

ÇOK AŞIRI TUZLU BESLENİYORUZ...

21-25 Mayıs 2008 tarihleri arasında Antalya’da düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi’nin konukları dünyaca tanınmış hekimler oldu. Kongrede, Türkiye çapında yapılmış tuz araştırmasının sonuçları da açıklandı.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği’nin çalışması ile ilk kez Türkiye’de tuz tüketimi alışkanlığı ve yüksek tansiyon konusunda bir araştırma yapıldı.

Yedi bölgeden 14 kentte, 1970 kişi üzerinde yapılan “**Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Tansiyon Çalışması**” ülkemizde ortalama tuz tüketiminin sağlıklı yaşam için önerilen miktarın üç katı olduğunu “ gösterdi. İşte araştırmayla ilgili bazı satırbaşları:

-Türkiye’nin tuz tüketim alışkanlığını tespit etmek için 1970 kişinin 24 saatlik idrarları toplandı ve laboratuvarda incelendi.

-Uzmanlara göre sağlıklı yaşam için önerilen günlük tuz tüketim miktarı 6 gramdır. Ülkemizdeki günlük tüketim ortalaması ise 18 gramdır.

-Türkiye’de ABD ve İngiltere’ye oranla iki kat daha fazla tuz tüketiliyor.

- Türkiye’de en çok tuz tüketenler Akdeniz Bölgesi ve İç Anadolu’da, en az tuz tüketenler ise Ege Bölgesi’nde yaşıyor ama Ege Bölgesi bile önerilenin yaklaşık 2.5 katı daha fazla tuz tüketiyor.

-Araştırmanın amacı bölgeler arası farklılıkları değil, Türkiye genelini tespit etmektir.

Şişmanlık ve tuzun ilişkisi belgelendi:

-Araştırmaya göre fazla kilo ve tuz alımı arasında ilişki var. Fazla kilosunu olanlar daha çok tuz tüketiyor. Aşırı tuz kullanımı ve aşırı kilo birarada yüksek tansiyona davetiye çıkartıyor.

-Geleneksel yemeklerimizin pek çoğu tuz deposu. Salça, salamura, turşu, peynir çeşitleri fazla tuz tüketimine yol açabiliyor.

-Kolalı içecekler, soda, kraker çeşitleri hatta tatlı bisküviler bile fazla tuzlu olabiliyor.

Yaklaşık 1200 hekimin katıldığı kongrede; “tansiyon ve böbrek hastalıkları tedavisi”ndeki pek çok önemli gelişme de ele alındı.