

# KEÇİ SÜTÜ VE SAĞLIĞIMIZ

Doç. Dr. Atilla KONAR\*

Bugün FAO yayınlarına göre dünyada yaklaşık 473 milyon keçi bulunmaktadır. Bu keçi miktarının 2000 yılına kadar 2 misli artarak 900 milyonu aşması beklenmektedir. Günümüzdeki 7.695.000 ton dünya keçi sütü üretiminde 2000'li yıllarda 2-3 katı artacağı hesaplanmaktadır.

Ülkemizde yılda 650 bin ton civarında keçi sütü üretilmektedir. Bu önemli düzeyde keçi sütü üretimiyle Türkiye, Hindistan'dan sonra Dünya'da 2. sırayı almaktadır. Oysa ki, keçi sütünün önemi ve sağlık açısından yararları toplumu-muza yeterince iletilmemiştir. Batı ülkelerinde inek sütüne kıyasla 1,5 - 3 misli fiyatla satılan keçi sütü, bizde güçlükle alıcı bulmakta ve en ucuz satılan bir süt olmaktadır.

## Keçi Sütünün Önemi:

Her şeyden önce süt basit, beyaz bir sıvı değildir. Doğanın tüm memelilere ve insanlara bahsettiği bu değerli besi-

Çizelge 1. Çeşitli Sütlerin Besinsel Unsurları (%)

BESİN MADDELERİ	KEÇİ SÜTÜ	İNEK SÜTÜ	İNSAN SÜTÜ
SU	87.5	87.3	88.4
KURU MADDE	12.5	12.7	11.6
SÜT YAĞI	3.8	3.7	3.6
SÜT ŞEKERİ (Laktöz)	4.7	4.8	6.9
PROTEİN	3.1	3.3	1.1
MİNERAL MADDELER	0.8	0.75	0.3
Kalsiyum (Ca)	0.194	0.184	0.042
Fosfor (P)	0.270	0.234	0.060
Demir (Fe)	0.068	0.080	0.150
Klor (Cl)	0.154	0.105	0.060
Bakır (Cu)	0.053	0.057	0.055
VİTAMİNLER			
Vit. A (I.U/g yağda)	39.	21.	32.
Vit. D ("")	0.7	0.7	0.3
B1(mg/100 ml)	68.	45.	17.
B2(mg/100 ml)	210.	159.	26.
KALORİ (B. kal.)	70.	69.	68.

Günümüzden 11 bin yıl kadar önce ilk evcilleştirilen süt hayvanı olan keçi ve ondan elde edilen keçi sütünün önemi giderek artmıştır. MÖ. 450'lerde ünlü hekim HİPOKRAT, keçi sütünün insan sağlığında-ki önemini ve yararlarını vurgulamıştır.

nin her yönüye anlaşılabilmesi için, dünyada binlerce araştırmacının konu üzerinde çalıştığını söylemek, herhalde bir fikir verebilir. Keçi, inek ve insan sütleri içinde protein ve süt yağından, süt şekerine, vitaminlerden mineral maddelere kadar nelerin bulunduğunu Çizelge 1'de kıyaslamalı olarak görebilirsiniz.

## Keçi Sütü Neden Beyazdır?

Sütlere sarımsı rengi veren en önemli madde, süt yağında bulunan "Karoten" renk maddesidir. Hayvana yediği yemlerden geçen karoten bir "provitamin" dir ve vücutta Vitamin A'ya dönüşür. Vitamin A ise karotenin aksine renksizdir. Bu maddeyi karoten olarak süterinde bulunduran hayvanların (inek, koyun gibi) sütleri daha sarı görünümündedir. Karoten Vit. A'ya çevirerek süte geçiren hayvanların (keçi gibi) sütleri ise daha beyaz görünümündedir.

Keçiler vücut ağırlıklarına oranla daha büyük ve daha aktif "tiroid bezine" sahip oldukları için, yemle aldıkları karoteni daha etkinlikle Vitamin A'ya çevirip süte geçirmektedirler. Bu nedenle de karoten bulunmayan; fakat Vitamin A içeren keçi sütü daha beyaz görünümde olmaktadır. Ancak, besleyiciliği açısından diğer sütlerden farkı yoktur.

## Beslenmede Keçi Sütü

Avrupa ülkelerinde süt keçilerine "bebeklerin sütanesi" gözü ile bakılır. Çünkü keçi sütünün yağ ve proteinleri, inek sütününkinden daha ince, küçük ve yumuşak yapıdadır, bu nedenle de daha kolay sindirilir. Özellikle protein'in kolay sindirilmesi bebek beslenmesinde, hastaların özel diyetlerinin hazırlanmasında pratik bir öneme sahiptir. Keçi sütü bileşim açısından da bebek beslenmesi için daha uygundur. Zira bebeğe verilmeden önce sulandırılan keçi sütü, inek sütünden daha fazla anne sütüne benzer yapıdadır. Besinler içinde, yağın sindirimi oldukça zordur. Keçi sütü yağının kolay sindirilmesi ise bebeklerde olduğu kadar yetişkinlerde de yarar sağlar. Vitamin C dışında tüm vitaminleri içeren keçi sütü, özellikle B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> vitaminleri ve fosfatça zengindir. Bu nedenle, Türkiye gibi yetersiz et ve balık tüketen toplumlarda keçi sütü ayrı bir yarar sağlayacaktır.

Keçilerin genellikle daha sağlam ve sağlıklı hayvan olmaları nedeniyle keçi sütleri de daha temiz ve sağlıklı olabilir.

\* Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Öğretim Üyesi

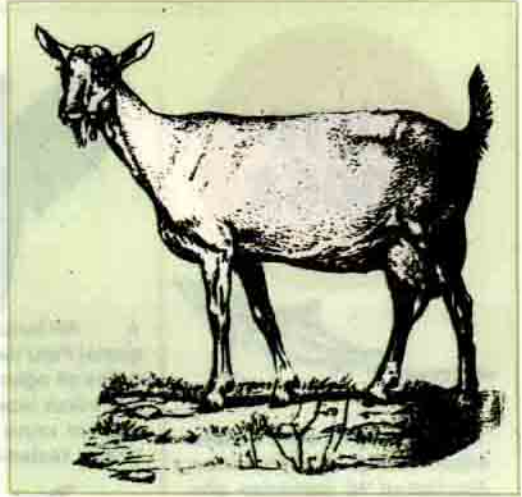
mektedir. Bu nedenle, Batı'da veteriner kontrolü altındaki sağlıklı keçilerden, sağım hijyenine uygun bir şekilde sağılan çığ sütler doğrudan içilebilmektedir. Bizde ise çığ sütlerin, evlerde kaynatılmadan, teknolojik olanaklar var ise pastörize veya sterilize edilmeden içilmemesi gerekir.

### Tedavi'de Keçi Sütü

Keçi sütünün, inek sütünden daha kolay sindirilmesi, "peptik ülser"lerin tedavisinde yararlıdır. Küçük, büyük herkeste görülebilen ve tıp dilinde "Pyloric stenosis" denilen ve besinlerin normal miktarlarda mideden bağırsağa geçmesi veya sınırlanması (ülser veya yapısal bozukluk sonucu olabilir) gibi durumlarda keçi sütü önerilmektedir. Proteinler ve fosfatça zengin olan keçi sütü, midede asit ve alkalileri tamponlayıcı özellik gösterir. Bu özelliğinden dolayı, alkali veya asit zehirlenmelerini önlemede ve peptik ülserleri iyi leşirmede yararlı olur. Keçi sütünün yararlı olduğu bir diğer durum da, inek sütüne alerjisi olan kişilerin, keçi sütü ile daha dengeli ve sağlıklı beslenebilmesi olanağına sahip olmasıdır.

