel grup arasında sosyo ekonomik düzeyi düşük olan bireylerde de tam tahıl tüketiminin önündeki engellerin aşılması ile ilgili konulara değinilmesi önerilmiştir.
Ayrıca ülkelerin ulusal beslenme rehberlerinden Amerikan Beslenme Rehberinde tüketilen tahılların yarısının tam tahıl olması gerektiği söylenmektedir. Türkiye Beslenme Rehberinde de sağlıklı yemek tabağında tahıllar yer almaktadır ve tam tahıl tüketimi önerilmektedir.
Dolayısı ile **buğday alerjisi veya gluten enteropatisi (çölyak hastalığı) olmayan sağlıklı bireylerin beslenmelerinden başta ekmek gibi buğday ve ürünlerini çıkarmalarına gerek yoktur.** Hatta zayıflama amacıyla, sağlıklı kişilerin glütensiz beslenme alışkanlığı edinmesi, bağırsaklarda yararlı bakteri sayısının artmasını engelleyerek sindirim sistemi hastalıklarının gelişmesine yol açmaktadır.

BUĞDAY ALERJİSİ

Buğday alerjisi, buğday içeren yiyeceklere karşı oluşan alerjik bir reaksiyondur. Alerjik reaksiyonlar buğday yemekten kaynaklanabilir, ancak bazı durumlarda buğday unu solumaktan da kaynaklanabilir.

Buğdaydan kaçınmak, buğday alerjisinin birincil tedavisidir, ancak buğday ürünleri soya sosu, dondurma ve sosisli sandviç gibi şüphelenmeyeceğiniz pek çok gıdada bulunur bu nedenle dikkatli olmak gereklidir.

Buğday alerjisi bazen çölyak hastalığı ile karışır, ancak ikisi birbirinden farklıdır. Buğday alerjisi, vücudunuz buğdayda bulunan proteinlere antikor ürettiğinde ortaya çıkar. Çölyak hastalığı, buğdaydaki belirli bir proteine –(gluten) karşı anormal bağışıklık sistemi reaksiyonudur.

Belirtiler

Buğday alerjisi olan bir çocuğun veya yetişkinin, buğday içeren bir şey yedikten sonra dakikalar veya saatler içinde belirti ve semptomlar gelişmesi muhtemeldir. Buğday alerjisi semptomları şunları içerir:

- Ağız veya boğazda şişlik, kaşıntı veya tahriş
- Kurdeşen, kaşıntılı kızarıklık veya cildin şişmesi
- Burun tıkanıklığı
- Baş ağrısı
- Solunum zorluğu
- Kramplar, bulantı veya kusma
- İshal
- Anafilaksi

Nedenler

Buğday alerjiniz varsa, buğday proteinine maruz kalmak bağışıklık sisteminizi alerjik bir reaksiyon için hazırlar. Albümin, globülin, gliadin ve glüten gibi dört buğday proteininin herhangi birine alerjiniz olabilir.

Buğday Proteinlerinin Kaynakları

Ekmek gibi bazı buğday protein kaynakları açıktır, ancak tüm buğday proteinleri- ve özellikle glüteni- hazırlanan yiyeceklerin çoğunda ve hatta bazı kozmetik ürünlerinde, banyo ürünlerinde ve oyun hamurlarında bulunabilir. Buğday proteinlerini içerebilecek yiyecekler:

- Ekmekler ve ekmek kırıntıları
- Kekler ve Kekler
- Kurabiye
- Kahvaltı gevrekleri
- Makarna
- Kuskus
- İrmik
- Kraker
- Hidrolize bitkisel protein
- Soya sosu
- Sosisli sandviç veya soğuk et gibi et ürünleri
- Dondurma gibi süt ürünleri
- Doğal aromalar
- Jelatinleştirilmiş nişasta
- Modifiye gıda nişastası

GLUTEN ENTEROPATİSİ (ÇÖLYAK HASTALIĞI)

Çölyak hastalığı genetik yatkınlığı olan kişilerde glütene maruz kalma sonucu gelişen kronik immün aracılı bir ince bağırsak enteropatisidir. Çölyak hastalığı temelde ince bağırsağı etkilese de klinik özellik yelpazesi hem intestinal hem de ekstraintestinal semptomlar ile çok geniştir. Her yaş grubunda, her ırkta ve her iki cinste de görülebilir.

Çölyak Hatalığının Tedavisi Nedir?

Çölyak hastalığının tek tedavisi ömür boyu buğday, arpa, çavdar yulaf tahıllarında bulunan glütenden uzak sıkı bir diyettir. Doğru planlanmış bir glütensiz diyet ile oluşabilecek enerji ve besin ögesi yetersizliği ve dengesizliği önlenebilmektedir.

Gluten içeren tahılların diyetten tamamen çıkarılması hastaların çoğu için zordur. Buğday unu yerine ailelerin ulaşabilme şartlarına göre mısır, pirinç, mercimek ve soya unları ile hazırlanmış besinler kullanılabilir. Besinlerin tarladan ticari ürün haline gelene kadar olan tüm aşamalarında dikkat edilmesi önemlidir. Tarlada bu ürünlerin arasına özelikle buğday, yulaf, arpa ve çavdar başakları karışmamalıdır. Çölyak hastaları, buğday, arpa, çavdar, yulaflı gıdalar tüketmedikleri gibi ayrıca marketlerde satılan hazır gıdaların içeriklerine çok dikkat etmelidirler.

Doğal glütensizlerin dışında glutensiz olarak tanımlanan bir gıda tam anlamı ile glütensiz değildir. Diğer bir deyişle sıfır glutenli bir yaşam olanaksızdır. WHO (World Health Organization-Dünya Sağlık Örgütü) ve FAO (Food and Agriculture Organization- Amerikan Gıda ve Tarım Örgütü) 1998'de kilogramında 200 mg dan daha az gluten içeren gıdaları glütensiz gıda olarak ilan etmiştir. Ancak 2007 yılında bu sınır 20 miligrama çekildi. Günümüzde de kilogramında 20 mg'dan daha fazla gluten içermeyen gıdalar glütensiz gıda olarak kabul edilmektedir. Ülkemizdeki glütensiz ürün tebliğ uygulamalarda da 2007 yılında kabul edilen değer kullanılmaktadır.

