

Bizi fazladan 13 gram tuz hasta ediyor

ANTALYA - Türkiye'de tuz tüketimiyle ilgili kapsamlı araştırma, Türklerin gerekenin neredeyse dört katı tuz aldığını gösterdi. Uzmanlara göre, eğer bu miktar makul düzeye çekilebilse, Türkiye'de hipertansiyon sorununun önemli bir mesafe alınabilecektir.

Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 10'uncu ulusal kongresi, Antalya Belek'te başladı. Kongrede dernek tarafından yürütülen 'Salturkey' araştırmanın sonuçları da açıklandı.

Tansiyon kısırdöngüsü

14 ilde yürütülen araştırma için 1970 kişinin idrarları 24 saat boyunca toplanarak tuz tüketimleri incelendi. Araştırmada ideali günde 5 gram olan günlük tuz tüketiminin Türkiye'de günde ortalama 18 gram olduğu belirlendi.

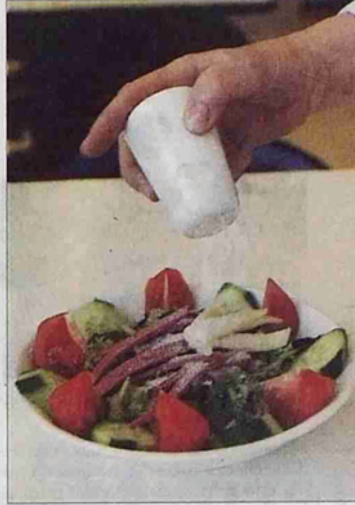
Bunun yaratacağı zincirleme sonuç şöyle özetlendi:

Türk halkının günlük tuz tüketimi 18 gram. Erkeklerin günlük 19.3, kadınlar 16.8 gram.

Araştırmaya katılan ve 'Hastalığının farkındayım, az tuz tüketiyorum' diyenlerin bile günde ortalama 16.55 gram tuz tükettikleri saptandı.

Günde fazladan tüketilen her altı gram tuzun büyük tansiyonu (sistolik kan basıncı) 8 milimetre civa, küçük tansiyonu (diastolik kan basıncı) ise 5 milimetre civa

Önerilen günlük tuz tüketimi 5 gram. Türklerse günde 18 gram tuz tüketiyor! En kapsamlı tuz araştırmasına göre 'Tuzu kestim' diyenler bile günde ortalama 16.5 gram tuz alıyor!



Türkiye'de tuz tüketimi makul düzeye çekilse, medikal tedavi ihtiyacı azalacak.

kadar yükselttiği anlaşıldı.

Tuz tüketimi, geleneksel damak tadıyla belirlense de eğitim farklılık gösterdi. Öğrenim durumu arttıkça tuz tüketimi azalıyor. Kırsal kesimde yaşayanlar kentlere göre daha çok tuz tüketiyor. Akdeniz bölgesinde yaşayanların daha tuzlu, Ege'dekilerin az tuzlu yemeye eğilimli.

Araştırma sonuçlarını açıkla-

yan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem endişeli: "Bu araştırmadan çıkan en önemli sonuç; gelişmiş Batı toplumları, Çin ve Japonya'ya göre çok yüksek oranda tuzlu yiyor olmamız. Bu büyük olasılıkla yemek pişirirken ve piştikten sonra sofraya geldiğinde tuz eklenmesi gibi alışkanlıklardan

kaynaklanıyor. El yapımı salça, erişte, turşular ve tuzlanarak buzlukta saklanan yiyecekler de tuz tüketimini artırıyor."

'Zaten her şeyde var'

Prof. Dr. Erdem'in verdiği bilgiye göre Türk halkı çocukluğundan itibaren, sadece damak tadı böyle geliştiği için çok fazla tuz tüketiyor. Oysa yemeklere eklenmesi bile sodyum hemen her şeyde var.

"Yemeklere tuz atma, vücut ihtiyacından çok damak tadı alışkanlığı. Küçük yaştan itibaren tuzlu yediğimiz için dünya rekoru olacak derecede tuz yiyen toplum haline geliyoruz. Çocuklarımızı fazla tuzlu yiyeceklerden uzak tutmamız lazım. Küçük yaşta tuzlu beslenenlerde ileriki yaşlarda daha fazla hipertansiyon, kalp riski ortaya çıkıyor."

Erdem'in Türkiye'de hipertansiyon ve bağlı hastalıkların yaygınlığıyla ilgili çizdiği tablo karamsar. Ama umutsuz değil. Çünkü tedavinin ilk adımı da burada:

"Türkiye'de 15-18 milyon civarında tansiyon hastası var. Bunların büyük bölümünü sadece tuzu kısırarak, 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. Eğer tansiyonunuz yüksekse ve tuzlu yiyorsanız tuzu azaltarak tansiyon kontrolünü sağlayabilirsiniz. Tuz kısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya çıkmasını ya da tedavi edilmesini sağlayarak kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasını, ölümü engellemeniz mümkün."

Tuz nasıl azaltılır?

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 tuz 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 süttünden kesildikten sonra tuz kısıtlaması yapılan bebeklerde kan basıncının düşük olduğunu belirten Ritz, çocukluk çağından itibaren düşük tuzlu beslenmek gerektiğini vurguladı. (aa)