

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 SAL Turkey çalışmasının sonuçları

açımlandı. 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

artıkça 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 yiyecekler" 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:

"Çocuklarımız fazla tuzlu

yiyeceklerden uzak tutmamız

lazım. Küçük yaşta tuzlu

beslenmelerde ilerideki yaşlarda

daha fazla hipertansiyon, kalp

hastalığı riski ortaya çıkıyor. Eğer

tansiyonunuz yüksekse ve tuzlu

yiyeceğiniz tuzu azaltarak tansiyon

kontrolünü sağlayabiliyorsunuz.

Tuz kısıtlamasıyla

hipertansiyonun ortaya çıkmasını

ya da tedavilmesini

sağlayarak kalp, beyin ve böbrek

hastalıklarının ortaya çıkmasını,

ölümü engellemiz mümkün.

Türkiye'de 15-18 milyon civarında

tansiyon hastası var. Bunların

büyük bölümünü sadece tuzu

kuşarak 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

vardığını belirterek,

"Yemeklere eklenmesi bile

besinlerin içinde zaten var.

Sodyum her şeyde vardır. Yemek

pişirirken eğer hiç tuz eklemesek

bile bile sodyumu besinlerin

kendisinden zaten alıyoruz" dedi.

Yemeklerin tuzsuz pişirilmesi

gerektiğini ifade eden Erdem,

"Yemeklere tuz atma, vücut

ihtiyaçından 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 İNMELE • 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

yiyeceğim", "tuz kestim"

diyenlerin bile günlük tuz

tüketiminin 16 gram olduğunu

belirlendiğini dile getiren Erdem,

"İdeal olan günde beş gram tuz

tüketimi için yemekler tamamen

tuzsuz pişecek, pişerken salça

kullanılmayacak, ekmeğe tuzsuz

yenecek. Ayrıca turşu gibi tuzlu

çok olan yiyeceklerden uzak

durulacak ancak bu şekilde

beş-altı gram tuz

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 cıva, diastolik kan basıncında (küçük tansiyon) da beş milimetre cıva artışına 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. Hipertansiyonluların farkında olmayanların ise hastalığının farkında olanlardan günde 2-2.5 gram daha fazla tuz tükettikleri ortaya çıktı.