Glütensiz diyet çok sıkı uygulanmalıdır. Çok düşük miktardaki gluten bile, klinik belirtilerin devam etmesine neden olur. Glütensiz diyette yer alan serbest, sakıncalı ve kontrol edilmesi gereken besinlerin neler olduğunun çölyak hastaları ve yakınları tarafından iyi bilinmesi gerekir.

Tablo 3 Tabloda, Glütensiz Diyette Sakıncalı, Serbest ve Kontrol Edilmesi Gereken Besinler

SAKINCALI BESİNLER	
Süt ve süt ürünleri	Tahıl ve/veya türevi içeren süt ve süt ürünleri, süt tozları, zenginleştirilmiş çocuk yoğurtları, tahıllı yoğurtlar, bazı dondurma çeşitleri
Et ve et ürünleri	Pane ile hazırlanmış et ürünleri, sosis, salam, sucuk, konserve et, hazırlık aşamasında un ve diğer tahıl ürünleri ile temas eden her türlü et, tavuk, balık ve bunlar kullanılarak hazırlanan köfteler, soslamış etler, etli pide

Tahıllar	Buğday, arpa, çavdar, yulaf ve bu besinlerden kullanılarak hazırlanmış tüm ürünler, nişasta, irmik, bulgur, kuskus, kamut, erişte, makarna, ekmek, buğday unu, çavdar, çavdar unu, çavdar ekmeği, arpa, yulaf, kızıl buğday, kahvaltılık gevrekler, simit, kraker, pasta, börek, çörek gibi pastacılık ürünleri, dondurma külahı
Kuru baklagiller	Konserve edilmiş kuru-baklagiller yemekleri
Sebze-Meyveler	Dondurulmadan önce herhangi bir işleme tabi tutulan sebzeler (beşamel soslu salata vb.), ön işlem yapılarak tüketime hazır olan sebzeler (dondurulmuş patates kızartması gibi), meyveli jeli bon, her türlü işleme tabi tutulan şekerlemeler, içeriği bilinmeyen endüstriyel meyveler/meyve suları
Çorbalar	Şehriye çorba, un çorbası, tarhana çorba, düğün çorba, unlu domates çorba, erişte çorba, her türlü hazır çorba
Diğer	Hardal, soya sosu, pudra şekeri karışımları, hazır pasta kremaları, şekerlemeler, şekerli sakızlar, sıcak çikolata, gluten içeren çikolatalar, aromalı kahve, tahıl ile fermente edilmiş içecekler (boza gibi) malt içecekleri (bira, viski, yüksek alkollü içecekler), hazır lezzet-kıvam vericiler, gıda boyaları, hazır soslar, hazır Bulyonları, hazır salça, ketçap, her türlü gıda boyası, soslama, tuzlama gibi ön işlem uygulanan çerezler

Tablo 4: Serbest Besinler

Süt ve süt ürünleri	Her türlü süt ve süt ürünleri, ev yapımı sütlü tatlılar
Et ve et ürünleri	Sade, unsuz, sossuz kırmızı et, tavuk, balık, diğer deniz ürünleri, yumurta
Tahıllar	Pirinç, pirinç unu, mısır, mısır unu, mısır ekmeği, karabuğday, kinoa, amarant, glutensiz unlar ve bunlar kullanılarak hazırlanan besinler
Sebzeler	Tüm sebzeler, ev yapımı sebze cipsleri
Meyveler	Tüm meyveler, kuru meyveler, ev yapımı her türlü meyve suyu
Kuru baklagiller	Tüm kuru baklagiller
Yağlar	Tüm yağlar ve yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz vb.)
Diğer	Sirke, limon, baharatlar, ev salçası, domates suyu, turşu, salamura, hoşaf, komposto, ıhlamur, çay, limonata, soda, gazlı içecekler, çekilmiş kahve, filtre kahve, saf kakao, şeker, bal
KONTROL EDİLMESİ GEREKEN RİSKLİ BESİNLER (Gıdaların etiket bilgilerinde aşağıdaki ürünler olması halinde gluten sorgulanmalıdır)	
Modifiye nişasta, hidrolize bitki proteini, meyan kökü, konserve edilmiş etler, aromalı veya donmuş yoğurtlar, soslar, aroma vericiler, baharatlar, paketli ürünler	

Glutensiz diyette satışa sunulan sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bunlar kullanılmadan önce mutlaka ürün hakkında bilgi edinilmelidir. Tuzlu, soslu kuruyemişler, glutenle yapıştırıldığı için tüketilmemelidir. Ancak bunların gluten ile işlem görmemiş çeşitleri ve gluten içermeyen kuruyemişler serbesttir.

Glutensiz diyette ayrıca nelere dikkat edilir?

- Doğal gıdalara önem verilmeli. (süt-et-balık-yumurta-sebze-kurubaklagil-pirinç-mısır-patates)
- Okul ve dışarıda yemek yerken dikkatli seçimler yapılmalı.
- Buğday unu karışık mısır unu, pirinç ununa dikkat edilmeli.
- Etiketsiz gıda tüketiminde çok dikkatli olunmalı.
- İlaçlar, kozmetik ürünleri, şampuan, kremler vb. gluten içerikleri yönünden dikkatli kullanılmalı.
- Pişirme ve hazırlık aşamasında güvenli gıdaların glutenli gıdalarla bulaş olmamasına dikkat edilmeli.

Yorum

"Tahıl tanesi; kabuk, rüşeym ve endo-spermden oluşur" ayrıca lif, posadan da bahsederek, bu açıdan üretilen ürünlerin kapsamları farklı olmaktadır.
Tahıl bir destekleyici olarak ele alınmalı ve çoklu besin ile karıştırılmalıdır.
İdeal yemek olarak, etli, yoğurtlu, salçalı makarna, üstüne sıvı yağ konulması ile tamamlanmaktadır.
Özellikle mayalanması ile oluşan gluten bağırsaklarda sorun oluşturmakta, gluten enteropatisi oluşmakta, zaman içinde bağırsak ödemi ve mukoza sıyırılması oluşmaktadır. Bu nedenle şüphe durumunda, yaşlılarda bile olacağı düşünülerek, ekmek yemek ile yememe arasında denemeler ile fark anlaşılabilecektir. Yeme ile yememe ile basit olarak tanı konulabilmektedir.
Bazı buğday proteinine de alerji oluşabilir, bununda glütensiz yemek ile sorun çözülmüyorsa, ekmeği tamamen besinden çıkarma ile düzelme olup olmadığına bakılmalıdır. Erken, bir süre ve uzun süreli olmasına göre, tedavi yaklaşımları da bir sürece gereksinim duyacaklardır.
Alerjide temel yaklaşım, "*Glütensiz diyet çok sıkı uygulanmalıdır. Çok düşük miktardaki gluten bile, klinik belirtilerin devam etmesine neden olur*" yaklaşımında olduğu gibi besinden olası olanı tamamen çıkarmadır.
SONUÇ: İnsan bedeni, her bireyde farklı olarak besin konusunda sorunlar taşıyabilir. Bu nedenle, Yenidoğan Dergisinde de tahılların da etkileşimi boyutu ile gündeme getirilmektedir.

