



TUZA DİKKAT HAFTASI

9-15 Mart 2020

Aşırı Tuz Tüketimi Azaltmak için Hep Birlikte Hareket Edelim

Tuzun sağlığımız için zararlı olduğunu bilmemize rağmen, aşırı tuz tüketiyorsak, #DahaAzTuz

Tuz, besinlerin doğal bileşiminde bulunduğu gibi, deniz tuzu (deniz suyunun buharlaştırılması ile elde edilir) ve kaya tuzu (halite, göl yataklarından veya toprak altından elde edilir, kurutulur) olarak da elde edilir. Genel olarak tuz sodyum ve klorürden oluşur. Sodyum klorür içeriği tüm tuzlarda (kaya, deniz, sofr tuzu) yaklaşık olarak aynıdır.

Dünya Sağlık Örgütü günlük kişi başı tuz tüketimini 5 gramın altında önermektedir ve bu miktar bir tepeleme bir çay kaşığına (silme bir tatlı kaşığına) denk gelmektedir. Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu miktar; gün içinde tüm besinlerimizle aldığımız tuzu (sodyumu) da kapsamaktadır.



Diyetimizdeki çok fazla tuzun, kan basıncını arttırarak (hipertansiyona neden olarak) inme ve kalp hastalığı riskini yükselttiğini biliyoruz. İnme ve kalp hastalıkları da dünya çapında en önemli ölüm ve sakatlık nedenlerinden ikisi olarak gösterilmektedir.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi' ne göre; aşırı tuz (sodyum) tüketimi; kardiyovasküler hastalıklar, böbrek hastalıkları, hipertansiyon, inme, osteoporoz ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Tuz tüketimi 5 gramı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) aşmamalıdır. Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır.

Sağlık Bakanlığı' nın Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2017 çalışmasına göre günlük kişi başı tuz tüketiminin 10.2 g/gün olduğu saptanmıştır. Bu değer Dünya Sağlık Örgütü' nün önerdiği günlük tüketim miktarının iki katıdır.

Aşırı tuzu hangi kaynaklardan alıyoruz:

- Evimizde ya da ev dışında lokanta, restoran, kafe gibi yemek yenilen yerlerde yemekler hazırlanırken eklenen tuzdan
- Evimizde ya da ev dışında lokanta, restoran, kafe gibi yemek yenilen yerlerde yemek sırasında sofrada yemeklere eklediğimiz tuzdan
- Ambalajlı gıda ve içeceklerin tüketimi ile aldığımız tuzdan

Bazı ülkelerde ana tuz kaynağı birey tarafından yemeklere eklenen tuzdur, ancak bu sadece tuzluktan gelmez: soya sosu gibi tuzlu soslardan gelebilir. Dünyada birçok ülkede, alınan tuzun büyük kısmı, işlenmiş, ambalajlı gıdalarda - ekmek, kahvaltılık gevrekleri veya hazır yemekler gibi veya restoran yemeklerinde, kafeterya yemeklerinde ve ev dışında kalan diğer yerlerde bulunan tuzlardan gelmektedir.

Sağlık Profesyonelleri, ilgili tüm kurum ve kuruluşlar, gıda ve içecek sektörü, lokantalar, restoranlar ve hatta bireysel olarak; besinlerimizin içerdiği yüksek tuz ve bunun sağlığınıza zararlı etkileri konusunda farkındalığımız yüksek olmalıdır.