



# Tuz tüketiminde rekora koşuyoruz

**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği** tarafından düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi, Antalya Belek'te sürüyor. Kongrede, dernek tarafından Türkiye'deki tuz tüketimine ilişkin 14 ilde yapılan SALTürkey çalışmasının sonuçları açıklandı. 1970 kişinin 24 saat idrarlarının toplanarak tuz tüketimlerinin belirlendiği çalışmada, Türk halkının günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğu tespit edildi. Erkeklerin günlük 19,3, kadınların ise 16,8 gram tuz tükettiğinin ortaya çıktığı çalışmada, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı.



**ANTALYA** - Fatma Ünal - Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi, Antalya Belek'te sürüyor. Kongrede, dernek tarafından Türkiye'deki tuz tüketimine ilişkin 14 ilde yapılan SALTürkey çalışmasının sonuçları açıklandı. 1970 kişinin 24 saat idrarlarının toplanarak tuz tüketimlerinin belirlendiği çalışmada, Türk halkının günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğu tespit edildi. Erkeklerin günlük 19,3, kadınların ise 16,8 gram tuz tükettiğinin ortaya çıktığı çalışmada, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığı saptandı.

Araştırmada, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun sistolik kan basıncında (büyük tansiyon) 8 milimetre civa, diastolik kan basıncında (küçük tansiyon) da 5 milimetre civa artışa neden olduğu tespit edilirken, kırsal kesim nüfusunun kentlere göre daha çok tuz tükettiği, Akdeniz bölgesinde yaşayanların daha tuzlu, Ege'dekilerin ise az tuzlu yemeye eğilimli oldukları belirlendi.

Araştırmaya katılan hipertansiyon hastalarından, hastalıklarının farkında olanların, fazla tuz tüketmediklerini belirtmelerine rağmen günde 16,55 gram tuz tükettikleri saptandı. Hipertansiyonlarının farkında olmayanların ise hastalıklarının farkında olanlardan günde 2-2,5 gram daha fazla tuz tükettikleri ortaya çıktı.

## -“ALİŞKANLIKLARIMIZDAN KAYNAKLANIYOR”-

Araştırma sonuçlarını açıklayan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem, AA muhabirine yaptığı açıklamada, “araştırmadan çıkan en önemli sonuç; gelişmiş batı toplumları, Çin ve Japonya'ya göre çok yüksek oranda tuzlu yiyecekler” dedi. Bunun büyük olasılıkla yemek pişirirken ve piştikten sonra sofraya geldiğinde tuz eklenmesi gibi alışkanlıklardan kaynaklandığını vurgulayan Erdem, el yapımı salça, erişte, turşular ve tuzlanarak buzlukta saklanan yiyeceklerin tuz tüketimini artırdığını kaydetti.

## -DÜŞÜK TUZ KULLANIMI İLE TEDAVİ-

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 yiyecekleri tuzu azaltarak tansiyon kontrolünü sağlayabiliyorsanız. Tuz kısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya çıkmasını ya da tedavi edilmesini sağlayarak kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasını, ölümü engellemiz mümkün. Türkiye'de 15-18 milyon civarında hipertansiyon hastası var. Bunların büyük bölümünü sadece tuzu kısarak, medikal tedaviden kurtaracağız. Düşük tuz kullanımı ile tansiyon sıklığını da azaltabiliriz. Yaşla beraber tansiyonun arttığını biliyoruz. Yaşlanmayı durduramayız ama tuzu azaltabiliriz. Bu da Türkiye'nin genel bütçesi için ciddi kazanımdır.

Sadece yüksek tansiyon hastalarının değil herkesin tuz tüketimini azaltması ve bunun bir devlet politikası haline getirilmesi gerekiyor.”

## -“İHTİYAÇ DEĞİL DAMAK TADI”-

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 dünya rekoru olacak derecede tuz yiyen toplum haline geliyoruz” diye konuştu.

## -“HEDEF 5 GRAM TÜKETİM”-

Türk halkının günde 18 gram tuz tüketiminin 5 grama düşürülmesi gerektiğini vurgulayan Erdem, “Tüketim 5 grama inince normal bir tansiyonunuz varsa ileri de hipertansiyon ortaya çıkma ihtimalini düşürüyorsunuz” dedi.

