



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu
İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği

Aşırı Tuza Dikkat

Tüm dünyada ölümlerin en sık nedeni kardiyovasküler hastalıklardır. Tuzun fazlası vücutta su tutmakta ve damarlarda dolaşan sıvı miktarının artmasına, dolayısıyla da tansiyonun yükselmesine neden olmaktadır. Vücut tarafından tutulan sıvı ne kadar fazla olursa tansiyon da o derece yükselir. Yüksek kan basıncı ise hastaların hem kalp krizi, hem de felç geçirmesine neden olabilmektedir. Fazla tuz tüketiminin ayrıca mide kanseri ve kemik erimesine de sebep olduğu bilinmektedir.

Peki ne kadar tuz tüketmeliyiz? Bu sorunun cevabı bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Tuz tüketimi için önerilen değer 5 gramdır yani bir küçük çay kaşığı dolusudur. Bu dışarıdan eklediğimiz değil, tüm yediklerimizin içerisindeki olması gereken tuz miktarıdır. Ancak toplum geneline baktığımızda bunun 2 ila 3 katının tüketildiğini görmekteyiz.

Erken bozulmasını istemediğimiz, geleneklerimize ve damak tadımıza göre yediğimiz pek çok yiyecek fazla tuz tüketmemize neden olmaktadır. Aslında biz dışarıdan eklediğimiz takdirde bile doğal olarak tükettiğimiz yiyeceklerin içinde zaten tuz olduğundan günlük ihtiyacımızı karşılayacak kadar tuz alırız. Ancak turşu, salça, peynir, zeytin, ekme, konserve gıdalar, paketlenmiş yiyecekler yoğun birer tuz kaynağıdır. Bu ürünleri tüketirken miktarını mutlaka kısıtlamalı ve iki kere düşünmeliyiz.

Tuzu azaltmaya karar vermek tamam ama uygulamaya geçmek, alışkanlığımızdan vazgeçmek pek öyle beklenildiği gibi kolay olmayacaktır. Zaman içerisinde tuzu azaltmak damak tadımızda ani değişiklik yapmayacağından daha kabul edilebilir bir yöntemdir. Yemeği pişirirken tuz eklemeyip daha sonra üzerine serpmek, daha az miktarda tuz kullanarak daha fazla tuz tadı almamızı sağlar. Yemeklere karabiber, kırmızıbiber, nane, kekik veya dereotu gibi baharatları eklemek yine tuzu azaltmada kullandığımız yöntemlerden birisidir.

Haydi, şimdi tuzlukları masadan kaldıralım ki ilk işimiz elimizi tuzluğa atıp daha yemeğin tadına bakmadan tuz serpmek olmasın.

Doç. Dr. Rezzan Deniz ACAR

İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği

Kartal Koşuyolu Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Kardiyoloji Kliniği Uzman Doktoru