2) Yem Hammadde Enerji Değerleri (yembitkileri.gen.tr)[27]

Hayvanlarda da en ideal besin kendi annesinin sütüdür. Anne süt vermek için yeterli beslenmeli, bunun içinde verilen tek düze değil, belirli yem karması ile olmalıdır.
Bu konu burada işlenmeyecek ancak, bir fikir vermesi açısından sunulmaktadır.
Anne sütüne de yenilenler birincil etkili olmamakta, anneden tüketmektedirler. Demir ve Kalsiyumun alınması ile annelerde, emziren annelerde oluşan sorunlar bilinmekte, diş kayıpları bile gözlenebilmektedir.

Tablo 5 Yem Hammadde Enerji Değerleri

Yem maddesi	Ham Protein %	Ham Yağ %	Ham Kül %	Ham Selüloz %	Metabolik Enerji (Kanatlı) Kkal/kg	Ca %	Toplam P %	Yararlanılabilir p (Kanatlı) %	Na %	Metabolik Enerji (Ruminant) Kkal/kg
Arpa (Dolgun taneli)	11.5	1.9	2.5	5.0	2650	0.08	0.42	0.17	0.03	2750
Arpa (Cılız taneli)	9.5	1.8	2.7	6.0	2330	0.05	0.32	0.13	0.03	2650
Buğday (Sert)	13.0	2.0	1.9	3.0	3100	0.05	0.40	0.17	0.06	2850
Buğday (Yumuşak)	10.5	2.0	2.0	2.8	3050	0.05	0.40	0.17	0.06	2850
Buğday Kepeği	14.0	4.0	6.4	10.0	1300	0.14	1.10	0.40	0.06	2100
Razmol	16.0	4.5	5.0	7.0	2100	0.11	0.80	0.30	0.06	2525
Mısır (Sarı)	8.7	3.8	1.5	2.5	3300	0.02	0.25	0.10	0.03	2900
Mısır (Beyaz)	7.6	3.6	1.4	2.0	3300	0.01	0.20	0.08	0.03	2900
Mısır gluten Yemi	22.0	2.0	7.8	10.0	1830	0.20	0.70	0.20	0.03	2700
Mısır glüteni	61.0	2.0	2.0	2.5	3400	0.02	0.70	0.28	0.03	2850
Pirinç kırığı	7.3	0.4	2.5	4.0	3100	0.03	0.12	0.04	0.04	3200
Pirinç kepeği	13.5	13.0	11.0	13.0	2300	0.04	1.40	0.45	0.04	2700
Sorgum	11.0	2.8	1.7	2.0	3200	0.04	0.30	0.10	0.03	2900
Pamuk tohumu küspesi (Bol kabuklu, yaprak küspesi)	28.0	4.8	6.2	24.0	1850	0.20	1.00	0.40	0.03	2200
Pamuk tohumu küspesi (Az kabuklu yaprak küspesi)	39.5	4.8	6.4	13.5	2000	0.18	1.00	0.40	0.03	2400
Pamuk tohumu küspesi (Bol kabuklu, toz küspe)	30.0	1.9	6.3	22.5	1700	0.19	1.00	0.40	0.03	1850
Pamuk tohumu küspesi (Az kabuklu toz küspe)	41.0	1.2	6.4	12.0	2200	0.17	1.00	0.40	0.03	2600
Soya küspesi (toz küspe 44 Proteinli)	44.0	0.9	6.0	7.0	2400	0.25	0.67	0.32	0.01	2600
Soya küspesi (toz küspe 48 Proteinli)	48.0	0.8	6.0	3.0	2500	0.20	0.65	0.31	0.01	2600
Tam Yağlı Soya	36.0	18.0	4.6	5.0	3800	0.25	0.59	0.30	0.01	3100
Susam Küspesi	44.0	5.0	11.0	6.5	1910	0.20	1.50	0.50	0.04	2300
Yer Fıstığı Küspesi	42.0	1.9	6.0	9.5	2300	0.20	0.60	0.25	0.08	2400
Yulaf (Dolgun taneli)	11.5	4.5	4.0	10.5	2600	0.10	0.35	0.15	0.07	2550
Yulaf (Cılız taneli)	9.8	4.0	4.0	11.0	2500	0.10	0.35	0.15	0.07	2500
Tapioka (Cassava)	2.5	0.3	3.0	6.5	2800	0.15	0.08	–	–	2700
Ayçiçeği küspesi (Çok kabuklu)	28.0	1.0	7.0	22.0	1700	0.40	0.90	0.36	0.04	2200
Ayçiçeği küspesi (Orta kabuklu)	32.0	1.5	7.0	21.0	1800	0.40	1.00	0.45	0.01	2300
Ayçiçeği küspesi (Az kabuklu)	38.0	2.0	7.0	16.0	2300	0.30	1.20	0.55	0.01	2350

Etiketler: yem hammaddeleri enerji değerleri, yem hammaddeleri besin değerleri,

Yorum

Yemlerin aralarında çok büyük farklar olduğu (2-61gram), Kalori de 1700-3800 gibi iki kat farklılıkların olduğu gözlenmelidir.
Temel öneri, karma olup, yeterli ve dengeli olmalıdır.
Beslenmeye göre bitkilerde de kapsamlarda farklılıkların olması doğaldır.

Genel Yorum

Öncelikle anne sütü ile zarar kavramının yan yana gelmesi anlamsızdır. Su faydalı ve yararlıdır, ancak suyu nefes borusuna kaçırırsanız ölürsünüz. Bir vurgu olarak yapılınca; 1) Deniz sudan oluşur, içine girerseniz ıslanırsınız, 2) Deniz suyunun ısısı sınırdadır, uzun kalırsanız üşürsünüz, 3) Su diye içmeye kalkmayın, tuzlu su böbreklerinizi mahveder, 4) Balıkla nefes alıyor diye, altında nefes almaya kalkarsanız ölürsünüz, ayrıca 5) uzun süre kalırsanız yorulur, kramp girer

ve su üstünde kalamaz boğulursunuz. Biliyoruz derler, ama sorarım bu kadar kişi niye boğuluyor derim.
Anne sütünde de benzer yaklaşım yaparak, zararlı olarak internette yer alması doğrusal bir yaklaşım olamaz.
Zarar kavramı bize aittir, biz zararlı şekle sokarsak arkasından zararlı denilmemelidir.

