

HALK SAĞLIĞI AÇISINDAN TUZ TÜKETİMİ

Vücutta sıvı dengesinin ve dolayısıyla kan basıncının düzenlenmesinde, asit-baz dengesinin sağlanmasında ve sinir-kas sisteminde uyarıların iletilmesinde tuzun önemli görevleri bulunmaktadır. Aynı zamanda antiseptik özelliği de olan tuz, tümünü yok etmese de, nem miktarını büyük oranda düşürerek gıdaların bozulmasına neden olabilecek bakterilerin üremesini kontrol altında tutar; bu özelliğinden faydalanarak çeşitli gıdaların saklanması, koruyucu olarak kullanılır. Tuzlanarak kurutulmuş et ve balıklar, tuzlu salamurla ile saklanan peynirler, turşular, sucuk ve pastırma gibi et ürünleri bunlara örnektir.¹

Dünyada ölümlerin yarısından fazlasına bulaşıcı olmayan hastalıklar neden olurken; bunların %30'unu kalp-damar hastalıkları oluşturmaktadır. Bu hastalıklar için en önemli değiştirilebilir risk faktörleri; sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği ve sigara kullanımıdır.²

Yüksek kan basıncı (hipertansiyon), kalp-damar hastalıklarının en önemli risk faktörüdür. Yüksek kan basıncı dünyadaki tüm ölümlerin %13'ünden sorumludur.² Kan basıncı seviyesinin en önemli belirleyicisi, diyetle alınan sodyum yani tuz miktarıdır. Yüksek sodyum (günde 2 gram'dan fazla) ya da tuz (günde 5 gram'dan fazla) tüketimi; yüksek kan basıncı, artmış kalp hastalıkları ve inme riski oluşturur. Yetişkinlerde günlük tuz tüketiminin azaltılması, kan basıncını düşürmeye yardımcı olur, kalp-damar hastalıkları, inme ve kalp krizi risklerini azaltır. Diyetteki tuz miktarının günde 1 gram azaltılması felçleri %5, kalp krizlerini %3; günde 9 gram azaltılması ise felçleri %34, kalp krizlerini %24 azaltacaktır.¹

Tuz, yüksek tansiyon hastalığı dışında başka sağlık sorunları üzerine de etkilidir. Bunlar arasında öncelikle sayılabilecek hastalıklar başta böbrek yetmezliği olmak üzere böbrek hastalıkları, inme, kalp yetmezliği ve diğer kalp-damar hastalıkları, kemik erimesi ve mide kanseridir.^{3,4}

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) diyetle günlük tuz alımının günlük 5 gram'dan az olması gerektiğini belirtmektedir. Çocuklarda da günlük tuz alımı sınırlandırılmalıdır.⁵

Türk Böbrek Vakfının gerçekleştirdiği (SALTURK) çalışmaya göre, Türkiye'de günlük tuz tüketiminin günde 18 gram olduğu saptanmıştır. Türkiye'de ortalama günlük tuz tüketimi önerilen üst sınırın üç katından fazladır.⁶ Tuzun önemli bir kısmı işlenmiş gıdalardan, restoranlarda yenen ve diğer hazır yemeklerden; işlenmiş gıdalardan alınan tuzun ise yarısından fazlası peynir, zeytin gibi kahvaltılardan gelmektedir. Yemek hazırlanırken eklenen ve soslarda yer alan tuz da, diyetteki önemli sodyum kaynaklarındanıdır.^{1,7}

Ekmeğin 100 gramında ortalama 1,82 gram tuz bulunmaktadır. Ülkemizde kişi başına 400 gram ekmek tüketilmekte; yani kişi başına sadece ekmekten 7,28 gram tuz alınmaktadır.⁸

¹ Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011- 2015. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 835 Ankara, 2011.

² 2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. WHO, 2008.

³ de Wardener HE, MacGregor GA. Harmful effects of dietary salt in addition to hypertension. Journal of Human Hypertension 2002;16:213–223.

⁴ Effect of reduced sodium intake on blood pressure, renal function, blood lipids and other potential adverse effects. 2012, WHO.

⁵ [Internet] http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf Erişim: 11.04.2016.

⁶ Erdem Y, Arici M, Altun B, Turgan C, Sindel S, Erbay B, Derici U, Karatan O, Hasanoglu E, Caglar S. The relationship between hypertension and salt intake in Turkish population: SALTURK study. Blood Press 2010;19(5): 313-318.

⁷ [Internet] <http://turkhipertansiyon.org/ppt/SALTurk2.ppt> Erişim: 11.04.2016.

⁸ [Internet] <http://tekinakpolat.net/brosurpdf/hipertansiyontuz2.pdf> Erişim: 11.04.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-107

Birçok ülkede tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik başarılı programlar uygulanmaktadır. Bu programlar çerçevesinde gıda üreticileriyle işbirliği yapılması ve üretilen ürünlerin formüllerinde değişiklik yapılarak tuz miktarlarının azaltılması, düşük tuz içeriğiyle üretilen ürünlere halkın erişebilirliğini arttırmak, tüketiciye yönelik tuz/sodyum içeriğinin belirtildiği tüketici dostu etiketleme ve toplumda farkındalık yaratacak eğitim ve bilgilendirme konferanslarının düzenlenmesi gibi stratejiler kullanılmaktadır.¹

Ülkemizde aşırı tuz tüketiminin kademeli olarak azaltılmasını sağlamak amacıyla bir eylem planının gerekli olduğu gündeme gelmiş ve T.C. Sağlık Bakanlığı'nca "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015" hazırlanmış ve yürütülmüştür.¹ Programın uygulanmaya başlanmasının ardından yapılan yasal düzenlemelerle; ekmeklerde tuz miktarı %25 azaltılarak %2'den %1,5'e; pastırmadaki tuz oranı %8,5'dan %7'ye; kırmızı pul biberdeki tuz oranı %9'dan %7'ye; salçaların tuz içeriği %64 azaltılarak %14'den %5'e; sofralık zeytinde tuz miktarı yaklaşık %50 azaltılarak en fazla %8'e düşürülmüş ve tuz paketlerinde "Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun" ifadesinin yer alması zorunlu hale getirilmiştir. Ayrıca devlet dairelerinden başlanarak yemekhane ve restoranlarda masalardan tuzlukların kaldırılması için de gerekli yasal girişimlerde bulunulmuştur.^{9,10}

Türkiye'de aşırı tuz tüketiminin bir halk sağlığı sorunu olması nedeniyle toplumun katılımı ve toplumdaki her bireyin kendi tuz tüketimine dikkat etmesi gerekmektedir. Toplumda bu farkındalığın yaratılması amacıyla 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü, 11 Mart Dünya Böbrek Günü, 1-7 Şubat Tuz Haftası, Kalp Sağlığı Haftası gibi özel günlerde çeşitli etkinliklerin yapılması da önem arz etmektedir.

⁹ [Internet] <http://www.tarim.gov.tr/Duyuru/195/tuz-ve-sekerin-azaltilmasina-yonelik-duzenlemeler> Erişim: 11.04.2016.

¹⁰ Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği (Tebliğ No: 2013/48) 16.08.2013.