İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI

“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”

**DÜNYA TUZA DİKKAT HAFTASI (14-20 MART)**

Action on Salt, her yıl çok fazla tuzun sağlığımız üzerindeki zararlı etkisi konusunda farkındalık yaratmaya yardımcı olmak için ulusal bir 'Tuz Farkındalık Haftası' ve uluslararası bir 'Dünya Tuz Farkındalık Haftası' düzenlemektedir. (1)

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.Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır.Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu miktar; gün içinde tüm besinlerimizle aldığımız tuzu (sodyumu) da kapsamaktadır. (2)

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. (2)

Yapılan bir sistematik incelemede dünyada günlük sodyum alımının DSÖ’nün önerisinden üç kat fazla olduğu saptanmıştır [6 gr/gün (%95 güven aralığı (min-maks) 5- 6 gr/gün)]. Benzer şeklide Türkiye’de de 2010’da 18 gr olan günlük tuz tüketiminin 2017’de 10.2 gr’a düşmesine karşın halen DSÖ’nün önerisinden iki kat fazla olduğu belirlenmiştir. (3)

Yetişkinler için: DSÖ, yetişkinlerin günde 5 g'dan (bir çay kaşığının biraz altında) daha az tuz tüketmelerini önermektedir. (4)

Çocuklar için: DSÖ, yetişkinler için önerilen maksimum tuz alımının, yetişkinlerinkine göre enerji gereksinimlerine göre 2 ila 15 yaş arası çocuklar için aşağı doğru ayarlanmasını önermektedir. Çocuklara yönelik bu öneri, sadece anne sütü ile beslenme (0-6 ay) veya sürekli anne sütü ile tamamlayıcı beslenme (6-24 ay) dönemini ele almaz. (4)

Tüketilen tüm tuzlar, fetüs ve küçük çocuklarda sağlıklı beyin gelişimi ve genel olarak insanların zihinsel işlevlerini optimize etmek için gerekli olan iyotlu veya iyotla "güçlendirilmiş" olmalıdır. (4)

Aşırı Tuz Tüketimini Azaltmak için Öneriler (5)

Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan mono sodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir. Çünkü bunlar besinin tuz/sodyum içeriğini artırmaktadır.

Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır. Hatta besinlerin bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir.

Masada yemeklere tuz ilavesi yapılmamalı ve masadan tuzluk kaldırılmalıdır.

Hazır soslar (soya sosu, ketçap sos, barbekü sos, tartar sos, salsa sos, hardal, makarna sosu gibi), atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, ekstrüde ürünler, patlamış mısır gibi), tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.), turşu ve salamura (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış, tütsülenmiş ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri ile aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan mineralli içecekler yüksek miktarda tuz içermeleri nedeniyle az tüketilmelidir.

Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, kurut, yaprak salamurası vb. yiyeceklerin tuz içeriği fazladır. Bu nedenle daha az tüketilmeli ve hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınılmalıdır.

Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulanabilir.

Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir.

Ambalajlı tüketime sunulan gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalarda tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir.

Ev dışı beslenmede yemeklerin ve besinlerin içindeki tuz miktarı öğrenilerek mümkünse az tuzlu veya tuzsuz hazırlanması istenmelidir.

Tuz yerine doğal lezzet arttırıcılar (soğan, sarımsak, baharatlar, limon, sirke, biber vb.) kullanılmalıdır.

**KAYNAKLAR**

1. <https://www.awarenessdays.com/awareness-days-calendar/world-salt-awareness-week-2023/#:~:text=May%2015%20%2D%20May%2021,much%20salt%20to%20our%20health>.
2. <https://adanaism.saglik.gov.tr/TR-237714/14-20-mart-2022-dunya-tuza-dikkat-haftasi.html#:~:text=Tuz%20t%C3%BCketimi%205%20gram%C4%B1%20(1,T%C3%BCketilen%20tuz%20iyotlu%20olmal%C4%B1d%C4%B1r>.
3. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2154978>
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
5. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/9-15-mart-2020-tuza-dikkat-haftasi.html#:~:text=Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20Bakanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1'%20n%C4%B1n%20T%C3%BCrkiye%20Beslenme,g%C3%BCnl%C3%BCk%20t%C3%BCketim%20miktar%C4%B1n%C4%B1n%20iki%20kat%C4%B1d%C4%B1r>.

**HAZIRLAYANLAR**

1.Arş.Gör.Dr. Büşra HANCAN (İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı)

2.Doç.Dr.Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı)

3.Prof.Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı)