

Hazır gıdalardaki tuz miktarı yüksek tansiyonu tetikliyor

Çağlar Avcı | Antalya

Yüksek tansiyonun en önemli sebeplerinden biri olan tuz tüketimine Türk insanı dikkat etmiyor. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yedi bölgede 1.970 kişiyle

'Tuzun cinsi önemli değil, her tuz tehlikeli!'

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, son dönemde bazı tuzların zararsız olduğu yönündeki haberlere tepki gösteriyor: "Tuzun cinsi önemli değil. Kaya tuzu veya deniz tuzu hepsinin fazla kullanımı zararlıdır."

yaptığı araştırmada, günlük tuz tüketiminin ortalama 18 gram olduğu belirlendi. Bu oran uzmanların sağlıklı yaşam için önerdiği 5 gramlık tüketimin 3,5 katı. Tehlikenin açık olduğunu anlatan Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Çetin Turgan, diğer sebeplerle birlikte artan tuz tüketiminin son beş yılda yüksek tansiyonlu hasta sayısını 3,5 milyon artırarak, 18,5 milyon kişiye yükselttiğini söyledi. Bunun yanında günlük tüketilen tuzun yüzde 85'i hazır gıdalardan alınıyor. Uzmanlar bu noktada kamu ve gıda sanayicilerinin ortak hareket etmesi gerektiğini vurguluyor.

Antalya'da düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde Türkiye tuz araştırması sonuçları açıklandı. 1.970 kişinin 24 saatlik idrarlarının toplandığı ve laboratu-

varda incelendiği, "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Tansiyon Çalışması"nda çarpıcı sonuçlar ortaya çıktı. Sağlıklı bir bireyin alması gereken günlük tuz miktarı 5 gram iken, bu rakam Türkiye'de 18 grama çıkıyor. Bu tüketim ABD ve İngiltere'ye oranla iki kat daha fazla. Türkiye'de en çok tuz, Akdeniz ve İç Anadolu Bölgesi'nde tüketiliyor. En az kullanım ise Ege Bölgesi'nde oluyor. Bu oran bile normalin 2,5 katı. Öte yandan erkekler bayanlara göre daha fazla tuz kullanıyor. Erkekler günlük 19 gram tuz tüketirken, bayanlar 16,8 gram kullanıyor. Eğitim seviyesi arttıkça tuz tüketimi de azalıyor.

Tedbir alınmalı

Tuz araştırmasında çıkan sonucun tedbir almayı gerektirdiğini anlatan Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Çetin Turgan, "Tuz tüketimini sadece yemeklere attığımız tuz olarak düşünmeyin. Bu, tüketimin sadece yüzde 15'lik kısmını oluşturuyor. Yüzde 85'i ise hazır gıdalarda bulunuyor. Tuz özellikle fast-foodlarda çok miktarda bulunuyor. Bunun yanında kırsal kesimde çokça tüketilen ev yapımı salça, makarna, tarhana, turşu gibi gıdalar da bir tuz deposudur." şeklinde konuştu.



FOTOGRAF: CİHAN

Türk insanı normalden 3.5 kat daha fazla tuz tüketiyor. Fazla tuz da hastalık sebebi.