Amerika Sağlık Bakanlığı raporlarına göre, bebeklerdeki ölüm nedenlerinin 1/5'inin "ani ölümler" olduğu belirtilmekte ve bu uykuda görülen "ani ölüm" olaylarının 1/3'ünde, bebeğin inek sütüne olan alerjisi neden olarak gösterilmektedir. İngiltere'de ise her yıl 40.000 bebekten 4 bininin inek sütüne olan alerjik durumları nedeni ile öldüğü bildirilmektedir. Yetişkinlerde de "gastrik ülser"den, benzer oranda ölümlerin olduğu saptanmıştır. İşte bu durumların tedavisinde başarılı ile kullanılan keçi sütünün İngiltere'de yeterince üretilmediği vurgulanmaktadır. Amerika ise bol ve yerli keçi sütü üretebilmek amacı ile sayısız süt keçisi çiftlikleri ve demekleri kurmuştur.

Tip raporlarında bebeklerde 2-24 haftalar arasında en tehlikeli olan kusma, ishal, karın ağrısı, burun akması, nefes alırken ses çıkarma, deride ısırğan otu dokunmuş gibi görüntülerin olması ve egzama gibi birçok durumların ve bu



durumların bazıları sonunda olabilen "ani ölümlerin" bebekte "solunum yolu enfeksiyonu" veya "Zatürrie" ile karıştırılabileceği özellikle vurgulanmaktadır. Bu gibi durumlarda esas nedenin, bebeklerin inek sütüne olan alerjileri gösterilmektedir. Alerjik durumun, sindirilmeden "absorbe" edilen proteinlerden kaynaklandığı ve bu nedenle kolaylıkla parçalanıp sindirilen keçi sütü proteinlerinin böyle sorunlar yaratmadığı bildirilmekte ve bebeklere keçi sütü ısrarla önerilmektedir.

Keçi sütü ve/veya keçi sütü ürünlerinin düzenli olarak tüketilmesinin egzama, astım, sindirim rahatsızlıkları, varis ile ilgili bazı rahatsızlıklar, viritik apseler ve bazı alerjik durumların tedavisinde gerçekten yararlı olduğu, yapılan uygulamalardan alınan olumlu sonuçlarla da gösterilmiştir. Bu nedenle keçi sütü ve keçi sütünden yapılan, başta yoğurt ile keçi sütü peyniri olmak üzere birçok ürün, Avrupa ve Amerika'da özel dükkanlarda (Health shop) ve 2-3 misli fiyatla satılmaktadır. Batı'da ailelerin, çocuklarının çeşitli alerji ve ya egzama durumlarını tedavi amacıyla süt keçileri satın alıp evlerinin bahçesinde besledikleri sık görülür.

Batılı doktorların raporlarına göre de, kendilerine astım, alerji sindirim sorunları, bazı deri hastalıkları, bebek egzamaları, tanımlanamamış viritik abseli durumda veya iştahsızlık ile beraber geceleri gelen öksürük nöbetleri gibi çok çeşitli şikâyetlerle gelen, birçok hastanın tedavilerinde, keçi sütü ve ürünleri kürleri uygulanarak başarılı olunmuştur. İlaçlarla iyileştirilemeyen bazı devamlı ağrılar ve birçok varis ülserlerinin başarılı tedavilerinde, harici olarak ve sık sık yapılan keçi sütü pansumanının başarılı olduğu bildirilmektedir.

Genellikle düzenli olarak günde 250-500 ml. keçi sütü içilmesi de önerilmektedir. Keçi sütü ile çeşitli hastalıkların tedavisinde bazı hususlara dikkat etmenin gerektiği ve başarılı sonuçların, birkaç hafta ile birkaç yılda (rahatsızlık genetiksel ise) değişen sürelerde alınabildiği de bildirilmektedir.

● Arabistanda "KISHK" adı verilen ve keçi sütünden üretilen peynir, dünyanın en ilkel biçimde yapılan peyniridir.

● Dünya en pahalı peyniri de keçi sütünden üretilir. Fransa'nın Berril yöresinde yapılan ve "Crottin de Chavignol" adı verilen bu peynir, en pahalı peynirden 2-3 misli fazla fiyatla satılır.

● Keçilerarası Dünya Süt Verme Şampiyonu olan ve 1930'lu yıllarda bir İngiliz tarafından beslenen "Malpas Melba" isimli Keçi, 365 gün sağılmış ve tam 3.783,5 litre süt vermiştir.