Araştırmada ‘ben az tuzlu yiyorum’, ‘tuzu kestim’ diyenlerin bile günlük tuz tüketiminin 16 gram olduğunu belirlediğini dile getiren Erdem, “İdeal olan günde 5 gram tuz tüketimi için yemekler tamamen tuzsuz pişecek, pişerken salça kullanılmayacak, ekme tuzsuz yenecek. Ayrıca turşu gibi tuzu çok olan yiyeceklerden uzak durulacak ancak bu şekilde 5-6 gram tuz ulaşabiliriz” diye konuştu.

Uluslararası Nefroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Eberhard Ritz de, ideal olan günlük tuz tüketiminin 5 gram olduğunu söyledi. Anne sütünden kesildikten sonra tuz kısıtlaması yapılan bebeklerde kan basıncının düşük olduğunu belirten Ritz, çocukluk çağından itibaren düşük tuzlu beslenmek gerektiğini kaydetti.

**Türkiye’de her 100 çocuktan 10-20’si altını ıslatıyor**

Mustafa Kemal Üniversitesi (MKÜ) Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Tacettin İnandı, Türkiye’de 4 yaş üstü her 100 çocuktan 10-20’sinin altını ıslattığını bildirdi.

**HATAY** - Mustafa Kemal Üniversitesi (MKÜ) Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Tacettin İnandı, Türkiye’de 4 yaş üstü her 100 çocuktan 10-20’sinin altını ıslattığını bildirdi.

MKÜ Halk Sağlığı Uzmanı ve Tabipler Odası Başkanı Doç. Dr. Tacettin İnandı, AA muhabirine yaptığı açıklamada, çocuğun sosyal gelişiminin önemli bir parçası olan, ancak zamanında verilmeyen tuvalet eğitiminin, bireyin, erişkin yaşlara kadar altını ıslatma problemiyle karşılaşmasına yol açtığını söyledi.

Tip dilinde “entürezis” olarak bilinen altını ıslatma probleminin, Türkiye’de 4 yaş üzeri her 100 çocuktan 10-20’sinde görüldüğünü belirten Doç. Dr. İnandı, Mustafa Kemal Üniversitesi bünyesinde, 2 bin 984 çocuktan, anket yöntemiyle yaptıkları çalışmada, 4 yaş üstü kızların yüzde 7’sinin, erkeklerin ise yüzde 11’inin altını ıslattığı tespit ettiklerini bildirdi.

Doç. Dr. İnandı, aldıkları aile öykülerinde, çocukların altını ıslatma nedenleriyle ilgili olarak da genetik sorunların yanı sıra daha çok aşırı sevgi ve baskınlık önemli bir etken olduğu sonucuna ulaştıklarını ifade ederek, “Çünkü bir çocuk altını ıslattığında annesi ‘normaldir daha küçük diyorsa’ bu çocuk bu davranışından vazgeçmiyor. Altını ıslatma davranışı erişkin yaşlara kadar gidebiliyor. 18 yaşına kadar bu sorunu devam edenleri görüyoruz” dedi.

Altını ıslatan çocukta daha çok psikolojik neden ve ailenin tutumunun araştırılması gerektiğini bildiren Doç. Dr. İnandı, aileye yeni bir çocuğun gelişti, okula başlama ve aile içi şiddetin de bu davranışı tetiklediğini bildirdi.

Doç. Dr. İnandı, “Anne babalar çocuklarına 1,5-2 yaşından sonra tuvalet alışkanlığı kazandırmaya çalışsın. Daha erken yaşta bu alışkanlığı kazandırmak, çocuklarda baskı oluşturarak ters tepki yaratıyor” diye konuştu.

Altını ıslatma problemi olan çocukların yaş ilerledikçe psikolojik sorunların ortaya çıkmaya başladığını ifade eden Doç. Dr. İnandı, bu çocukların derslerinde başarılı olamadığını ve arkadaşlarıyla iyi bir ilişki kuramadığını kaydetti.