

Tuz, Önemi ve Zararları

Prof. Dr. Tekin AKPOLAT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Tıp Fakültesi

Nefroloji Bilim Dalı

1 Şubat 2012 SAMSUN

Plan

- Beslenmenin önemi ve tuz hakkında genel bilgiler
- Tuzun zararları
- Tuzla ilgili çalışmalar
- SALTURK çalışması
- Tuzu nereden alıyoruz
- Tuz ve ekmek
- Tuzu nasıl azaltabiliriz
- Tuza dikkat haftası
- Çocuklar ve tuz
- Pratik konular
- Özet



Tuzsuz Deli Bekir

- Elinde içki şişesi, bir elinde tabanca ya da kama vardır. Mahallenin kabadayısıdır, belalı bir adamdır. Olayların karmaşıklaştığı anda gelip kaba kuvvetle olayı çözer.
- Niye bu isim verilmiş?

Hipokrat

- Tıbbın amacı uygun diyet ve hijyenle sağlığa kavuşturmaktır
- Eğer hastayı gıda ile iyileştirebiliyorsanız ilaçları kimyagerin kabında bırakınız

Çin atasözü

- Gıda kişiler için kutsaldır
- Gıda ve ilaç aynı kökten gelir

Beslenme-hastalıklar

Şişmanlık

- Şeker hastalığı
- Diğer hastalıklar

Tuz

- Hipertansiyon (Yüksek tansiyon)
- Diğer hastalıklar

Tuz=Sofra tuzu=NaCl

- Tuzun %40'ı sodyum, %60'ı klordur.
- Sodyumun molekül ağırlığı 23, klorun 35.5'tur.
- 1 büyük çay kaşığı içinde yaklaşık 6 gram tuz vardır

Tuz=Sofra tuzu=NaCl

- 5000 yıl önce günlük tuz tüketimi günde 100 mg
- Günümüzde 10-12 gram
- Türkiye'de 18 gram

Bu artış neden?

- En büyük gıda koruyucu
- Kokuşmuş, bozuk gıdayı düzeltir

**TADI TUZU YOK
TUZ AYIP ÖRTER**



**Sesi veya sahnesi kötü şarkıcı ne yapar?
Kötü ahçı ne yapar?**

Tuz

- 5000 yıl önce Çinlilerin tuzu keşfinden sonra tuz ekonomik önem kazandı
- Gıdalar kışın korunabildi, yerleşik düzene geçmeye yardımcı oldu
- 1870li yıllarda en çok ticareti yapılan, vergi alınan maldı

Tuz

- Fazla tuz kullanınca damak tadı değişmiş, daha fazla tuz eklemişler
- Yaşamın, kültürün bir parçası olmuş
- Çocukluk çağı bu nedenle önemli

Tuzla ilgili deyimler

- Tadı tuzu kalmamak
- Tuz biber ekmek
- Tuz (la) buz olmak
- Tuzlayayım da kokma
- Tuzluya mal olmak
- Tuzu kuru
- Tuz-ekmek hakkı

Karacaođlan

Yeni geldi Arap atın sökünü

Seyir eyle sađa sola bükeni

Helâl edin tuz ekmeğin hakkını

Varamıyom beni burda eyler var

Tuz vazgeçilmez mi?

Ne kadar tuza ihtiyacımız var 1

- Yetişkin bir insan vücudunda 90-130 gram sodyum bulunur
- Kan basıncının ve sıvı dengesinin düzenlenmesi, kas ve sinir sisteminin düzgün çalışması için sodyum gerekir
- Sodyumsuz bir yaşam düşünülemez

Ne kadar tuza ihtiyacımız var 2

- İhtiyacımız olan sodyum doğal gıdalarda vardır
- Kişide bir hastalık durumu yoksa doğal gıdalarla alınan sodyum yaşamın sürmesi için yeterlidir
- İzin verilen tuz miktarı günde 6 gram ve altıdır
- 6 gram tuz=2.4 gram sodyum=2400 mg sodyum

Günde 6 gram şart mıdır?

