

“Size sormadan çayınıza ya da kahvenize şeker ekleyebiliyorlar mı? Öyleyse neden size sormadan yemeklerinize tuz ekleyebiliyorlar?. Buna izin vermeyelim, sağlığımızı koruyalım”

“Siparişim öncelikle az tuzlu yemek!!!”

Toplumsal özelliklere, yaşanan coğrafi bölgelere göre alınan tuz miktarı değişmektedir. Normal sağlıklı bireylerde günlük olarak yemeklerle alınması gereken ortalama tuz miktarı 5 gramdır (maksimum 6 gram). Bu miktarın üzerindeki tüketimler hipertansiyon, inme, kalp krizi, kalp yetmezliği gibi ciddi hastalıkların tetikleyicisidir. Bu durumlarda kalp-damar hastalıklarına bağlı ölüm oranları yüksektir. Fazla tuz tüketimi mide kanseri, şişmanlık ve kemik erimesi riskini arttırdığı gibi, astım hastalığında şikayetleri de arttırır. Gerek bu hastalıkların oluşumunun önlenmesinde gerek bu hastalıklara sahip bireylerin hastalık risklerinden korunmasında günlük alınan tuz miktarının azaltılması olmazsa olmaz temel kuraldır. Böylesine önemli sonuçlara sebep olan aşırı tuzlu beslenmenin önüne geçmek için yapılacak en önemli adım yemek masalarından tuzlukların uzaklaştırılması olacaktır.

Öğünlerimizde sıklıkla tükettiğimiz zeytin, peynir, soslar, salam, konserve gıdalar, turşu, hazır soslar ve ketçap, tuz oranı en yüksek gıdalardır. Bu ürünlerin fazla tüketimini kısıtlanmanın yanı sıra tuz içerikleri azaltılarak ya da marketlerden tuz içeriği azaltılmış olanlarını satın alıp tüketerek günlük tuz alımımızı anlamlı ölçüde azaltabiliriz. Tuzun yerine kekik, nane, kimyon, dereotu, kırmızı ya da kara biber gibi baharatları kullanarak yemekler lezzetlendirilebilir.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğinin 2008 yılında yapmış olduğu bir çalışmada Türkiye’de tuz tüketiminin normalin 3 katı kadar olduğu (ortalama 18 gram), erkeklerin kadınlardan daha fazla tuzlu yediği saptanmıştır. Türk hipertansiyon insidans çalışmasına göre Türkiye’deki hipertansiflerin miktarı 4 yılda 3 milyon artmış olup toplumumuzun aşırı tuz tüketimi bu artışın önemli bir sebebi olarak görülmektedir. Erkeklerde hipertansiyon gelişme oranı kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır.

Evde Pişirip Yediğimiz Yemeklerde Tuz

Sağlıklı yemek yemek için market alışverişlerimizde alacağımız ürünün içeriğine bakmayı alışkanlık haline getirmeliyiz. Eğer ürünün 100 gramında 1.5 gram tuz (ya da 0.6 gram sodyum) var ise yüksek tuzlu ürün, 0.6 gram tuz (ya da 0.1 gram sodyum) var ise düşük tuzlu ürün grubuna girer. Sağlıklı bir beslenme için tuz oranı yüksek gıdaları tüketmemeye özen göstermeliyiz. Ürün üzerinde sodyum miktarı verildiyse bu rakamı 2.5 ile çarparak tuz miktarını hesaplayabilirsiniz. Aşağıda bir salam paketindeki içerik etiketini görmekteyiz. Etiketle verilen 0.8 gram sodyum 2 gram tuza eşdeğer olup yüksek tuz oranı olan bir ürüne aittir.

Besin öğeleri (100 gram için)

Enerji değeri (kcal/kj)	222/929
Protein (g)	17.5
Karbonhidrat (g)	35
Yağ (g)	15
Sodyum	0.8

Dışarda Yemek Yemek ve Tuz “Yemek masasından tuzluklara elveda”

Evde yediğimiz yemeklerdeki tuz oranını kontrol etmek daha kolay olmakla birlikte ev dışında bir lokantada veya fast-food gıda satan yerlerde tuz oranı düşük gıdaları yeme şansı daha zordur. Özellikle böyle yerlerde yenilen ürünlerdeki tuz miktarları da yemek menülerinde bulundurulmadığı için farkında olmadan alınan tuz miktarı oldukça yüksek olmaktadır. Bu nedenle bütün müşteriler için ortak hazırlanan gıdaları sunan yerlerden ziyade size özel menüyü sunabilecek: kırmızı etinizi, tavuğunuzu, balığınızı ve sebze yemeğinizi istediğiniz gibi az tuzlu hazırlayıp getirebilecek yerleri tercih etmek daha sağlıklı olacaktır. Toplumun çoğunluğunun bu davranışı benimsemesi ile arzulanan oranda tuz ile hazırlanmış gıdaları servis eden lokanta sayısı da giderek artacaktır. Dışarda yemek yerken bir porsiyon döner kebab yediğimizde 8.6 gram, bir porsiyon pizza yediğimizde 4 gram (sosis ve salamı ise bu miktar daha da artar), bir porsiyon hamburger ve patates kızartması yediğimizde 2.9 gram, bir porsiyon kızarmış balık ve patates kızartması yediğimizde 1.2 gram ve 100 gram ekmek yediğimizde de 1.4 gram tuz tüketmiş olacağımızı unutmayalım. Sadece bir öğünde alınacak bu miktarlar günlük tüketimin çok ciddi artmasına neden olacak, bizi kalp damar hastalıkları ve hipertansiyon gelişimine daha da yakınlatacaktır.

