

Kişi başına tuz tüketimi alarm verdi

■ SALTurkey isimli araştırmaya göre, 5 gram olması gereken günlük tuz tüketim miktarı ülkemizde 18 grama ulaştı. Bilim insanları fazla tuz tüketiminin **yüksek tansiyon hastalığına** zemin oluşturduğuna işaret ederek halkı uyarıyor.



2004 yılında 15 milyon olan **yüksek tansiyonlu** hasta sayısı 2008 yılında 18 milyona çıktı. 4 yılda hasta sayısındaki 3 milyonluk artışta,

tuz tüketimin önemli rol oynadığı belirlendi. Tuz tüketimindeki artış **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği**'nin yaptığı SALTurkey araştırmasıyla saptandı. 14 ilde 1970 kişinin katıldığı araştırmayla belirlenen tuz raporuna göre, ülkemizde normalde tüketilmesi gereken tuz miktarının 3,5 katı kadar fazla tuz tüketiliyor. Araştırmaya göre, erkekler günlük 19.3 gram, kadınlar ise 16.8 gram tuz tüketiyor. Sağlıklı bir yaşam için büyük tansiyonun 12, küçük tansiyonun ise 8 olması gerekiyor.