

## **ÇOK AŞIRI TUZLU BESLENİYORUZ...**

**21-25 Mayıs 2008 tarihleri arasında Antalya’da düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi’nin konukları dünyaca tanınmış hekimler oldu. Kongrede, Türkiye çapında yapılmış tuz araştırmasının sonuçları da açıklandı.**

**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği’nin** çalışması ile ilk kez Türkiye’de tuz tüketimi alışkanlığı ve yüksek tansiyon konusunda bir araştırma yapıldı.

Yedi bölgeden 14 kentte, 1970 kişi üzerinde yapılan “**Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Tansiyon Çalışması**” ülkemizde ortalama tuz tüketiminin sağlıklı yaşam için önerilen miktarın üç katı olduğunu “ gösterdi. İşte araştırmayla ilgili bazı satırbaşları:

-Türkiye’nin tuz tüketim alışkanlığını tespit etmek için 1970 kişinin 24 saatlik idrarları toplandı ve laboratuvarda incelendi.

-Uzmanlara göre sağlıklı yaşam için önerilen günlük tuz tüketim miktarı 6 gramdır. Ülkemizdeki günlük tüketim ortalaması ise 18 gramdır.

-Türkiye’de ABD ve İngiltere’ye oranla iki kat daha fazla tuz tüketiliyor.

- Türkiye’de en çok tuz tüketenler Akdeniz Bölgesi ve İç Anadolu’da, en az tuz tüketenler ise Ege Bölgesi’nde yaşıyor ama Ege Bölgesi bile önerilenin yaklaşık 2.5 katı daha fazla tuz tüketiyor.

-Araştırmanın amacı bölgeler arası farklılıkları değil, Türkiye genelini tespit etmektir.

### **Şişmanlık ve tuzun ilişkisi belgelendi:**

-Araştırmaya göre fazla kilo ve tuz alımı arasında ilişki var. Fazla kilosunu olanlar daha çok tuz tüketiyor. Aşırı tuz kullanımı ve aşırı kilo birarada yüksek tansiyona davetiye çıkartıyor.

-Geleneksel yemeklerimizin pek çoğu tuz deposu. Salça, salamura, turşu, peynir çeşitleri fazla tuz tüketimine yol açabiliyor.

-Kolalı içecekler, soda, kraker çeşitleri hatta tatlı bisküviler bile fazla tuzlu olabiliyor.

Yaklaşık 1200 hekimin katıldığı kongrede; “tansiyon ve böbrek hastalıkları tedavisi”ndeki pek çok önemli gelişme de ele alındı.