- İzin verilen miktar günde 6 gramdır
- Daha az olması daha iyidir
- 6 gram ihtiyaç duyulan tuz miktarı değildir, izin verilen (daha fazla tuz tüketenler için) tuz miktarıdır



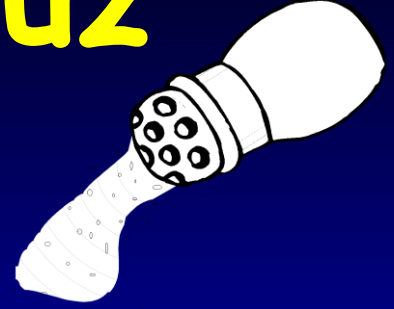
Yanomamo yerlileri

- Brezilyada yaşar
- Günlük Na tüketimi 1 mmol (100 mg'dan az)
- Ortalama kan basıncı:
Erkeklerde 107/67 mm Hg
Kadınlarda 98/62 mm Hg
- Hipertansiyon izlenmiyor

Tuz

- Günümüzde bozdolabı ve derin dondurucu var
- Dolayısı ile gıdayı korumak için tuza gerek yok
- Biz tuz almaya devam ediyoruz; gıda endüstrisinin **ikramı ve alışkanlıkların devamı**

Ne kadar tuz alıyoruz



- Batı toplumlarında günlük tuz alımı ortalama 9-12 gram
- Hipertansiyon diyetinde izin verilen miktar 5-6 gram
- Türkiye'de günlük tuz alımı ortalama 18 gram

TUZUN ZARARLARI

- İnsan sağlığına
- Ekonomik

YOL AÇTIĞI HASTALIKLAR

- Yüksek tansiyon
- Kemik erimesi
- Mide kanseri
- Böbrek hastalıkları
- İnme
- Şişmanlık
- Kalp hastalığı

TUZ SAĞLIĞINIZA ZARAR VEREBİLİR.



Cemal Hünal

Daha fazla bilgi için:

www.turkhipertansiyon.org
www.worldactiononsalt.com



Dünya Tuza
Dikkat Haftası

1 - 7 Şubat 2010



DSÖ RAPORU

- Dünyada 1 milyar kişinin kan basıncı yüksek
- Yüksek tansiyon tüm felçlerin % 62'si, tüm kalp hastalıklarının % 49'undan sorumlu

ABD'de yapılan bir araştırma

- **Tuzun günde 3 gr azaltılması**
- **Binlerce kardiyovasküler olayı önler ve yaşamları kurtarır**
- **Sağlık harcamasını yılda 10-24 milyar dolar azaltır**

Epidemiyolojik çalışmalar

Hipertansiyon olmayan toplumlarda:

- **Tuz tüketimi arttıkça**
- **Modern yaşam stili yaygınlaştıkça**

Kan basıncı yükseliyor

Hipertansiyon ortaya çıkıyor.

Tuzla ilgili çalışmalar 1

- Ambard ve Beaujard 1904 yılında tuz alımının azaltılmasının kan basıncını düşürebileceğini göstermiştir
- Yüksek oranda tuz tüketimi çocukların ileriki yaşamlarında hipertansiyon gelişimine yatkınlık yapar

Tuzla ilgili çalışmalar 2

- Fazla tuz alan çocuklar ileride daha tuzlu besinleri tercih edebilir
- Pasifik adalarında yaşayan ilkel toplumlarda kullanılan deniz suyunun daha yüksek kan basıncına neden olduğu gösterilmiştir

Tuzla ilgili alıřmalar 3

- Nijerya'da yaşam tarzları ve diyetleri benzer olan göl tuzu kullanan ve kullanmayan iki toplum arasında kan basıncı farklılıkları olduğu gözlenmiştir

Tuzla ilgili alıřmalar 4

- Hollanda'da 1980 yılında yenidoğan bebeklerle ilgili yapılan bir çalışmada tuzu azaltılan bebeklerde kan basıncı daha dūřuk bulunmuştur
- 6 ay sonra bebekler dūřuk tuz kullanımını bırakmış
- 15 yıl sonra aynı miktarda tuz almalarına rağmen tuzu azaltılmış bebeklerin kan basıncı daha dūřuk bulunmuş

Tuzla ilgili çalışmalar 5

- 1950'lerde Japonya inmeye bağlı ölümlerde dünyanın en üst sıralarında idi
- Uygulanan program ile ortalama tuz alımı günde 13.5 gramdan 12.1 grama düşürülmüştür
- Tuz tüketiminin en çok olduğu Kuzey bölgesinde 18 gramdan 14 grama düşürülmüştür