Ekonomi: etkinlik, verimlilik, bulunabilirlik ve mutlu etmesi ise, zamanımızda bizi memnun etmeyen ekonomik kabul edilemez. İnsanı en mutlu eden, bebeklerde belirgin oluşan durum, emzirmedir.

Adapte Sütler

1970 Yılında bize öğretilen, inek sütünün insana uygun olmadığı için yapılacaklar:

- Kaynadıktan sonra 4-5 dakika daha karıştırarak kaynatmak ve kapatıp, kendi kendisine soğumasına bırakmak. Bu şekilde protein dejenerasyon ile etkisizleştirilmesi, %70 oranından aşağı inmediği varsayılmaktadır.
- Yarı yarıya su, su kaynamış ve soğumuş, çay altı semaver, iyi kaynak suyu. Bu şekilde istenen protein 3,3g'dan 1,6g inmesi sağlanıyor.
- Osmolaritesi 223'ten 112mosmola indirmek, ancak anne suyu 86 olmaktadır. Ancak şeker konması ile yüne osmolarite daha yükseltilmektedir.
- Şeker 60mg/dL'den 30'a inmekte, bu açıdan di-sakkarit olarak pancar şekeri, 12,5g eklenmesi ile, 50 Kalori arttırılmakta, 80 kalori civarında olmaktadır.
- İçine günlük vitamin ve minerallerde eklenmelidir.

Zamanımızda bu açıdan büyüme sütleri tanımı ile adapte sütler oluşturulmuştur. Bunlardaki kapsamlar aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 5: Sütlerdeki değerler, Büyüme ve Çocuk Sütleri (https://gidadedektifi.com/)[28]

Parametreler 100mL	Pınar laktozsuz İnek Sütü	Sütaş İnek Sütü	Pınar Büyüme	İçim Çocuk Sütü	Anne Sütü	Keçi Sütü
Kalori	45	44	67.24	64	70	72
Protein	3,0	3,0	2,26	2,1	1,1	3,7
CHO	4,7	4,7	7,8 4,8	7,5 Maltodekstrin, Früktoz	7,1	4,6
Yağ Doymuş	1,5 0,9	1,5 0,9	3	2,9	4,5	4,1
Vitamin			13 adet	12 Vitamin	Plazma	
Mineral Ca	125	120	13 adet	9 Mineral	Plazma	

Yorum

Yukarıdaki tablodan da görüldüğü üzere, kapsamlar farklıdır. Bu açıdan doğrudan içilmesi yerine, insan sütüne yaklaştırılmış, anne sütü kapsamına yakınlaştırılmış olan ve aynı zamanda vitamin ve mineral desteği yapılanları içmek anlamlı olacaktır.
Beslenme staj dersinde, bir markete giderek, kapsadığı proteinlere bakarak, hangi süt daha yararlı diye soru sorarken, arkasından nohut ve fasulye ile bakınca 22g/100g deyince, konu netleşmektedir.
Önemli olan almak değil, bunu metabolize etmek ve yapıma harcayabilmektir, yağ halinde depo edilmesi olmamalıdır.

Genel Besinlerin Değerleri

Hayvanlar Aleminde, özellikle insanların gereken besinleri alabilmesi için, mutlaka karma besin alması gerekmektedir.

Danaya Kıymada protein 21g iken, Kuru fasulyede 20,7g ile aynı olması, bunların eşit düzeyde olarak kabul edilmemelidir. Yapımda tek bir aminoasit eksik olursa, o durumda yapım olmaz, tümü yıkıma gider. Anahtarda da tek bir dişlinin uymaması ile kapı açılamaz.
Biyolojik yararlanma ve biyolojik değerlilik boyutu farklı Makalede irdelenecektir.

1) Besin Değeri Tablosu | Özel Optimed Hastanesi[29]

By Gülşah Gülkan | 31 Ağustos 2018 | Beslenme ve Diyetetik

Tablo 6: **Besin Değeri Tablosu:** Besinlerdeki Temel gıda değerleri (100g olarak)

a) ---ETLER

Besinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Kıyma orta yağlı	21	–	3,6	120
Dana Kıyma yağlı	20	–	8,2	170
Koyun Kıyma yağsız	19	–	13	200
Koyun Kıyma yağlı	18	–	38	430
Hindi	20,4	–	8	160
Tavuk-but	21	–	3	122
Tavuk-göğüs	23	–	1	104

b) ---SEBZE

Besinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Bakla-kuru	25	53,7	1,7	354
Bakla-taze	5,7	9,8	0,4	72
Bamya	6	4	0,1	42
Barbunya-kuru	21	57	1,5	346
Bezelye-taze	2,2	8,7	0,2	47
Biber-yeşil	1,2	5,7	0,2	25
Brüksel lahanası	4,4	8,9	0,5	47
Domates	1	4	0,3	25
Enginar	2,9	11,9	0,4	63
Fasulye-kuru	20,7	1,3	61,6	333

c)---SEBZE

Besinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Fasulye-taze	2,4	0,2	7,7	35
Havuç	1,2	9,3	0,3	42
Hıyar	1	1	0	8
Ispanak	2,3	3,2	0,3	25
Kabak	0,6	3,9	0,1	19
Karnabahar	2,4	4,9	0,2	25
Kereviz-baş	2	7	–	38
Kırmızı-pancar	1,6	9,6	0,1	42
Lahana	1,4	5,3	0,2	24
Mantar	2,4	0,4	0,3	16
Marul	1,2	2,9	0,2	15

d)---TAHIL

Besinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Mercimek-kuru	23,7	57,4	1,3	351
Nohut	19,2	56,7	6,2	376
Buğday ekmeği	7,2	53,1	1,1	247
Bulgur	12,5	69,8	1,5	350
Erişte	7,7	76	5	390
Makarna	7,7	76	5	390
Nişasta	10	74	1	353

