

Tuz Tüketimi ve Sağlık

Salt Consumption and Health

Editör Grubu

Sevgili Okuyucularımız,

Yüzyıllardan beri insanlar için büyük bir önemi olan tuz (sodyum klorür) ve sodyum kavramları birbiri ile karıştırılmamalıdır. Besinlerin doğal olarak yapısında bulunan sodyuma doğal yiyecek tuzu da denmektedir. Tuz ise denizlerden, göllerden ve kayalardan saf olarak elde edilip, rafine edildikten sonra besin hazırlamada masa tuzu veya sofraya tuzu olarak kullanılmaktadır. Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği'ne göre (Tebliğ No: 2013/48) sofraya tuzu doğrudan tüketiciye sunulan, ince öğütülmüş, iyotla zenginleştirilmiş, rafine edilmiş veya edilmemiş yemeklik tuzlardır. Bu tuzlara 25-40 mg/kg düzeyinde potasyum iyodat katılması zorunludur. Gıda sanayi tuzu ise gıda sanayinde kullanılan yemeklik tuzlardır ancak bunlara iyot eklenmesi zorunlu değildir.

Tuz ve sodyum kaynakları farklıdır. Sodyum işlem görmemiş besinlerin doğal yapısında bulunur. Günümüzde kullanılan sofraya tuzunun ise büyük bir kısmı sodyum tuzu (sodyum klorür)'dür. Sofraya tuzunun her 1 gramı 400 mg'ı sodyum içermektedir. Tuz lezzet verici olarak kullanılmasının yanı sıra bütün bakterilere etki etmese de, besinin nem miktarını önemli ölçüde düşürerek bozulma yapan bakterileri denetim altında tuttuğundan, koruyucu bir madde olarak da kullanılmaktadır. Örneğin sebze turşusunun yapımında genellikle %15'lik tuzlu salamura kullanılırken, peynirler %16'lık tuzlu salamurada bekletilmektedir. Bu da yiyeceklerin tuz içeriğini yükseltmektedir. Tuzlu besinleri tercih etmek sonradan kazanılan bir özelliktir.

Sodyum potasyum ile birlikte vücut sıvılarının ozmotik basıncı ve asit-baz dengesi için gereklidir. Sodyum iyonlarının vücut sıvılarındaki

yoğunluklarının uygun şekilde olması, sinirlerin uyarımı, normal hücre işlevi ve kas dokusunun çalışması gibi birçok görevi vardır. Normal durumlarda, böbrek ve hormonların denetimi ile ancak gereğinden fazla sodyum dışarı atılır. Hücrelerde ve vücut sıvılarındaki yoğunluğu böbrekler tarafından denetlendiğinden ve böbrek hastalıklarında sodyum atımı olmadığından sodyum birikimi olur. Vücutta fazla sodyum birikimi ödeme yol açar. Fazla sodyum alımı kan basıncını artırmakta, idrarla kalsiyum atımını artırarak kemiklerden kalsiyum kaybına neden olabilmektedir. Bu durumlarda sodyum alımı azaltılmalıdır. Sodyum yetersizliğinde kusma, zihni bulanıklık, kas yorgunluğu, ağrılar ve solunum yetersizliği gibi belirtiler görülür.

Dünya Sağlık Örgütü hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını olumsuz etkilememek amacıyla günlük olarak tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 g'dan az (2 g'dan az sodyum) olarak önermektedir. Dünyada kişi başına günde ortalama 9-12 g tuz tüketilirken, Türkiye'de ortalama tuz tüketimi sağlıklı bir insanın alması gereken oranın yaklaşık üç katından fazladır. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 2008 yılında yapılan Türkiye'de Tuz Tüketimi ve Hipertansiyon Toplum Araştırmalarının (SALTürk) sonuçlarına göre, Türkiye'de kişi başı tuz tüketimi ortalama günlük 18 g, 2012 yılında tekrarlanan çalışma sonucunda da günde 15 g olarak bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre, köyde yaşayanlar, kentte yaşayanlara göre daha fazla tuz tüketmektedir. Bu çalışmanın sonucuna göre tüketilen tuzun