Tuzla ilgili alıřmalar 6

- Japonya'da tuzdaki bu azalmaya paralel olarak hem ocuk hem de yetiřkinlerde kan basıncı dūřmūř, inmeye baėlı lūmler azalmıřtır
- Őstelik bu azalma yaė alımında, sigara iiminde, alkol tūketiminde ve řiřmanlıktaki artıřa raėmen gerçekleřmiřtir

Tuzla ilgili çalışmalar 7

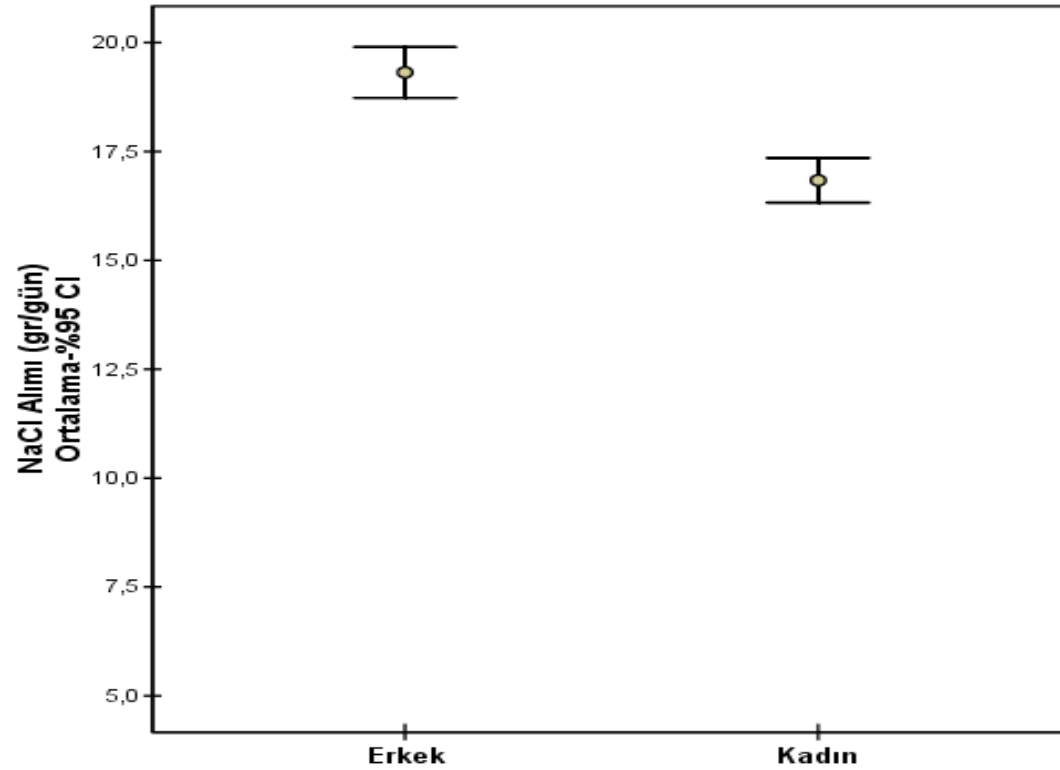
- Genetik yatkınlığı olan hayvanlara tuz verilirse hipertansiyon gelişmektedir
- Kısa süre fazla tuz verilen kan basıncı normal insanlarda kan basıncı yükselir

SALTURK

- Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği (<http://www.turkhipertansiyon.org>) tarafından gerçekleştirilen Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışmasında (SALTURK, 2008) göre Türk toplumunda ortalama tuz tüketiminin günde 18 gram olduğu bulunmuştur.
- Tuz hipertansiyon başta olmak üzere birçok hastalığa yol açar ve günlük 18 gram tuz tüketimi çok yüksektir.