e) ---TAHIL

Besinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Mısır	9,4	72	2,2	351
Mısır unu	9	74	1,4	353
Pilav	3,5	39,5	21	368
Pirinç unu	10	74	1	353
Şehriye	7,7	76	5	390
Tarhana	14,1	58,8	3,9	329
Yulaf unu	14	66	7	402

f) ---YUMURTA

fesinler	Protein	CHO (g)	Yağ (g)	Kalori
Tüm yumurta	8	–	6	
Yumurta sarısı	17	–	33	377
Yumurta akı	11	1	33	49

g) ---SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	Protein	Karbonhidrat	Yağ	Kalori
Anne sütü	1	6,9	4,4	70
Beyaz pey. yağlı	22,5	–	21,6	289
Beyaz az yağlı	19	3,8	0,7	99
İnek sütü yağlı	3,3	4,7	3,3	61

h) ---MEYVELER

MEYVELER	Protein	Karbonhidrat	Yağ	Kalori
Armut	1	13	–	57
Çilek	1	8	–	39
Elma	–	12	–	52
Erik türleri	0-8	17-19	0,2	60-70
İncir	1,2	20,4	0,4	80

İnek sütü az ya?	3,3	4,8	1,9	50
İnek sütü yağsız	3,4	4,9	0,2	35
Kaşar peyniri	27	1,4	31,7	349
Kaymak %30	2	3	30	302
Keçi sütü	3,6	4,5	4,1	69
Koyun sütü	6	5,4	7	108
Krema %20	2,9	3,7	20	204
Manda sütü	3,8	5,2	6,9	97
Yoğurt yağlı	3,5	4,7	3,3	61
Yoğurt az yağlı	5,3	7	1,6	63
Yoğurt yağsız	5,7	7,7	0,2	56

Karadut	6,9	19,8	1,1	93
Karpuz	1	5	–	24
Kavun	1	6	–	28
Kayısı	1	12	–	54
Kiraz	1,3	17,4	0,3	79
Limon	1	3,2	–	17
Mandalina	1	8	–	36
Muz	1	21	–	90
Nar	0,8	14,7	0,7	77
Portakal	1	9	–	41
Şeftali	1	11	–	49
Üzüm	1	17	–	74
Vişne	1	13	–	57

Yorum

Tek besin yerine farklı besinleri karma olarak alınması, insanlar için daha uygun olduğu anlaşılacağını sanmaktayım.

Bebek Bisküvileri

Bebeklerin tahıl ile tanışmasında en ideal oranlar bisküvi şeklindedir. Tahılların proteinleri azalmakta, süt, yumurta ile katkı sağlanmakta, kalori ile de yapıma ağırlık verilmesi sağlanmaktadır.
Vitamin ve mineraller, hazırlanma sırasında kayıplar ile, bireye, bebeğe gerekenler takviye olarak konulmakta, dengelenmektedir.
En ideal besin olarak erişkinlerde de bebek bisküvisi ve özel, katkılı olan mısır gevrekleri önerilmektedir. Süt katkısı dengeyi sağladığı da unutulmamalıdır. Kısaca süt ile alınabilir, ayrıca meyve suyu ile de yenilmesi önerilmektedir.
Bazı dondurmaların da yeni, çocuklar için, dengeli ve mineral ve vitaminli olduğu da unutulmamalıdır. Tercih, evde hazırlanan dondurmaların, bu özel bebek mamaları ve besinlerinden hazırlanması önerilir.

1) Eti Cicibebe Bisküvisi- Eti Cicibebe[30]

ETİ Cicibebe, 6. aydan itibaren anne sütünün yanında bebeğinize güvenerek yedirebileceğiniz vitamin ve mineral deposudur.
Bol taze sütlü ve yumurtalı lezzetine bebekler bayılır.
Enerji ve Besin Öğeleri100g'da
Enerji1864kj / 443kcal
Yağ14g
Doymuş Yağ7.5g
Trans Yağ0g
Karbonhidrat73.6g
Şeker26.4g
Lif2g
Protein4.7g
Tuz/Sodyum0,4g / 0,19g

2) Ülker Bebe Bisküvisi- Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)[31]

Daha önce incelediğimiz ve Eti Cicibebe ile karşılaştırdığımız bir bisküviye geldik; Ülker Bebe Bisküvisi. Bu iki ürün, herhalde Türkiye'deki her marketin raflarında en kolay bulunabilecek ve en çok bilinen iki Bebe bisküvisi olarak yine İlk iki sırayı alacak ürünlerdir. Fakat, dediğimiz gibi burada ilk iki sıraları alma sebebi; İçerdikleri şeker oranının yüksekliğidir.

İçeriğe baktığımızda; Ülker Bebe Bisküvisinde de İlk iki sırada Buğday unu ve Şeker yer almaktadır. Bu üründe de Sofra şekeri kullanılmıştır. Üründe şekere ilave olarak Buğday nişastası ve Pirinç unu bulunmaktadır. Bu haliyle 100 gr. 'da 25 gr. Şeker içermektedir Buna karşılık olarak 100 gr.'da olan lif oranı 2,7 gr'dır
Ürünün şeker içeriğiyle ilgili önemli bir detaydan bahsetmek isteriz. Ülker Bebe Bisküvisi 'nin farklı marketlerde ve farklı gramajlarda bazı çeşitlerinin Glikoz şurubu içerdiğini tespit ettik. Bunu daha önceki incelememizde de özellikle vurgulamıştık. Eğer, yüksek şeker içeriğine rağmen bebeğinize bu ürünü vermekte kararlıysanız, lütfen etiketine bakarak en azından Glikoz şurubu kullanılmayan çeşidini alınız Bu bir bebeğin gelişiminde şekerin olumsuz etkisinin yanısıra uzun vadede çok ciddi sağlık problemlerine yol açabilecek önemli bir detaydır. Daha önce de belirttiğimiz gibi; 6 aylık bebeklere hiçbir şart ve surette Glikoz şurubu verilmemelidir.
Gelelim ürünün diğer detaylarına. Üründe Palm yağı kullanılmıştır. Bunun yanısıra süt oranının %3 olduğunu görüyoruz. Buna ilave olarak %0,5 yani Binde 5 Yumurta kullanılmıştır. Üründe Vitamin ve Mineral ilaveleri bulunmaktadır. Ayrıca Aroma verici eklendiğini fakat içeriğini etikette görmediğimizi söyleyelim. Üründe dikkat çekmek istediğimiz bir diğer detay ise; Soya Lesitini kullanılmış olmasıdır
İçindekiler; Buğday Unu, Şeker, Bitkisel yağ (Palm), Buğday Nişastası, Pirinç unu, Süt (%3), Mineraller, Oligofruktoz (İnülin'den), Yumurta (%0,5), Tuz, Kabartıcılar (Sodyum Hidrojen Karbonat, Disodyum Difosfat), Emülgatör (Soya Lesitini), Vitaminler, Aroma verici
Ülker Bebe Bisküvisi Besin Değerleri
Enerji 450 kcal
Şeker 25 gr.
Yağ 14,7 gr.
Protein 5 gr.
Lif 2,7 gr.

