Taraf Gazetesi 25 Mayıs 2008

# Damarımızı kessen tuz akacak

**Yapılan araştırmada, aslında günde sadece beş gram tüketmemiz gereken tuzu 18 gram tükettiğimiz ortaya çıktı. Uzmanlar tansiyon problemi olanlara ve tansiyon problemine sahip olmak istemeyenlere tuzu azaltmalarını öneriyor**

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğince yapılan araştırmada, ideali günde beş gram olan tuz tüketiminin Türk halkında günlük 18 gram olduğu, günlük tüketilen her altı gram fazla tuzun ise büyük ve küçük tansiyonu önemli ölçüde yükselttiği belirlendi.

**ERKEKLER GÜNDE 19.3 GRAM •** Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından düzenlenen 10. 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.

**EN ÇOK BİZ TÜKETİYORUZ •** Araştırma sonuçlarını açıklayan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem, "Araştırmadan çıkan en önemli sonuç, gelişmiş batı toplumları, Çin ve Japonya'ya göre çok yüksek oranda tuzlu yiyoruz" dedi. Bunun büyük olasılıkla yemek pişirirken ve piştikten sonra sofraya geldiğinde tuz eklenmesi gibi alışkanlıklardan kaynaklandığını vurgulayan Erdem, el yapımı salça, erişte, turşular ve tuzlanarak buzlukta saklanan yiyeceklerin tuz tüketimini artırdığını kaydetti.

**ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN •** Türk halkının çocukluğundan itibaren fazla tuz tükettiğini belirten Erdem, çocuklara da düşük tuzlu beslenme uygulanması gerektiğini kaydetti. Erdem, şöyle konuştu: "Çocuklarımızı fazla tuzlu yiyeceklerden uzak tutmamız lazım. Küçük yaşta tuzlu beslenenlerde ilerideki yaşlarda daha fazla hipertansiyon, kalp hastalığı riski ortaya çıkıyor. Eğer tansiyonunuz yüksekse ve tuzlu yiyorsanız tuzu azaltarak tansiyon kontrolünü sağlayabiliyorsunuz. Tuz kısıtlamasıyla hipertansiyonun ortaya çıkmasını ya da tedavi edilmesini sağlayarak kalp, beyin ve böbrek hastalıklarının ortaya çıkmasını, ölümü engellemeniz mümkün. Türkiye'de 15-18 milyon civarında tansiyon hastası var. Bunların büyük bölümünü sadece tuzu kısarak, 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."

Prof. Dr. Yunus Erdem, tuzun besinlerin içinde zaten varolduğunu belirterek, "Yemeklere ekilmese bile besinlerin içinde zaten var. Sodyum her şeyde vardır. Yemek pişerken eğer hiç tuz eklemesek bile biz sodyumu besinlerin kendisinden zaten alıyoruz" dedi. Yemeklerin tuzsuz pişirilmesi gerektiğini ifade eden Erdem, "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" diye konuştu.

**5 GRAMA İNMELİ •** Türk halkının günde 18 gram tuz tüketiminin beş grama düşürülmesi gerektiğini vurgulayan Erdem, "Tüketim beş grama inince normal bir tansiyonunuz varsa ileride hipertansiyon ortaya çıkma ihtimalini düşürüyorsunuz" dedi. Araştırmada 'ben az tuzlu yiyorum', 'tuzu kestim' diyenlerin bile günlük tuz tüketiminin 16 gram olduğunun belirlendiğini dile getiren Erdem, "İdeal olan günde beş gram tuz tüketimi için yemekler tamamen tuzsuz pişecek, pişerken salça kullanılmayacak, ekmek tuzsuz yenecek. Ayrıca turşu gibi tuzu çok olan yiyeceklerden uzak durulacak ancak bu şekilde beş-altı gram tuza ulaşabiliriz" diye konuştu.

Uluslararası Nefroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Eberhard Ritz de, ideal olan günlük tuz tüketiminin beş gram olduğunu söyledi. Anne sütünden kesildikten sonra tuz kısıtlaması yapılan bebeklerde kan basıncının düşük olduğunu belirten Ritz, çocukluk çağından itibaren düşük tuzlu beslenmek gerektiğini kaydetti. AA

## AKDENİZ TUZLU SEVİYOR

Araştırmada, günlük tüketilen her altı gram fazla tuzun sistolik kan basıncında (büyük tansiyon) sekiz milimetre civa, diastolik kan basıncın da (küçük tansiyon) da beş 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.