Cinsiyet & Tuz Alımı (gr/gün)

Erkekler daha fazla tuz alıyor



Ortalamalar farkı=2,47
 $P<0,001$

Hipertansiyon & Tuz Alımı (gr/gün)

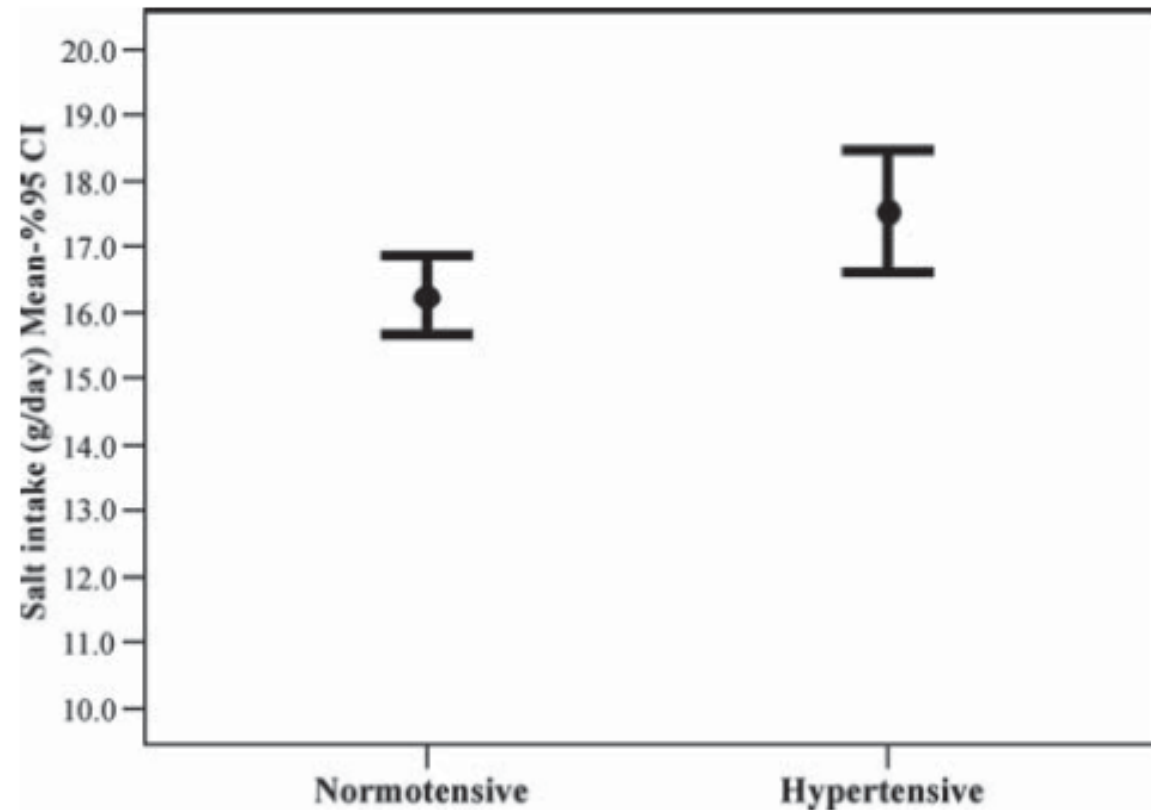


Figure 1. The mean daily salt intake of normotensive and unaware hypertensive individuals ($n = 816$, $p = 0.028$).