3) Hipp Organik Elmalı Çocuk Bisküvisi- Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)[32]

Bundan uzun yıllar önce incelemesini yaptığımız bir ürünü güncel etiket verileriyle tekrar inceleyeceğiz; Hipp Organik Elmalı Çocuk Bisküvisi' ne bakıyoruz. Ürün halen 150 gr.'lık kutularda satılıyor. Ürün içeriğinde yıllar içinde büyük bir değişim yaşanmamış. Fark ettiğimiz tek değişiklik ise üründen Hindistan cevizi yağının kaldırılması olmuş. Böylelikle üründe ilave bitkisel yağ olarak sadece Ayçiçek yağı bulunuyor. Ürün Palm yağı ve türevlerini içermiyor. Ürünün İsviçre'de üretilerek ülkemize ithal edildiğini söyleyelim.
Ürün içeriğine baktığımızda ilk 3 sırada; %44 oranımda Buğday unu, %23 oranında Tam tahıllı buğday unu ve %18 oranında Elma suyu konsantresi olduğunu görüyoruz. Üründe ilave şeker bulunmuyor. Bu haliyle şeker kaynağı olarak kullanılan elma suyu konsantresinin ve buğday unlarının etkisiyle ürün 100 gr.'da 67 gr. Karbonhidrat içeriyor. Bu da tek adet bisküvide 3,5 gr. karbonhidrata denk geliyor. Ürün bu karbonhidrat yüküne karşılık 100 gr.'da 4,5 gr., tek adet bisküvide ise 0,2 gr. Lif içeriyor. Tek adet bisküvi ayrıca 0,8 gr. yağ ve 0,5 gr. protein yanı sıra; günlük ihtiyacın %10,6'sına denk gelen B1 vitamini içermektedir.
Üründe oranı beyan edilmeyen elma parçacıkları bulunuyor. Ayrıca az önce bahsettiğimiz gibi B1 vitamini ilavesi içeriyor. Üründeki tek katkı maddesi ise bisküvi üretiminde Kabartıcı olarak kullanılan Sodyum Hidrojen Karbonattır. Son olarak ürünün 1-3 yaş aralığındaki çocuklara yönelik olduğu ibaresi olmasına rağmen; aynı etikette 8. aydan itibaren tüketilebileceğinden bahsedilmektedir. Ürün etiketinde "*Bebeğinize yatar konumdayken asla bisküvi yedirmeyiniz. Lütfen her zaman sizin gözetiminizde olmasına dikkat ediniz. Bebeğinizin ilk dişi çıktığından itibaren diş sağlığını koruyunuz"* uyarıları yer almaktadır. #NeYediğiniziBilin
İçindekiler: Buğday unu (%44), Tam tahıllı buğday unu (%23), Elma suyu konsantresi (%18), Bitkisel yağ (Ayçiçek yağı), Elma parçacıkları, Kabartıcı (Sodyum Hidrojen Karbonat), B1 vitamini (Tiamin Hidroklorür)
Hipp Organik Elmalı Çocuk Bisküvisi Besin Değerleri
Enerji 23 kcal
Karbonhidrat 3,5 gr.
Yağ 0,8 gr.
Protein 0,5 gr.
Lif 0,2 gr.
Not: Besin Değerleri 1 adet bisküvi () ürün için verilmiştir.

Tablo 7: Bebek Bisküvi değerleri (Kutu bilgileri, Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)[33]

Parametreler g/100g	PINAR Protein	Ülker	Eti Cicibebe	Eti Cicibebe Tahıllı	Eti Cicibebe Sebzeli	Hipp	Anne Sütü dL	Sütaş İnek /dL
Kalori	**49**	**450**	**443**	**433**	**432**	**446**	**67**	**44**
Protein	**5,2**	**5 Süt, Yumurta**	**4,7 Süt, Yumurta**	**5,9 İrmik, Keçiboynuzu**	**8,1 Havuç, Balkabağı Brokoli**	**7,2 Buğday, Süt tozu**	**1,1**	**3,0**
CHO	**6,5**	**25 Şeker, Nişasta**	**73,6 Şeker, Nişasta**	**70,5**	**68**	**22,6 Elma Suyu**	**7,1**	**4,7**
Yağ	**0,3**	**14,7 Palm, Ayçiçek Pamuk, Kanola**	**14 Palm, Ayçiçek Pamuk, Kanola**	**13,2**	**13**	**12,7 Ayçiçek**	**4,5**	**1,5**
Vitamin	**4 Adet**	**12 Adet**	**12 Adet**	**12 Adet**	**12 Adet**	**1 Adet**	**Plazma**	
Mineral	**1 Adet**	**7 Adet**	**7 Adet**	**7 Adet**	**7 Adet**		**Plazma**	

Bisküvi sıklıkla süt ile alındığı dikkate alındığında, süte destek olmaktadır. Bu açıdan dikkatlice tüketilmelidir.

Yorum

Başlıca 3 bisküvi ele alınıp karşılaştırılınca, temel olan sindirilebilir olması, bu açıdan ilk planda pirinç, sonra mısır ve en son buğday gelir.
Üretim tekniği olarak, buğday belirli özellikli olarak kullanılmaktadır. HIPP bisküvisinde bu daha net yemek ile anlaşılmaktadır.
Genel buğdayın protein değeri daha yüksek iken (Nişasta; 10g), yumurta ve süt ile bu oran indirilerek 5 ve 4,7g/dL indirilmesi, HIPP ise 7,2 ile bu düzeyde tutulmuştur.

Acaba alınan değerler ne kadar yararlanılmaktadır sorusunun cevabı da aşağıdadır.

