

Kolostrumun Sağlık Üzerine Faydaları

Mine Bayarer, Cem Karagözlü*, Necati Akbulut

Ege Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Süt Teknolojisi Bölümü Bornova, İzmir

* cem.karagozlu@ege.edu.tr

Özet

Doğumdan hemen sonra başlayıp ilk 24-48 saat boyunca annenin meme bezlerinden salgılanan sarımsı renkte, tuzlu tatta, koyu kıvamlı, bileşimi normal süte oranla farklı olan ve yavrunun sağlığı açısından son derece yararlı olan süte "kolostrum" denilmektedir.

Günümüzde antibiyotiklere karşı kısmen ya da tamamen dirençli olan hastalık yapıcı mikroorganizmaların artarak sağlığımızı tehdit etmektedir, ayrıca sigara, ekzoz dumanı, toksinler, pestisitler, radyasyon gibi çevresel faktörlerdir. Bu faktörler özellikle çok genç, ihtiyar, AIDS, kanser, kandida, solunumla ilgili hastalığı bulunan ve immun sistemi zayıf düşen kişiler için daha da tehlikelidir.

Kolostrum konusunda çalışan araştırmacılar, kolostrumun gerek bu çevresel faktörlere karşı vücudu koruyabileceğini, gerekse antibiyotiklere karşı dirençli mikroorganizmalara karşı etkili olabileceğini öne sürmektedirler. Araştırmalar, yeni doğan memelilerin, yaşamlarının ilk 24 saati içinde sadece immun sistemlerini kurmak için değil aynı zamanda optimal metabolik fonksiyonlara destek vermek için kolostruma ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Kolostrum immunoglobulinleri, büyüme faktörlerini, antikorları, vitaminleri, mineralleri, enzimleri, aminoasitleri, değişik mikroorganizmaların saldırısına ve çevresel toksinlere karşı vücudu hazırlayan özel maddeleri içermektedir.

Çalışmalar, kolostrumun aynı zamanda enfeksiyonlu diyare ve özellikle immun sistemi zayıflayan kişilerdeki *Cryptosporidium*'un neden olduğu diyareye karşı çocukları ve yetişkinleri koruduğunu göstermiştir Kolostrumdan sadece yeni doğan bebekler değil, çocuklar ve yetişkinler de faydalanabilir.

Şüphesiz yeni doğan bebekler için kolostrumun ideal alımı meme aracılığı ile olanıdır. Ancak anne sütü alamayan bebeklerin mamalarına doktor izni ile kolostrumun toz formu eklenerek bu yarar sağlanabilmektedir.

Çocuklarda soğuk algınlığı, grip, bronşit, bakteriyel veya viral enfeksiyonlarda özellikle geleneksel antibiyotikler ile tedavi olduklarında kolostrum yararlı olmaktadır. Ergenlik çağından sonra erkek ve bayanların immun ve büyüme faktörleri azalmaya ve yaşlanma süreci başlamaktadır

Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu

Bu nedenle inek kolostrumu yetişkinler için bir tercih nedeni olabilmektedir. İmmun ve büyüme faktörlerinin dengede olduğu bilinen kolostrum, bileşim ve biyoyararlılık açısından doğal bir gıda katkısıdır. Kolostrumun ticari olarak farklı formları (toz, tablet, kapsül, sıvı) özellikle ABD, Kanada, Japonya ve Avrupa Birliği ülkelerinde piyasalarda satılmaktadır.