Hipertansif Hastalar

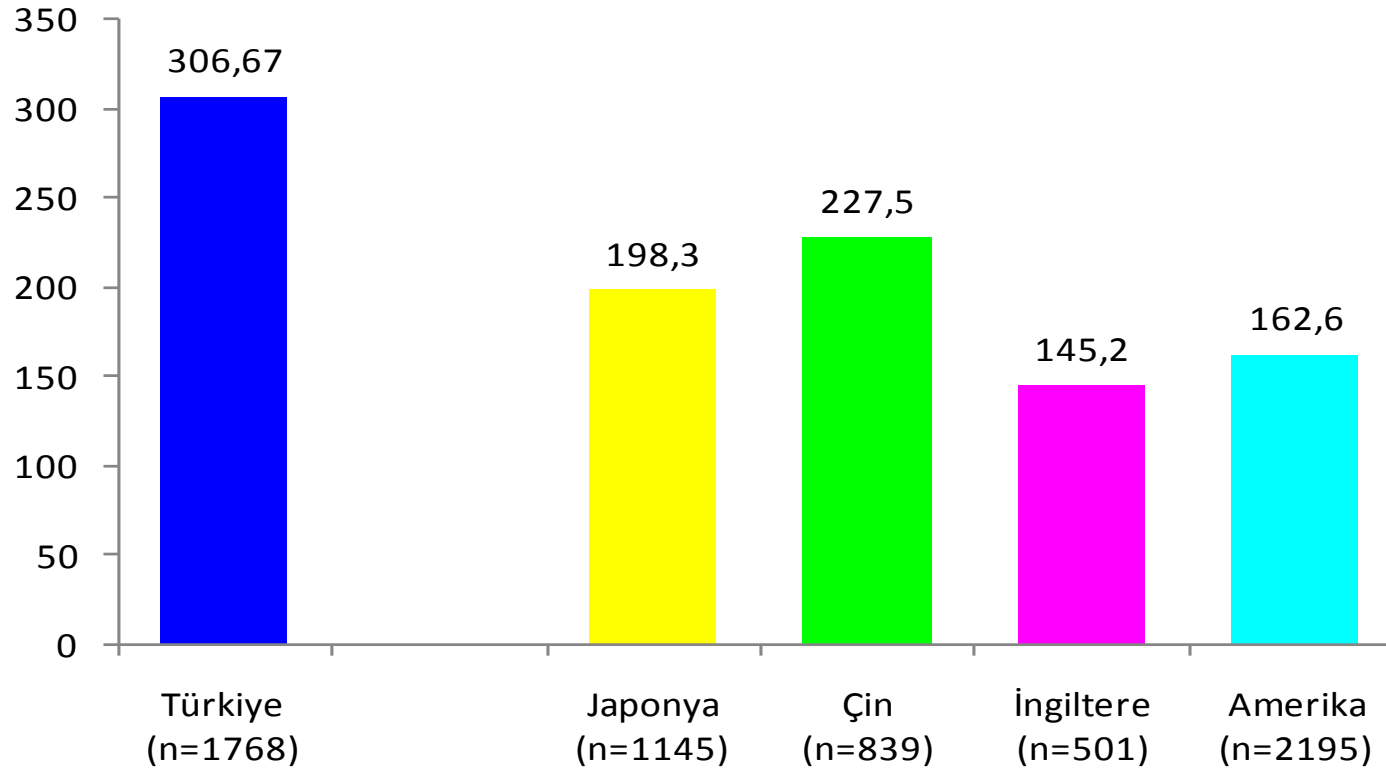
Hipertansiyon Farkındalığı & Tuz Alımı (gram/gün)

Farkındalık	Sayı	Ortalama	SD
Evet	224	16,55	7,29
Hayır	395	18,91	8,28

Farkında olanların ortalaması 16.5 gram

SalTurk ve INTERMAP Çalışması

İdrar Sodyum (mEq/gün)



Tuzu nereden alıyoruz

- Çalışmalar yurt dışından
- Türkiye'ye ait bilgi sınırlı

Alınan tuzun % 80'i

- İşlenmiş gıda
- Fast food
- Lokanta
- Kantin

Alınan tuzun % 15'i

- Kişi tarafından ekleniyor

**CANNED DICED TOMATOES,
NO SALT ADDED**

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup

Servings Per Container approx. 3 1/2

Amount Per Serving

Calories 25 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0 g 0%

Saturated Fat 0 g 0%

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 20 mg 1%

Total Carbohydrate 6 g 2%

Dietary Fiber 2 g 8%

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 10% • Vitamin C 15%

Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet

CANNED DICED TOMATOES

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup

Servings Per Container approx. 3 1/2

Amount Per Serving

Calories 25 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0 g 0%

Saturated Fat 0 g 0%

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 200 mg 8%

Total Carbohydrate 6 g 2%

Dietary Fiber 2 g 8%

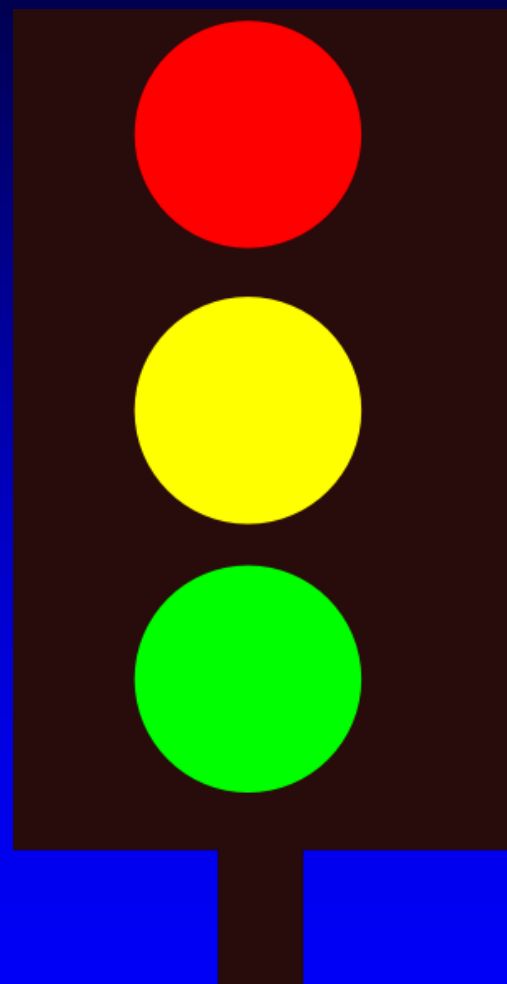
Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 10% • Vitamin C 15%

Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet



Sainsbury's Garlic & herb dip

Try stuffing into mini jacket potatoes and sprinkle with chives.



Produced in the UK



Vegetarian

Nutrition information

Typical values	Per 100g	Per 1/4 pot	% based on GDA for women
Energy	1584 kJ 384 kcal	792 kJ 192 kcal	9.6%
Protein	1.1g	0.6g	1.3%
Carbohydrate	6.3g	3.2g	1.4%
of which sugars	1.7g	0.9g	1.0%
of which starch	4.6g	2.3g	-
Fat	39.4g	19.7g	28.1%
of which saturates	2.8g	1.4g	7.0%
mono-unsaturates	23.4g	11.7g	-
polyunsaturates	11.5g	5.8g	-
Fibre	0.3g	0.2g	0.8%
Salt	1.50g	0.75g	12.5%
of which sodium	0.60g	0.30g	12.5%

Guideline daily amounts

Women	Men	Children (5-10 years)
2000 kcal	2500 kcal	1800 kcal
45g	55g	24g
230g	300g	220g
90g	120g	85g
-	-	-
70g	95g	70g
20g	30g	20g
-	-	-
-	-	-
24g	24g	15g
6g	6g	4g
2.4g	2.4g	1.4g

Sodyum-tuz

Gıda etiketinde sodyum miktarını tuza çevirmek için 2.5 ile çarpılır.

Örneğin 40 mg sodyum, 100 mg tuza karşılık gelir.

Ülkemizde tuz alım kaynakları

- Başlıca beyaz peynir, turşu, zeytin, erişte, ayçiçeği çekirdeği, salça ve yemeğin tadına bakmadan tuz atmaktır.
- Ekmek ve hamur işleri

Hipertansiyonlu hastaların

**% 56'sı hipertansiyon tanısından önce
yemeğin tadına bakmadan tuz atıyordu.**

Ekmek-Tuz

- Ortalama ekmek tüketimi 402 gram
- Ekmekte ortalama tuz 1.8 gr/100 gram
- Ekmekle alınan tuz ortalama 7.2 gr/gün
- DASH diyetinde izin verilen miktar 5-6 gram

Akpolat, AJKD 2009

Ekmekteki tuzu azaltın

16/05/2010 2:00

SAMSUN - Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı öğretim üyesi Prof.Dr. Tekin Akpolat, ekmekteki tuzun azaltılmasını istedi. [Türkiye](#)'de ekmekten günde ortalama 7.2 gram tuz alındığını belirten Prof. Dr. Akpolat, "Ekmekteki tuz miktarının sınırlandırılması özellikle çocuklarda hipertansiyonun önlenmesinin yanı sıra tansiyonu yüksek kişilerde de kan basıncı kontrolünü kolaylaştıracaktır. Ülkemizde günlük ortalama tuz tüketimi 18 gram iken, Batı toplumlarında bu oran 9-12 gram arasında. Ekmekteki tuz oranının 100 gramda, 1 grama kadar düşürülmesi gerekmektedir" diye konuştu. (dha)

Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliğı

100 gramda en çok 1.75 gr tuz

Bakanlık ekmeğın tuzunu azaltıyor

[admin](#) tarafından [23 Eylül 2010](#) tarihinde gönderildi

Sağlık Bakanlığı Tedavi Hizmetleri Genel Müdür Yardımcısı Arif Kapuağası, Sağlık Bakanlığının başlattığı çalışma ile ekmekte tuz oranının düşürüleceğini söyledi.



