

# Dünyada en fazla tuzu biz tüketiyoruz

**ANKARA** - Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Demeđi 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 Derneđinin 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 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 kişinin 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 kullanılması

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