Tablo 8: Değerlerinin günlük karşılama ile kapsamına göre referansı (Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)[34]

Besin Öğeleri	Doz, Miktar	Porsiyon, 4-5 adette kapsam% Günlük Referans, karşılama %
Vitamin A	400µg	20 100
Vitamin D	38µg	16 80
Vitamin E	5.5mg	-
Vitamin C	50mg	40 200
Vitamin B1	0.5mg	20 100
Vitamin B2	0.6mg	15 75
Niasin/Niacin	7.5mg	17 83
Vitamin B6	0.8mg	23 114
Folik Asit	40µg	8 40
Vitamin B12	0.5µg	14 71
Biotin	0.003mg	-
Pantotenik Asit	4mg	-
Kalsiyum	250mg	13 63
Magnezyum	60mg	-
Demir	8.9mg	30 148
Çinko	6.1mg	31 153
Bakır	0.08mg	4 20
Mangan	1.2mg	-
İyot	50µg	14 71

Yorum

Bazı faktörlere bakıldığında, bisküvi ile alınan D vitamini, %80 karşılarken, Ca, %63 karşılamaktadır. Bu katkılı olanlar için geçerlidir, HIPP sadece B1 vitamin katkısı vardır.
Sonuçta %100 ve daha yüksek olarak; Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C, Demir, Çinko olmaktadır.
Bu vitamin ve mineraller gıda katkısı olduğu için, besinler ile etkileşime girmeleri düşünmemelidir.

Ispanakta demir yüksektir ama besin olarak faydalanamayız.

Genel Yorum

Vitamin ve mineraller gıda katkısı şeklinde olduğu için, besin kaynatılmadığı sürece, zaten soğuk yendiği dikkate alınırsa kayıp olmamaktadır. Hipp için günlük vitamin ve mineral desteği zaten alındığı dikkate alınarak irdelenmelidir.

Beslenmede günlük vitamin ve minerallerin besinden alması değil, tam verilmesi planlanmalıdır.

Besin Değerlerindeki Değişimler

Her besin üretildiği toprak ve kaynak ile etkileşim halindedir. Devamlı üretim yapılan alanlarda, giderek maddelerde tüketim olacaktır, giderek azalacaktır. Bu açıdan bazı temel NPK (Nitrojen, Fosfor ve Potasyum) yanında ek olarak bazı minerallerde eklenmektedir. Bunun yanında organik maddelerin eklenmesi de önemlidir. Ancak hayvan gübrelerinde tetanos dahil birçok patojen bakteri ürediği için, bunun yerine Probiyotik, yoğurt bakterilerinin verilmesi giderek yaygınlaşmaktadır. Hayvan gübresi, oksitti aşamalardan geçirilerek, fermantasyon ile yapılan işlem sonunda bahçe ve tarlalara sulama suyu şeklinde verilmelidir. Kanalizasyon suyu, denize akıtmak yerine bu işlem ile tarlalara verilmesi ile gereken bitkisel destek ve susuzluk sorunu da çözülebilecektir.
Gübre doğrudan atılması yerine, su ile karıştırılıp, hatta damlacık olarak, yapraktan da verilmesi, daha etkin, daha düşük miktarda, verim arttırıcı ve böceklerden de kaçırıcı, koruyucu olmaktadır.
Bir ek mineral ve vitamin desteği olan bir üründe üstünde yazanlar, "*her ne kadar eksikliği saptanmamış ise de bir canlı olarak bitkinin yaşamında gerekenlerin de verilmesi gereklidir düşüncesi ile bunlar eklenmiştir*" denilmekte idi.
Güneş ışını önemli iken, seralarda da camlar ultraviyoleyi filtre etmektedir, bu açıdan UV filtresi yapmayanların olması tercih edilmelidir. Pencerelerinin bilgisayarlarla otomatik açılıp, kapanması da önemli katkı olmuştur.
Organik tanımında bu eksikliğin giderildiği değil, katkı olmadığı için, daha çok az, geri olması söz konusudur.
Aşağıda yıllara göre bitkilerde olan değişim gösterilmektedir.

Bitkilerdeki değerlerdeki yıllara göre değişim **Besin değerleri azalıyor.** slideplayer.biz.tr[35]

	100 gram'daki mg	1985	1996	2002
Brokoli	Kalsiyum	103	33	28
	Folik Asit	47	23	18
Fasulye	Kalsiyum	56	34	22
	Magnezyum	26	22	18
	B6 Vitamini	140	55	32
Patates	Kalsiyum	14	4	3
	Magnezyum	27	18	14
Ispanak	Magnezyum	62	19	15
	C Vitamini	51	21	18
Elma	C Vitamini	5	1	2
Muz	B6 Vitamini	330	22	18
	Folik Asit	23	3	5
	Kalsiyum	8	7	7
	Magnezyum	31	27	24
Çilek	C Vitamini	60	13	8
	Kalsiyum	21	18	12

Şekil/Grafik 2: Değerlerde artma olmadığı, %75 oranında ve daha fazla azalma dikkat çekicidir. (*NOT: Gr=Grain denilmekte, tane anlamında olup, 2.2g ifade eder, 1977 Yılında işaretler değişmiş, eskiden gm=gram metrik iken, şimdi g=gram kullanılmaktadır. Bu kullanım farkı, bir geleneksel boyutta olmaktadır. Buradaki anlam grain değil, gram olarak ele alınmalıdır.*)

İlaçlama ile uygulanan zehirler, bitkide kaldığı için, bu tür yaklaşım, denetlenmenin olmadığı, semt pazarlarında vardır, ihraç ürünlerde olamaz. Burada kullanılanlar biyolojik etmenler olup, böcek kaçırıcı ve böcek ancak açlıktan ölmektedirler.
Aynı tarlada benzer bitki yetiştirmenin doğal sonucudur, bu toprağın desteklenmesinin her açıdan olmasını gerekli kılar, sadece NPK değil, iz elementler açısından öne çıkmaktadır.

Besinlerden gıdamızı almaktayız, kendimizin oluşturması yine beslenmeye dayalı olduğu ifade edilebilir. Bu açıdan yeterli ve dengeli denilmesi ile bir yaşamsal boyutun, çevre sağlığı ile dengelenmesi gerektiğini ortaya koyar.

Artık bitkilerde doğal önleme ve güçlendirme yaklaşımlarının etkin olduğu ve direnç mekanizmasının da oluşmadığı dikkate alınmaktadır. Beyaz kelebek parazitini ilaçlar ile yok etmek olası değildir, denilmese bile, zamanla dirençli böcek oluşmaktadır. Ancak K tuzlu sabun, Arap Sabunu ile yıkanması ve sabun, köpüğün çiçek üstünde kalması, onların bir süre sonra aç kalması ve yok olması ile sonlanabilmektedir. Ancak uygulamada sabır be çiçeği yıkamamak gereklidir.

