

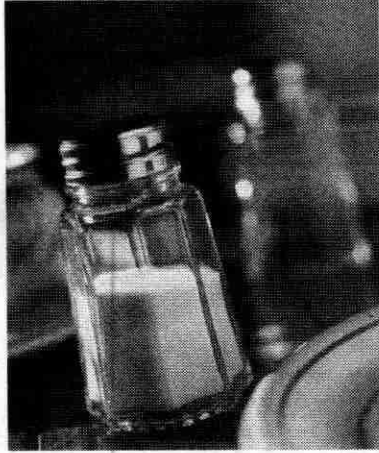
# Dünyada en fazla tuz tüketen ülkeyiz

Prof. Dr. Turgan, bir kişinin günde en fazla 6 gram tuz tüketmesinin tavsiye edildiğini, bunun da yaklaşık bir çay kaşığı kadar tuz anlamına geldiğini belirterek, "Oysa Türkiye'de kişi başı tüketilen günlük tuz miktarı 18 gram olarak tespit edildi" dedi.

ANKARA, AA

**T**ürkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Yönetim Kurulu üyesi Prof. Dr. Çetin Turgan, bir kişinin günde en fazla 6 gram tuz tüketmesinin tavsiye edildiğini, bunun da yaklaşık bir çay kaşığı kadar tuz anlamına geldiğini belirterek, "Oysa Türkiye'de kişi başı tüketilen günlük tuz miktarı 18 gram olarak tespit edildi" dedi.

Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğinin Sağlık Bakanlığının desteğiyle geçen yıl Türkiye genelinde yürüttüğü, bu yıl ise sadece Ankara, İstanbul ve Antalya'da gerçekleştirilecek "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" projesiyle ilgili düzenlenen basın toplantısında konuşan Turgan, Türkiye'de 18 yaş üstü kişilerde yüzde 31.8 olan yüksek tansiyon görülme oranının dünya ortalamasının üstünde olduğunu bildirdi. Kadınlarda bu oranın erkeklerden yüksek olduğunu, bunun da obeziteye bağlı ortaya çıktığını anlatan Turgan, bu konuda halkın bilinçlendirilmesinin ve tuz tüketiminin azaltılmasının büyük önem taşıdığına işaret etti. Yaptıkları bir



araştırmaya göre, "Türkiye'nin dünyada en fazla tuz tüketilen ülke olduğunu" bildiren Turgan, "Günde bir kişinin en fazla 6 gram tuz tüketmesi tavsiye ediliyor. Bu da yaklaşık bir çay kaşığı kadar tuz demektir. Oysa Türkiye'de kişi başı tüketilen günlük tuz miktarı 18 gram olarak tespit edildi" diye konuştu.

Turgan, kişi başına günlük tuz tüketiminin ABD'de 9-12 gram, Çin'de 14 gram, İngiltere'de ise 9

## HİPERTANSİYON NEDİR?

**D**ünya Sağlık Örgütü verilerine göre hipertansiyon önlenbilir ölüm nedenleri içinde ilk sırada yer alıyor. Gelecek 25 yıl içinde hipertansiyon görülme sıklığının yüzde 60 artacağı ve Türkiye için artış hızının yüzde 80 olacağı öngörülüyor. Sağlık Bakanlığı verilerine göre, ülkedeki her 4 ölümden 1'i, tansiyonun kontrol edilmesi ile önlenabilir. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması (2003) sonuçlarına göre, her 3 erişkinden 1'inin (yüzde 32.2-15 milyon) daha önce hiç tansiyon ölçtmediği belirlendi. Her 3 erişkinden 1'i (yüzde 31.8-15 milyon) hipertansiyon hastası. Hipertansiyonu olan 10 erişkinden 6'sı (yüzde 59.3-9 milyon) bunun farkında değil. Hipertansiyonu olan 10 erişkinden 7'si (yüzde 68.9-10 milyon) tedavi almıyor. Hipertansiyonu olan 100 erişkinden 92'sinin tansiyonu (yüzde 91.9-1.2 milyon) kontrol altında değil.

gram olduğunu söyledi. Ev yapımı tarhana, salça, makarna, erişte, turşu gibi besinlerin yanı sıra beyaz peynir, zeytin, kuru yemiş gibi ürünlerdeki tuz miktarının çok fazla olduğunu vurgulayan Turgan, Tarım ve Köyişleri Bakanlığının mevzuatına göre 100 gram ekmekte 1.7 gram tuz olması gerekirken, yapılan bir çalışmaya göre bunun 1.82 gram olarak bulunduğunu söyledi. Turgan, aynı çalışma kapsamında bir ki-

şinin günde ortalama 400 gram ekmek tükettiğinin tespit edildiğini, buradan yola çıkılarak günde 7.2 gram tuzun sadece ekmekten alındığını belirtti.

Sanayi kesimiyle işbirliği yapılarak hazır besinlerdeki tuz oranının düşürülmesinin sağlanabileceğini kaydeden Turgan, yüksek tansiyondan korunmak için tuz miktarının azaltılması, spor ve fiziksel aktiviteye önem verilmesi, sigara kullanılmaması ve

aşırı alkol tüketilmemesi gerektiğini bildirdi. Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Sükrü Sindel de dünyada yüksek tansiyonun daha çok az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde görüldüğünü belirtti.

Bunun bilinçsizlik, çevresel faktörler ve aşırı tuz tüketiminden kaynaklandığına işaret eden Sindel, "Yüksek tansiyon organ hasarlarına yol açar. Diyalize giren böbrek hastalarında bir numaralı neden yüksek tansiyon, iki numaralı neden de diyabettir" diye konuştu. Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Doç. Dr. Ülver Derici ise, söz konusu projenin Türkiye'nin hipertansiyonla ilgili görünümünün değiştirilmesi amacıyla yürütüldüğünü söyledi. Derici, "Hipertansiyon tırı" kampanyası ile 11 Mayıs'ta Ankara'da Kızılay Meydanı ve Tandoğan'da gerçekleştirilen ücretsiz tansiyon ölçme uygulamasının, 12 Mayıs'ta İstanbul'da Eminönü Meydanı'nda, 13 Mayıs'ta Kadıköy Meydanı'nda, 15 ve 16 Mayıs'ta da Antalya'da Cumhuriyet Meydanı'nda devam edeceğini bildirdi.