

# Tuzu bilinçli tüketin!



“Dünya Tuz ve Sağlık Hareketi” tarafından bu yıl 20-26 Mart tarihleri arasında 18.’si düzenlenecek olan “Tuza Dikkat Haftası”nda yüksek miktarda tüketilen tuzun yüksek kan basıncı, felç ve kalp krizlerine yol açabildiğine dikkat çekilerek halkın bilinçlendirilmesi ve eğitiminin artırılması amaçlanıyor. Sabri Ülker Vakfı, sağlıklı bir yaşam için bilinçli tuz tüketiminin önemine dikkat çekiyor.

## Tuz tüketimi ve sağlık

Tuzun bileşeni olan sodyum, yaşam için gerekli en önemli minerallerden biridir ve besinlerde doğal olarak bulunur. Kan basıncının düzenlenmesinde, vücut sıvı dengesinin ayarlanmasında, kas ve sinir fonksiyonlarında önemli görevleri vardır. Besinlerde doğal olarak bulunan tuzun, yemeklere ilave olarak eklenmesinde dikkatli olunmalıdır. Özellikle hipertansiyon ve kalp-damar hastalarının günlük tuz tüketimini sınırlandırmaları büyük önem taşır. Sağlık Bakanlığının “Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı” raporunda, diyetdeki fazla tuz miktarının günde 1 gram azaltılması felçleri %5, kalp krizlerini %3, günde 9 gram azaltılması ise felçleri %34, kalp krizlerini %24 oranında azaltabileceği vurgulanmaktadır. Fazla tuz tüketimi, ayrıca idrarla kalsiyum atımını artırarak kemiklerden kalsiyum kaybına neden olabilir. Kemiklerden kalsiyum kaybı, osteoporoz riskini artırır.

Kan basıncını düzenlemek ve yüksek tansiyonu önlemek için;

- ✓ Tuz oranı yüksek olan besinleri kontrollü tüketin. Salamura, turşu, hardal, zeytin, soya sosu gibi besinlerin tuz içeriği fazladır.
- ✓ Vücut ağırlığınızı dengede tutun.
- ✓ Fiziksel aktivitenizi artırın, vücut ağırlığınızı dengeleyerek kan basıncını düşürmeye çalışın.
- ✓ Sebze ve meyve tüketiminizi artırın. Bu besinlerde bulunan potasyum, kan basıncının dengelenmesinde önemli rol alır.
- ✓ Satın alacağınız besinlerin etiketlerini okumayı alışkanlık edin.
- ✓ Baharat ve nane, kekik, dereotu gibi aroma sağlayıcıları tuz yerine tercih edin.
- ✓ Bol su için.



## Tuzu azaltmak, peki ama nasıl?

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 2012 yılında yayınladığı çalışmaya göre; Türkiye’de günlük ortalama tuz tüketimi 15 gram kadardır.



Dünya genelinde uluslararası referans kabul edilen, güvenilir kurumlar ve platformları takip ederek, onlarla işbirliği içinde olan Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu’nun Türkiye’den tek üyesidir. Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumun sağlıklı yaşam ve beslenme konularında doğru ve güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve referans kurum olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’nün 2012 yılında yayınladığı rapora göre ise günlük alınması önerilen tuz miktarı 5 gramın altında olmalıdır.

Ülkemizde tüketilen tuz miktarı, önerilen düzeyin 3 kat fazlasıdır.

Günlük tuz tüketiminizi kontrol altında tutmaya özen gösterip, düzenli kan basıncı değerlerinizi takip ederek; yüksek tansiyon, kalp hastalığı gibi kronik hastalık riskinizi azaltabilirsiniz. Baş dönmesi-ağrısı, kulak çınlaması, düzensiz kalp atışları, bulanık görme gibi belirtilerle karşılaşırsanız bir doktora görünerek, yüksek tansiyonun yol açabileceği diğer rahatsızlıklara karşı önleminizi alabilirsiniz.

“Dünya Tuz ve Sağlık Hareketi” tarafından bu yıl 20-26 Mart tarihleri arasında 18.’si düzenlenecek olan “Tuza Dikkat Haftası”nda yüksek miktarda tüketilen tuzun yüksek kan basıncı, felç ve kalp krizlerine yol açabildiğine dikkat çekilerek halkın bilinçlendirilmesi ve eğitiminin artırılması amaçlanmaktadır.

- Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, tuz alımı önerilen düzeylere indirilerek, yılda 2.5 milyon yüksek tansiyon ve kalp hastalıklardan kaynaklanan ölüm önenebilir.
- ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’nde günlük sodyum alımının, önerilen düzeyin yaklaşık 1.5 katı olduğuna vurgu yapılmaktadır.
- Sağlık Bakanlığının ülkemizde tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalarıyla, 2008-2012 yılları arasında, günlük tüketimin 18 gramdan 15 grama düşürüldüğü, ancak halen önerilen düzeyin yaklaşık 3 katı olduğu unutulmamalıdır.