

## 'Tuz'u Bilinçsizce Kullanıyoruz

Türk 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. 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.

Akdeniz 'Tuzlu', Ege ise 'Az Tuzlu' Yemeye Eğilimli

Araştırmada, günlük tüketilen her 6 gram fazla tuzun sistolik kan basıncında (büyük tansiyon) 8 milimetre civa, diastolik kan basıncın da (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.

Araştırma sonuçlarını açıklayan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yunus Erdem, AA'ya yaptığı açıklamada, "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.

Türk halkının çocukluğundan itibaren fazla tuz tükettiğini belirten Erdem, çocuklara da düşük tuzlu beslenme uygulanması gerektiğini kaydetti. Erdem şöyle konuştu: "Sadece yüksek tansiyon hastalarının değil herkesin tuz tüketimini azaltması ve bunun bir devlet politikası haline getirilmesi gerekiyor."

"Vücut İhtiyacından Çok Damak Tadı Alışkanlığı"

Prof. Dr. Yunus Erdem, tuzun besinlerin içinde zaten var olduğunu 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.

"Hedef 5 Gram Tüketim"

Uluslararası Nefroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Eberhard Ritz de, ideal olan günlük tuz tüketiminin 5 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.