

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek kan basıncına bağlı önlenabilir inme, kalp ve böbrek hastalıklarına dikkat çekmek, bu hastalıkları önleme, tanı ve tedavileri hakkında toplumu bilgilendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Her yıl 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü olarak ilan edilmiştir.

Yüksek kan basıncı tüm dünyada yaygın bir sorundur.

Dünya üzerinde 1.5 milyar insan yüksek kan basıncından (ya da hipertansiyon) yakınmaktadır. Hipertansiyon, inme kalp ve böbrek hastalıkları için en büyük risk faktörüdür.



Yüksek kan basıncı inme, kalp ve böbrek hastalıklarına bağlı ölümlerde tek başına en büyük risk faktörüdür.

Tuz kan basıncını arttıran en önemli faktördür.

Her 10 erişkinin 3'ünde hipertansiyonun nedeni, yüksek oranda tuz alımıdır. Hipertansiyon kardiyovasküler hastalıkların oluşumunda en önemli risk faktörüdür (inmelerde % 64, koroner kalp hastalıklarında % 49 oranında hipertansiyon sorumludur). Sodyum alımının azaltılması kan basıncını düşürür. Tüm dünyada her yıl yüksek kan basıncına bağlı olarak 7 milyon ölüm meydana gelmektedir. Bu ölümlerin büyük çoğunluğu tuz alımının azaltılması ile önlenabilir. Masada kullandığımız tuzun bir parçası olan sodyumu % 80 oranında hazır işlenmiş gıdalardan, lokanta yemekleri ve fast foodlardan almaktayız.



Daha fazla bilgi için

www.turkhipertansiyon.org

www.worldhypertensionleague.org

www.hypertension.ca

www.worldkidneyday.org

www.worldactiononsalt.com

www.ish-world.com

www.sodium101.ca



İrtibat

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği
Konur Sokak 38/11
Kızılay - Ankara
Tel:0 312 4173125
Faks:0 3124173126
info@turkhipertansiyon.org



Tuz ve Yüksek Tansiyon

İKİ SİNSİ DÜŞMAN
BİLGİLİ OL, UZUN YAŞA



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği
Dünya Hipertansiyon Ligi üyesidir.

17 MAYIS 2009

Bu broşür OMRON'un katkılarıyla hazırlanmıştır.

ÜLKELER TUZ ALIMINI AZALTMAK İÇİN NE YAPABİLİRLER?

Tuz alımının azaltılması hayati önem taşımaktadır.

- Dünyada günlük kişi başına tuz alımı ortalama 9 - 12 gram kadardır.
- Dünya Sağlık Örgütü günde 1 tatlı kaşığından (5 - 6 gram) daha fazla tuz alımını önermemektedir. Çocuklarda ise günlük yarım tatlı kaşığı (2 - 3 gram) kadar tuz alımı önerilmektedir.
- Ulusal tuz alımının azaltılması kardiyovasküler hastalıklardan korunmada en ucuz yöntemdir.



Tuz alımının yarıyariya indirilmesi ile, dünya çapında, serebrovasküler olaylar ve kalp krizine bağlı yıllık 2.5 milyonluk ölümden korunma sağlanacaktır.

Dünyada tuz kısıtlama stratejileri

Diyetteki tuzun büyük bir kısmı işlenmiş ve paketlenmiş gıdalardan, lokanta ve hızlı yemek yenen (fast food) yerlerden alınmaktadır.

- Gıda endüstrisini, yapım aşamasında gıdalardaki tuz miktarını azaltmaya yöneltmek
- Devletin gıdalar içinde bulunan tuz oranının azaltılması için teşvik vermesi
- Yiyeceklerdeki tuz oranını gösteren etiketlemenin geliştirilmesi
- Tuzun zararları hakkında eğitim verilmesi

Tuzun büyük çoğunluğu yemek pişirme sırasındaki eklemelerden ya da kullanılan soslardan alınmaktadır.

