



TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

FAZLA TUZ KULLANAN ÇOCUKLAR SAĞLIKSIZ YETİŞKİNLER OLUYOR...

Başkan
Prof. Dr. Çetin TURGAN

Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Şükrü SİNDEL

Genel Sekreter
Prof. Dr. Mustafa ARICI

Muhasip Üye
Prof. Dr. Bülent ERBAY

Üyeler
Prof. Dr. Şali ÇAĞLAR
Prof. Dr. Enver HASANOĞLU
Prof. Dr. Oktay KARATAN

YAZIŞMA ADRESİ:
Türk Hipertansiyon ve
Böbrek
Hastalıkları Derneği
Genel Merkezi

Konur Sokak 38/11
Kızılay – ANKARA
Tel: +90 (312) 417 31 25
Fax: +90 (312) 417 31 26

Araştırmalar, çocukların tükettiği gıdaların tuz deposu olduğunu ortaya koydu. Bu, gelecek nesillerin yüksek tansiyon tehditi altında olduğunu gösteriyor.

CASH-“Consensus Action on Salt and Health” Kurumu’ nun verdiği bilgiye göre İngiltere’de 6 yaşındaki bir çocuk, tek bir porsiyonda günlük maksimum tuz limitinin yarısını alabiliyor. Araştırma ebeveynlerin de tuz içeren gıdalar konusunda kafalarının karışık olduğunu gösterdi.

Londra St. George Hastanesi hekimlerinden **CASH Başkanı Profesör Graham Mac Gregor** yaptığı açıklamada “ geçen yıl yayınlanan bir araştırma, çok tuzlu beslenen çocukların, daha az tuz tüketen çocuklara göre daha yüksek tansiyonları olduğunu ortaya koydu” dedi. Araştırma, çocukluktaki tansiyon değerlerinin erişkin yaşama taşındığını; yani çocukken daha yüksek tansiyonu olanların erişkin yaşamda da tansiyonlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Aşırı tuz tüketimine bağlı yüksek tansiyon sadece kalp krizi ve felç riskini tetiklemekle kalmıyor; araştırmalara göre mide kanseri ve kemik erimesi olarak bilinen osteoporozun da fazla tuz tüketimi ile ilişkisi var. Hatta yüksek oranda tuz kullanımı astım belirtilerini de ağırlaştırabiliyor.

Uzmanlara göre, özellikle çocukların tükettiği tatlı bisküvi, kek, puding gibi bazı gıdalarda da yüksek oranda tuz bulunabiliyor ve bu gıdalar “tatlı” olarak görüldüğü için aileler çocuklarının ne kadar yüksek oranlarda tuz tükettiklerini fark etmiyor.

28 Ocak ve 3 Şubat tarihleri arasında her yıl dünya genelinde halkı bilinçlendirmek amacıyla **Dünya Tuza Dikkat Haftası** düzenleniyor. Bu yılki haftanın teması çocuklar ve tuz olarak belirlendi. Hafta nedeniyle çocukların erişkinlere oranla daha az tuz tüketmeleri gerektiği ve ailelerin çocuklarının yiyeceklerindeki tuza özen göstermeleri çağrısında bulunuldu.

Dünya Tuza Dikkat Haftası aralarında Türkiye, ABD, İngiltere, Avustralya, Kanada, İsrail, Pakistan’ın da bulunduğu 18 ülkede çeşitli etkinliklerle halkı uyarmak amacıyla yürütülüyor.



TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

Başkan
Prof. Dr. Çetin TURGAN

Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Şükrü SİNDEL

Genel Sekreter
Prof. Dr. Mustafa ARICI

Muhasep Üye
Prof. Dr. Bülent ERBAY

Üyeler
Prof. Dr. Şali ÇAĞLAR
Prof. Dr. Enver HASANOĞLU
Prof. Dr. Oktay KARATAN

YAZIŞMA ADRESİ:
Türk Hipertansiyon ve
Böbrek
Hastalıkları Derneği
Genel Merkezi

Konur Sokak 38/11
Kızılay – ANKARA
Tel: +90 (312) 417 31 25
Fax: +90 (312) 417 31 26

Bu haftayı kamuoyunun dikkatine getiren **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği**, ülkemiz için konunun özel bir yeri olduğunu düşünüyor. **Dernek Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı**, bu hafta nedeniyle yaptığı açıklamada "Tuz, hipertansiyon gelişiminde en önemli risk faktörlerinden birisidir. Derneğimizin daha önce yaptığı çalışmalar ülkemizde 18 yaş üzerinde her 3 kişiden 1'inin hipertansiyonu olduğunu göstermiştir. Türkiye nüfusu oldukça genç bir nüfustur. Ülkemizde 0-18 yaş nüfus oranı, son rakamlara göre % 30'un üzerindedir. Eğer çocuklarda ve yetişkinlerde tuz tüketimine dikkat edilmez ise, ilerleyen yıllarda daha çok erişkin hipertansiyon ve getirdiği sağlık sorunları ile karşı karşıya kalacaktır" dedi.

Dr. Arıcı, "ülkemizde insanlarımızın ne kadar tuz tükettiklerine ilişkin sağlıklı bilgiler olmadığını, kendi klinik gözlemlerine göre erişkinlerin günlük ihtiyacın en az 2-3 katı tuz tükettiklerini" söyledi. "Çocuklarımızın ne kadar tuz tükettikleri konusunda hemen hemen hiç bilgi olmadığını" söyleyen Dr. Arıcı, "Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin bu sene 8 ilde erişkinlerde tuz tüketimine ilişkin bir çalışma yürüttüğünü ve sonuçların Mayıs ayında **10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi**'nde sunulacağını" belirtti. Dr. Arıcı, "kamuoyunun tuz ve zararları konusunda bilgilendirilmesinin, yiyeceklerdeki tuz miktarının azaltılmasının ve gıda paketleri üzerine günlük tuz ihtiyacının ne kadarını içerdiğinin yazılmasının sağlık açısından faydalı olacağını" söyledi. Dr. Arıcı, tuz konusunda "**Ulusal Eylem Planı**" hazırlanmasının mutlaka gerekli olduğunun da altını çizdi.

Ek Bilgi:

İngiltere'de hükümete beslenme konusunda bilimsel danışmanlık yapan konseyin (UK Scientific Advisory Committee on Nutrition) verilerine göre yaş gruplarına göre alınması gereken tuz miktarları şu şekildedir:

Yaş	Ortalama tuz alımı hedefi (g/gün)
0-6 aylar	<1 g
7-12 aylar	1 g
1-3 yaşlar	2 g
4-6 yaşlar	3 g
7-10 yaşlar	5 g
11-14 yaşlar	6 g
Yetişkinler	6 g