

3 kat fazla tuz tüketiyoruz

Türk toplumu sağlıklı yaşam için gerekenden 3 kat fazla tuz tüketiyor. Tuz tüketimine bağlı olarak da tansiyon hastası sayısı artıyor. Ülkemizde 18.5 milyon hipertansiyon hastası bulunuyor

Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nin 10'uncusu Antalya Belek Gloria Golf Resort Otel'de yapıldı. 21- 25 Mayıs tarihleri arasında yapılan kongrede Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin geçen yıl başlattığı 2 çalışmanın sonucu da açıklandı. Tüm bölgelerdeki 14 ilde 1970 kişi üzerinde yapılan ve ülkenin tuz tüketimiyle ilgili ilk araştırması niteliğindeki 'Türk Toplumunda tuz tüketimi ve Tansiyon Çalışması' ilginç bulgular ortaya koydu. Buna göre Türk toplumu sağlıklı yaşam için günlük 6 gramdan fazla alınmaması gereken tuzu 18 gram tüketerek limitleri 3.5 kat aşıyor. Araştırmaya göre Türkiye'deki kadınlar günde 16.8, erkekler ise 19.3 gram tuz tüketiyor. Bu verilere göre, Türk halkı ABD'li ve



İngilizler'e oranla 2 kat daha fazla tuz tüketiyor. Aynı çalışma, öğrenim durumu arttıkça tuz tüketiminin azaldığını da ortaya koydu.

Tansiyon ahsatası sayısı artıyor

Türkiye'de 18 yaş üzerindeki nüfusun 48 milyon olduğunu belirten Prof.Dr. Turgan,

bu grubun 18.5 milyonunda hipertansiyon görüldüğünü söyledi. Bu sayıdaki cinsiyet dağılımının 8.7 milyonu erkek, 9.7 milyonu kadın olduğunu vurgulayan Prof.Dr. Turgan, tuz kullanımının daha fazla olduğu kırsal kesimde hipertansiyonun daha fazla görüldüğünü vurguladı. Prof.Dr. Çetin Turgan, o yörelerde halkın

kendi salçasını, peynirini ve turşusunu ürettiğini ve bu besinleri koruyan tuzu daha çok kullandıklarına işaret etti.

Baklavada ible tuz var

Tuzun besinlerin içinde zaten var olduğunu belirten Prof.Dr. Erdem şunları söyledi: "Tuz, yani sodyum her yiyecekte doğal olarak bulunur. Yemek pişerken hiç tuz eklememek bile sodyumu besinlerin kendisinden zaten alıyoruz. 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. Tatlı olan yiyecek ve içeceklerde de tuz vardır. Mesele baklava ve diyet kolada tuz çoktur. Ama şeker tuzu bastırıldığı için tuz yok sanırsınız."