

# 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.

Araştırmaya göre, erkekler günlük 19.3 gram, kadınlar ise 16.8 gram tuz tüketiyor. Ortalama tüketim miktarı ise 18 gramı buluyor.

Bölgeler arası tüketim sıralama-

sında 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.