Özet

Süt kıymetli bir besindir. Bunun kullanılması için bir gerekçe olmalı, birçok kişi için, galaktoz entoleransı açısından, bir bardak sütün üstünde gaz yapar, sindirim sorunu yapabilir. Bu açıdan bireyin içme durumu sorgulanmalıdır. Alerjik yapı olarak kabızlık dikkate alınmalıdır. Burada probiyotik takviyeli olan yoğurt daha çok kullanılır olmaktadır, su ile sulandırılması ile yapılan ayran da Hidrasyon için iyi bir kaynaktır.
Süt diğer besinler gibi yeterli ve etkin olmalıdır. Verimli, faydalı, bulunabilir ve memnuniyet yaratmalıdır. Her memeli türün sütü kendisi içindir, bu açıdan insan için anne sütü, daha doğru yaklaşım ile emzirme önemlidir. Yaşamsal değeri olan, ideal gıda ötesi, bir ruhsal bütünleşmesi, sevgi boyutudur.
Bu açıdan eğer inek sütü içilmek isteniyorsa, çocuk, büyüme, devam sütü olarak tanımlananlar, tüm insanlara daha faydalıdır. Ayrıca vitamin ve mineral destekleri ile, tüm eksik ve dengeli boyuta getirildiği anlaşılmaktadır.
Özet, insan sütüne adapte edilen sütler içilmelidir, özellikle yetişkinler açısından bu önemlidir, solüt yükü dahil, tüm vitamin ve mineral desteği, katkısı biyolojik boyuta uygundur. Demir desteği de önemlidir, süt ile demir alınması mahzurlu denilir, genel anlamda doğru olsa bile, gıda katkısı açısından katılan yararlı düzeydedir.

Sonuç

Anne sütü, daha doğrusu emzirme dışında, tüm besinler insana, bebeğe göre olmadığı için, tek besin olarak bakıldığında fayda kadar zarar kavramı da olabilecektir, bu açıdan dengelenmeli ve katkılar oluşturulmalıdır.
Anne emzirirken de vitamin ve mineral desteği almalıdır ki bebeğe geçme ötesinde, kendisine de eksikliği oluşmamalı, yararı olmalıdır.

Kaynaklar

1) USDA Nedir? (gidahatti.com)
2) Seran Işıkyer Ünlüer, Süt Karşıtlığı, (xn--serankyernler-4obc45fa14f.com)
3) G. Samur. Anne sütü. www.saglik.gov.tr. Hacettepe Üniv. Sağlık Bilimleri Fakültesi. Beslenme Diyetetik Bölümü, Ankara 2008.
4) B. Özer. Süt Bileşimi Süt, Sütün Nitelikleri, slideplayer.biz.tr

5) Kutu Bilgileri: PINAR Gerçek Yaşam, MİS Çikolatalı, PINAR Çocuk, MİS Devam, PINAR Kido, İÇİM Organik, PINAR Laktozsuz
6) Beyza Uyan Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları! (bebek.com), https:// www.bebek.com/ emzirme-doneminde-beslenme-onerileri/ Kaynak: https:// www.livestrong.com/article/ 1003407-disadvantages-prolonged-breastfeeding/
7) ISIL İŞLEMİN SÜTÜN NİTELİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ (ankara.edu.tr)
8) https://suthakkindahersey.com/acik-sut-pastorize-sut-ve-uht-sutun-besin-degerini-karsilastirir-misiniz/
9) Uzun süre emzirmenin anneye sağladığı 6 fayda- Sağlık Haberleri (cnnturk.com)
10) Uzun Süreli Emzirmenin Dezavantajları! (bebek.com) Türkiye Sağlık Vakfı | DOĞUM KOÇLUĞU KURSU- EĞİTİCİ EĞİTİMİ | DOULA SERTİFİKALI UZAKTAN EĞİTİM (saglik.org.tr)
11) İrem Kabak, Sütün Tüketmekte Olduğumuz En Zararlı Gıdalardan Biri Olduğunu Kanıtlayan Araştırma (listelist.com)[11]
12) T. Colin Campbell, Wikipedia
13) Can milk and dairy products cause cancer? | Cancer Research UK
14) Casomorphin, Wikipedia
15) Sütün faydaları nelerdir? Sütün saça ve cilde mucizevi faydaları ile fazla süt tüketmenin zararları- Sabah
16) Sütün Zararları Nelerdir? - zararlar.com
17) Süt'ün Zararları, Fazla Süt İçmenin Zararları, Kimler Süt İçmemeli! (nedirkibu.com)
18) https://www.sutas.com.tr/tr/merak-edilenler/form-ve-saglik-urunleri/yasa-gore-kalsiyum-ihtiyaci
19) Sütün Zararları Neler? | Anneysen
20) Besinlerdeki demirin emilim oranları (cocuk.pdf (ttb.org.tr))
21) Sütün Zararları Nelerdir? Soğuk mu Sıcak mı İçilir? UHT Süt Zararı | igrus
22) Sütün Zararları | BodyForumTR Vücut Geliştirme Forumu
23) Brokoli (www.sabah.com tr internet adresinde)
24) · Wikipedia ’da çiğ Brokolide
25) İnek Sütü Alerjisi Nedir? Belirtileri Nelerdir? (istanbulalerjimerkezi.com.tr)
26) Beslenmede Tahılların Yeri (saglik.gov.tr)
27) Yem Hammadde Enerji Değerleri (yembitkileri.gen.tr)
28) Sütlerdeki değerler, Büyüme ve Çocuk Sütleri (https://gidadedektifi.com/)
29) Gülşah Gülkan. Besin Değeri Tablosu | Özel Optimed Hastanesi
30) Eti Cicibebe Bisküvisi- Eti Cicibebe
31) Ülker Bebe Bisküvisi- Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)
32) Hipp Organik Elmalı Çocuk Bisküvisi- Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)
33) Bebek Bisküvi değerleri (Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)
34) Değerlerinin günlük karşılama ile kapsamına göre referansı (Gıda Dedektifi (gidadedektifi.com)
35) Bitkilerdeki değerlerdeki yıllara göre değişim Besin değerleri azalıyor. slideplayer.biz.tr