

## Tuz tüketimini azaltın!



**Türkiye'de 3 kat fazla tuz tüketiliyor. Hipertansiyon olanlar 20 milyon civarında!**

TÜRK Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin hipertansiyon ve tuz kullanımı ile ilgili olarak yürüttüğü iki çalışmanın sonuçları, Antalya Belek Gloria Golf Otel'de süren "10'uncu Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklandı. Türk toplumunun sağlıklı yaşam için gerekenden 3 kat fazla tuz tükettiği, Türkiye'e 18.5 milyon hipertansiyon hastası bulunduğu bildirildi.

Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nin 10'uncusu Antalya Belek Gloria Golf Resort Otel'de yapıldı. 21- 25 Mayıs tarihleri arasında yapılan kongrede Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin geçen yıl başlattığı 2 çalışmanın sonucu da açıklandı. Tüm bölgelerdeki 14 ilde 1970 kişi üzerinde yapılan ve ülkenin tuz tüketimiyle ilgili ilk araştırması niteliğindeki "Türk Toplumunda tuz tüketimi ve Tansiyon Çalışması" ilginç bulgular ortaya koydu. Buna göre Türk toplumu sağlıklı yaşam için günlük 6 gramdan fazla alınmaması gereken tuzu 18 gram tüketerek limitleri 3.5 kat aşıyor. Araştırmaya göre Türkiye'deki kadınlar günde 16.8, erkekler ise 19.3 gram tuz tüketiyor. Bu verilere göre, Türk halkı ABD'li ve İngilizler'e oranla 2 kat daha fazla tuz tüketiyor. Aynı çalışma, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığını da ortaya koydu.

Aynı derneğin 5 yıl önce yaptığı Türk Hipertansiyon Prevelans çalışmasının devamı niteliğindeki "Türk Hipertansiyon İnsidans Araştırması" ile daha önce görüşülenlerin yüzde 82'sine ulaşıldı. Yapılan görüşmeler, sonucundaki değerlendirmeye Türkiye'de hipertansiyonun 4 yılda yüzde 21.3 oranında arttığını ortaya koydu. Çalışmanın bulgularını açıklayan Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof.Dr. Çetin Turgan, erkeklerde artış hızının kadınlardan daha yüksek olduğu dikkat çekti. Kırsal bölgede yaşayanlardaki hipertansiyon artış hızının daha yüksek olduğunu söyleyen Turgan, aynı çalışmanın yaş ilerledikçe hipertansiyon artış hızının arttığı gerçeğini bir kez daha gözler önüne serdiğini vurguladı.

Türkiye'de 18 yaş üzerindeki nüfusun 48 milyon olduğunu belirten Prof.Dr. Turgan, bu grubun 18.5 milyonunda hipertansiyon görüldüğünü söyledi. Bu sayıdaki cinsiyet dağılımının 8.7 milyonu erkek, 9.7 milyonu kadın olduğunu vurgulayan Prof.Dr. Turgan, tuz kullanımının daha fazla olduğu kırsal kesimde hipertansiyonun daha fazla görüldüğünü vurguladı. Prof.Dr. Çetin Turgan, o yörelerde halkın kendi salçasını, peynirini ve turşusunu ürettiğini ve bu besinleri koruyan tuzu daha çok kullandıklarına işaret etti.

Tuz tüketim araştırması sonuçlarını açıklayan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı öğretim üyesi Prof.Dr. Yunus Erdem, küçük yaşta tuzlu beslenenlerde ilerideki yaşlarda daha fazla hipertansiyon, kalp hastalığı riski ortaya çıkardığını vurguladı. Tuz kısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya önüne geçilip kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasının engellenen mümkün olduğunu bildiren Prof.Dr. Erdem, "Türkiye'de 15- 18 milyon civarında tansiyon hastası var. Bunların büyük bölümünü sadece tuzu kısarak, medikal tedaviden kurtarabiliriz" diye konuştu.

### BAKLAVADA BİLE TUZ VAR

Tuzun besinlerin içinde zaten var olduğunu belirten Prof.Dr. Erdem şunları söyledi:

"Tuz, yani sodyum her yiyekte doğal olarak bulunur. Yemek pişerken hiç tuz eklemesek bile sodyumu besinlerin kendisinden zaten alıyoruz. 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. Tatlı olan yiyecek ve içeceklerde de tuz vardır. Mesela baklava ve diyet kolada tuz çöktür. Ama şeker tuzu bastırıldığı için tuz yok sanırsınız."

Duyuruyu yapan Dernek Başkanı Prof. Dr. Çetin Turgan, Dernek Gelecek Dönem Başkanı Prof. Dr. Şükrü Şindel ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı öğretim üyesi Prof.Dr. Yunus Erdem, tuz tüketiminin gelişmiş ülkelerdeki gibi devlet politikasına alınarak sistemli bir biçimde azaltılması gerektiğini söyledi