- Tuzun diyet içindeki en fazla olan kaynağını belirlemek
- Sağlık sektörünün ve yöneticilerin eğitilmesi
- Halkın tuzun zararları hakkında eğitilmesi

BİREYLER TUZ ALIMINLARINI AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

Tuzu kesin, riski azaltın!

Tuzu çok miktarda alan insanlar, kalp krizi, inme ve böbrek hastalıkları ile sonuçlanabilecek daha yüksek kan basıncına sahiptirler. Ama sadece TUZLUKLAR en büyük suça sahip değil! Aldığımız sodyumun % 80' i işlenip paketlenmiş hazır gıdalar, lokanta yemekleri ile fast food tarzı yerlerde yenen gıdalar içinde bulunmaktadır.

Almadan önce gıdanın içeriğini kontrol et!

Sodyum alımının azaltılması için hazır gıda almadan önce mutlaka sodyum içeriğini kontrol edin. Sodyum oranı düşük ya da azaltılmış gıdaları tercih edin. %20' den daha fazla sodyum oranı bulunan gıdaları almaktan kaçının.

Besin ve Enerji Değerleri	
1 Adet Simit (81g) 1 Kutsuda 5 adet simit bulunmaktadır	
Oran	Kalori yağ oranı 5g
200 Kalori	
%Günlük Değer	
Toplam Yağ 1g	1%
Doymuş Yağ 0g	0%
Trans Yağ 0g	0%
Kolesterol 0mg	0%
Sodyum 400mg	17%
Toplam Karbonhidrat 47g	14%
Diyet Lif 2g	7%
Şeker 3g	7%
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Kalsiyum 10%	Demir 15%
Vitamin B 25%	B. Vitamin 15%
Nikotik Asit 15%	Folik Asit 4%

1 gram tuz 400 mg sodyum bulundurmaktadır.
1 gram sodyum 2,5 gram tuza eşdeğerdir.
Günümüzde günlük sodyum alımı önerilenin çok üstündedir.
Günlük 1 tatlı kaşığı tuz (ya da 2300 mg sodyum) almaya çalışın!"

Kan basıncınızı kontrol edin!



- Düzenli olarak evde kan basıncınızı ölçün.
- Eğer kan basıncınız yüksek ise mutlaka öneriler almak üzere hekime başvurun.
- Eğer tedavi alıyorsanız mutlaka ilaçlarınızı düzenli olarak kullanın.



Bir porsiyonda 400 mg'dan daha fazla sodyum mevcut ise



Bir porsiyonda 200 - 400' mg sodyum mevcut ise



Bir porsiyonda 200 mg'dan daha az sodyum içeren

DUR – Sodyum içeriği yüksek yiyecekleri azalt!

Turşu, peynir, patates kızartması (tuz eklenmiş), soslar, çerezler, zeytin, etsuyu tabletler, kabartma tozu, ketçap, tereyağı, hazır çorbalarsalam, sosis, tuzlu fıstık, tuzlu balık, közde balık veya et, konserve veya tuzlanmış etler

KABUL EDİLEBİLİR – Hazır gıdaların porsiyonunu azalt!

Sebzeler, Kurabiyeler, bisküviler, tahıl gevrekleri, ekmek ürünleri, burgerler, kekler, pastalar, pizza, sandviç

YENEİLİR – Düşük sodyum içeren gıdaları tüket

Meyve ve sebzeler, yumurta, dondurulmuş balık, et ya da kümes hayvanlarının eti, evde az tuzlu yapılmış ekmek, çorba ve yemekler, tuzu alınmış peynir, yogurt, inek sütü, dondurma, pirinç, makarna

Diğer yardımcı hareketler;

- Masaya tuzluğu koyma
- Tuz yerine kuru veya taze baharatları kullanmaya çalış
- Az tuzlu ya da tuzsuz olarak kendi sosunu kendin yap
- Yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme

