

## Kişi başına tuz tüketimi alarm veriyor

**SALTurkey isimli araştırmaya göre, 5 gram olması gereken günlük tuz tüketim miktarı ülkemizde 18 grama ulaştı. Bilim adamları 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.

Antalya'da yapılan 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklanan araştırmaya göre, erkekler günlük 19.3 gram, kadınlar ise 16.8 gram tuz tüketiyor. Ortalama tüketim miktarı ise 18 gramı buluyor.

Bölgeler arası tüketim sıralamasında ise başı İç Anadolu ve Akdeniz Bölgesi çekiyor. Ege Bölgesi ise sıralamada son sırada yer alıyor.

Bilim adamları her 6 gramlık tuz alımında kan basıncının 8.2 milimetre civarında arttığına işaret ederek halkı uyarıyor: Sağlıklı bir yaşam için büyük tansiyonun 12, küçük tansiyonun ise 8 olması gerekiyor.





# İdealinden 3,5 kat fazla tuz tüketiyoruz

**T**ürk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nce yapılan araştırmada, ideali günde 5 gram olan tuz tüketiminin Türk halkında günlük 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 düzenlenen 10'uncu 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 tuz tüketimlerinin 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 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 hastalığının farkında olanlardan günde 2-2,5 gram daha fazla tuz tükettikleri ortaya çıktı.