Dokuz Sütun Gazetesi 26 Mayıs 2008

# Tuz kullanımında rekora koşuyoruz

**İdeali günde 5 gram olan tuz tüketiminin Türk halkında 18 gram olduğu, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun ise büyük ve küçük tansiyonu önemli ölçüde yükselttiği belirlendi**

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından düzenlenen10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi, Antalya Belek'te sürüyor. Kongrede, dernek tarafından Türkiye'deki tuz tüketimine ilişkin 14 ilde yapılan SALTurkey çalışmasının sonuçları açıklandı. 1970 kişinin 24 saat idrarlarının toplanarak tuztüketimlerinin belirlendiği araştırmada, Türk halkının günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğu tespit edildi. Erkeklerin günlük 19,3,kadınların ise 16.8 gram tuz tükettiğinin ortaya çıktığı araştırmada,öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı. Araştırmada, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun sistolik kanbasıncında (büyük tansiyon) 8 milimetre civa, diastolik kan basıncın da(küçük tansiyon) da 5 milimetre civa artışa neden olduğu tespitedilirken, kırsal kesim nüfusunun kentlere göre daha çok tuz tükettiği, Akdeniz bölgesinde yaşayanların daha tuzlu, Ege'dekilerin ise az tuzluyemeye eğilimli oldukları belirlendi.Araştırmaya katılan hipertansiyon hastalarından, hastalıklarınınfarkında olanların, fazla tuz tüketmediklerini belirtmelerine rağmen günde 16,55 gram tuz tükettikleri saptandı. Hipertansiyonlarının farkında olmayanların ise hastalığının farkında olanlardan günde 2-2,5gram daha fazla tuz tükettikleri ortaya çıktı. Araştırma sonuçlarını açıklayan Hacettepe Üniversitesi Tip Fakültesi İçHastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem, yaptığı açıklamada, "araştırmadan çıkan en önemli sonuç; gelişmiş batı toplumları, Çin ve Japonya'ya göre çok yüksek oranda tuzlu yiyoruz" dedi. Bunun büyük olasılıkla yemek pişirirken vepiştikten sonra

sofraya geldiğinde tuz eklenmesi gibi alışkanlıklardan kaynaklandığını vurgulayan Erdem, el yapımı salça, erişte, turşular vetuzlanarak buzlukta saklanan yiyeceklerin tuz tüketimini artırdığını kaydetti. Türk halkının çocukluğundan itibaren fazla tuz tükettiğini belirten Erdem, çocuklara da düşük tuzlu beslenme uygulanması gerektiğini kaydetti. Erdem, şöyle konuştu: "Çocuklarımızı fazla tuzlu yiyeceklerden uzak tutmamız lazım. Küçük yaşta tuzlu beslenenlerde ilerideki yaşlarda daha fazla hipertansiyon,kalp hastalığı riski ortaya çıkıyor. Eğer tansiyonunuz yüksekse ve tuzlu yiyorsanız tuzu azaltarak tansiyon kontrolünü sağlayabiliyorsunuz. Tuzkısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya çıkmasını ya da tedavi edilmesini sağlayarak kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasını, ölümü engellemeniz mümkün. Türkiye'de 15-18 milyon civarında tansiyon hastası var. Bunların büyük bölümünü sadece tuzu kısarak, medikal tedaviden kurtaracağız. Düşük tuz kullanımı ile tansiyon sıklığını da azaltabiliriz. Yaşla beraber tansiyonun arttığını biliyoruz. Yaşlanmayıdurduramayız ama tuzu azaltabiliriz. Bu da Türkiye'nin genel bütçesiiçin ciddi kazanımdır.Sadece yüksek tansiyon hastalarının değil herkesin tuz tüketiminiazaltması ve bunun bir devlet politikası haline getirilmesi gerekiyor." Prof. Dr. Yunus Erdem, tuzun besinlerin içinde zaten var olduğunu belirterek, "Yemeklere ekilmese bile besinlerin içinde zaten var.Sodyum her şeyde vardır. Yemek pişerken eğer hiç tuz eklemesek bile biz sodyumu besinlerin kendisinden zaten alıyoruz" dedi.Yemeklerin tuzsuz pişirilmesi gerektiğini ifade eden Erdem, "Yemeklere tuz atma, vücut ihtiyacından çok damak tadı alışkanlığı. Küçük yaştan itibaren tuzlu yediğimiz için alışkanlığımız yüksek. Onun için dünyarekoru olacak derecede tuz yiyen toplum haline geliyoruz" diye konuştu.