Kapuağası, "Ekmekten aldığımız tuz miktarı günlük 12 miligram. Bunun aşağı çekilmesi gerekiyor. sadece ekmekte değil, cips gibi tuz içeren diğeri gıda ürünlerinde de tuz kısıtlamasına gidilebilir" dedi.

4 Ocak 2012

- TÜRK GIDA KODEKSİ EKMEK VE EKMEK ÇEŞİTLERİ TEBLİĞİ (TEBLİĞ NO: 2012/2)
- 28163 SAYILI RESMİ GAZETE

Ekmekte 2012 İngiltere hedefi

100 gramda 0.37 gr tuz

**Ülkemizde yeni yönetmelikte en çok
1.5 gram**

Tuzsuz ekmek

- Daha az dayanır
- Tuzlu ekmek su çeker: gramaj
- Lezzet
- Geç pişer
- Kuru olur
- Renk almaz

Tuzu nasıl azaltabiliriz

- Toplumsal çalışmalar
- Birey olarak ne yapabiliriz

Toplumsal çalışmalar

- CASH
- WASH
- Dünya Tuza Dikkat Haftası
- Her ülke kendi planını oluşturmali

CASH

- Tuz ve Sağlıkta Uzlaşma Hareketi
(Consensus Action on Salt and Health)
1996 yılında İngiltere’de kuruldu.
- <http://www.actiononsalt.org.uk>

WASH

- **World Action On Salt and Health (WASH)**
2005 yılında kurulmuş olan dünyada tuz alımını azaltarak toplumun sağlığını iyileştirmeyi görev edinmiş global bir gruptur.
- <http://www.worldactiononsalt.com/>

WASH

- Uluslar arası gıda üreticilerini daha az tuzlu ürünler için teşvik eder
- Ülke yönetimleri ile işbirliği yapar
- Amacı dünya genelinde tuz alımını azaltmaktır
- Şu anda 82 ülkeden 432 üyesi vardır
- Üyelerin çoğu hipertansiyon konusunda uzmandır

CASH: Ulusal Tuza Dikkat Haftası

2001: Diyetle saklanmış tuz

2002: Tuz-unutulan element

2003: Tuz ve çocuklar

2004: Tuz ve tüketiciler

2005: Tuz ve yaşlı nüfus

2006: Tuz ve etnik gruplar

2007: Gizlenmiş tuz

1.Dünya Tuza Dikkat Haftası 2008

Konusu: tuz ve çocuklar

2009

Tuz ve dışarıda yemek yemek

"Siparişim öncelikle az tuzlu yemek!!!"

Toplumsal kalıplaşmış yaşamın çoğu kişiye göre alınan tuz miktarı değişimlidir. Normal sağlıklı kişilerde günlük olarak yemelerde alınması gereken ortalama tuz miktarı 5 gramdır (maksimum 6 gram). Bu miktarın üzerindeki tüketimler hipertansiyon, kalp krizi, kalp yetmezliği gibi ciddi hastalıklara sebep olmaktadır. Bu durumlarla kalp-damar hastalıklarına bağlı ölüm oranları yüksektir. Fazla tuz tüketimi mide kanseri, sinirlik ve kemik erimesi riskini artırdığı gibi, astım hastalarında şikayetleri de artırır. Berek bu hastalıkların oluşumunun önlenmesinde gerek bu hastalıklara sahip bireylerin hastalık risklerinden korunmasında günlük olarak tuz miktarının azaltılması olmazsa olmaz temel kuraldır. Böylelikle önemli sonuçlara sahip olan aşırı tuzlu beslenmenin önüne geçmek için yapılacak en önemli adım yemek masasından tuzlu olanı uzaklaştırması olacaktır.

Öğünlerimizde sadece tükettiğimiz zeytin, peynir, soslar, salata, konserve gıdalar, tuzlu, hazır soslar ve kebap, tuz oranı en yüksek gıdalardır. Bu ürünlerin fazla tüketimini kısıtlamanın yanı sıra tuz içerikli azaltılarak ya da marketlerden tuz içeriği azaltılmış ürünleri satın alarak tüketerek günlük tuz alımını önemli ölçüde azaltabiliriz. Tuzun yerine kekik, nane, kimyon, dereotu, kırmızı ya da kara biber gibi baharatları kullanarak yemekler lezzetlendirebiliriz.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 2008 yılında yaptığı anketin bir bölümünde Türkiye'de tuz tüketiminin normalin 3 katı kadar olduğu (ortalama 18 gram), erkeklerin kadınlardan daha fazla tuzlu yediği saptanmıştır. Türk hipertansiyon insidans çalışmasına göre Türkiye'deki hipertansiyonlu insanların 4 yada 5 milyon artmış olup toplumumuzun aşırı tuz tüketimi bu artışın önemli bir sebebi olarak görülmektedir. Erkeklerde hipertansiyon gelişme oranı kadınlara göre daha yüksektir, saptanmıştır.