sadece 0.25 g besinlerin doğal yapısından gelen sodyumdur. Sodyumun çoğunlukla sofraya tuzu şeklinde yiyeceklerle tüketildiği, en fazla yemekler (%57) ve ekmeğe (%30) eklendiği, daha sonrada besinlerin hazırlanması sırasında (turşu, peynir, salam, sucuk, konserve ve hazır gıdalar) eklenen tuzdan geldiği belirlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütüne üye ülkeler, 2025 yılına kadar küresel popülasyon tuz tüketimini göreceli olarak %30 oranında azaltmayı hedeflemiştir. Aşırı tuz tüketiminin azaltılması amacıyla da Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul gören “Dünya Tuz ve Sağlık Hareketi (WASH)” kuruluşunca her yıl belirtilen farklı bir tarihte “Dünya Tuza Dikkat Haftası” etkinlikleri sürdürülmektedir. Avrupa Birliği ulusal eylem planı geliştirirken tuz içeriği azaltılması için öncelikli olması gereken besinleri (ekmek, peynir, yemeye hazır gıdalar, hazır çorbalar, kahvaltılık tahıllar, cipsler, atıştırmalık ürünler, toplu beslenme yapılan yerlerdeki öğünler, restoranlardaki menüler, soslar gibi yemeğe lezzet veren ürünler) açıklamıştır. Ülkemizde Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü de başta ekmek olmak üzere peynir, pastırma, kırmızı pul biber, salça, sofralık zeytinin tuz içeriğinde azaltma yolunda düzenlemeler yapmıştır. Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği'nin (Tebliğ No:2012/2) yürürlüğe girmesi ile ekmeklerin kuru maddesindeki tuz miktarı önceki tebliğe göre %25 veya 2.0 g'dan 1.5 g azaltılmıştır. Dünya genelinde tuz tüketimi önerilen düzeye düşürüldüğü takdirde, her yıl yaklaşık 2.5 milyon ölümün önlenebileceği tahmin edilmektedir.

Sodyum içeren sofraya tuzu yerine kullanılan

maddelerin çoğunun bileşiminde potasyum vardır. Başta böbrek hastalığı veya daha başka sağlık sorunları olan kişiler için fazla potasyum alımı zararlı olacağından hekim kontrolünde kullanılmalıdır. Tüketilen yiyecekleri baharat ve taze otlardan yararlanarak çeşnilendirmek tuz ihtiyacının azaltılmasına yardımcı olacaktır. Yemeklerin tadına bakmadan tuz kullanılmamalı, sofrada tuzluk bulundurulmamalı ve hazır ürünlerin etiket bilgileri dikkatlice okunmalıdır.

Aşırı tuz tüketimi hipertansiyona ek olarak, inme, kemik erimesi ve mide kanseri gibi hastalıklara neden olabilmektedir. Bu yüzden çocukluk çağından itibaren beslenme alışkanlıklarının düşük tuz tüketimi sağlayacak şekilde planlanması, uzun vadede bu hastalıkları ve bunların kötü sonuçlarını önlemeye yardımcı olacaktır. Ayrıca tuz tüketiminin kısıtlanmasında tüketimi yaygın olan besinlerin tuz miktarının azaltılması gibi toplumsal önlemlerin ulusal boyuttaki uygulamalarının yaygınlaştırılması önemli avantajlar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. TC Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜRBER), Ankara, 2016.
2. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği'ne göre (Tebliğ No: 2013/48).
3. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Ekmek Ve Ekmek Çeşitleri Tebliği (Tebliğ No: 2012/2).
4. World and Health Organisation. Salt reduction, 2016. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>, Accessed January 2017.
5. Welcome to World Action on Salt & Health, Available at: <http://www.worldactiononsalt.com/about/aims/index.html>, Accessed January 2017.
6. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, Available at: <http://www.turkhipertansiyon.org/>, Accessed January 2017.