"Size sormadan çayınıza ya da kahvenize şeker ekleyebiliyorlar mı? Oyleyse neden size sormadan yemeklerinize tuz ekleyebiliyorlar?. Buna izin vermeyelim, sağlığımızı koruyalım"

Evde Pişirip Yediğimiz Yemeklerde Tuz

Sağlıklı yemek yemek için market alışverişlerimizde alacağımız ürünün içeriğine bakmayı alışkanlık haline getirmeliyiz. Eğer ürünün 100 gramında 1.5 gram tuz (ya da 0.6 gram sodyum) var ise yüksek tuzlu ürün, 0.6 gram tuz (ya da 0.1 gram sodyum) var ise düşük tuzlu ürün grubuna girer. Sağlıklı bir beslenme için tuz oranı yüksek gıdaları tüketmeye özen göstermeliyiz. Ürün üzerinde sodyum miktarı verildiyse bu rakamı 2.5 ile çarparak tuz miktarını hesaplayabilirsiniz. Aşağıda bir salata paketindeki içerik etiketini görmekteyiz. Etiketle verilen 0.8 gram sodyum 2 gram tuzla eşdeğer olup yüksek tuz oranı olan bir ürüne aittir.

Besin öğeleri (100 gram için)

Enerji değeri (kcal/kg)	222/929
Protein (g)	17.5
Karbonhidrat (g)	35
Yağ (g)	15
Sodyum	0.8

Dışarda Yemek Yemek ve Tuz "Yemek masasından tuzluklara elveda"

Evde yediğimiz yemeklerdeki tuz oranını kontrol etmek daha kolay olmakla birlikte ev dışında bir lokantada veya fast-food gıda satan yerlerde tuz oranı düşük gıdaları yemek daha zordur. Özellikle böyle yerlerde yenilen ürünlerdeki tuz miktarları da yemek menülerinde bulundurulmadığı için farkında olmadan alınan tuz miktarı oldukça yüksek olmaktadır. Bu nedenle bütün müşteriler için ortak hazırlanan gıdaları sunan yerlerden ziyade size özel menüye sunabilecek; kırmızı etli, tavuğunuzu, balığını ve sebze yemeğinizi istediğiniz gibi az tuzlu hazırlayıp getirebilecek yerleri tercih etmek daha sağlıklı olacaktır. Toplanan çoğunluğunun bu davranışı benimsemesi ile arzulanan oranda tuz ile hazırlanmış gıdaların servis eden lokanta sayısı da giderek artacaktır. Dışarda yemek yerken bir porsiyon döner kebap yediğinizde 8.6 gram, bir porsiyon pizza yediğinizde 4 gram (soslu ve salata ile bu miktar daha da artar), bir porsiyon hamburger ve patates kızartması yediğinizde 2.9 gram, bir porsiyon kızarmış balık ve patates kızartması yediğinizde 1.2 gram ve 100 gram ekmeği yediğinizde de 1.4 gram tuz tüketmiş olacağımızı unutmayalım. Sadece bir öğünde alınacak bu miktarlar günlük tüketimin çok ciddi artmasına neden olacak, bizi kalp damar hastalıkları ve hipertansiyon gelişimine daha da yakınlatacaktır.



(A) Takeaway cheeseburger
and chips: 54 mmol sodium



(B) Homemade steak and chips:
4 mmol sodium



(C) Manufactured 'ready-meal'
risotto: 52 mmol sodium



(D) Homemade risotto:
<0.1 mmol sodium





Salt and High Blood Pressure

TWO SILENT KILLERS
GET INFORMED. LIVE LONG.



WORLD
HYPERTENSION
DAY

Initiated by the World Hypertension League

MAY 17, 2009

Partners:



For More Information

www.ish-world.com • www.worldactiononsalt.com • www.worldhypertensionday.org

Supported by:

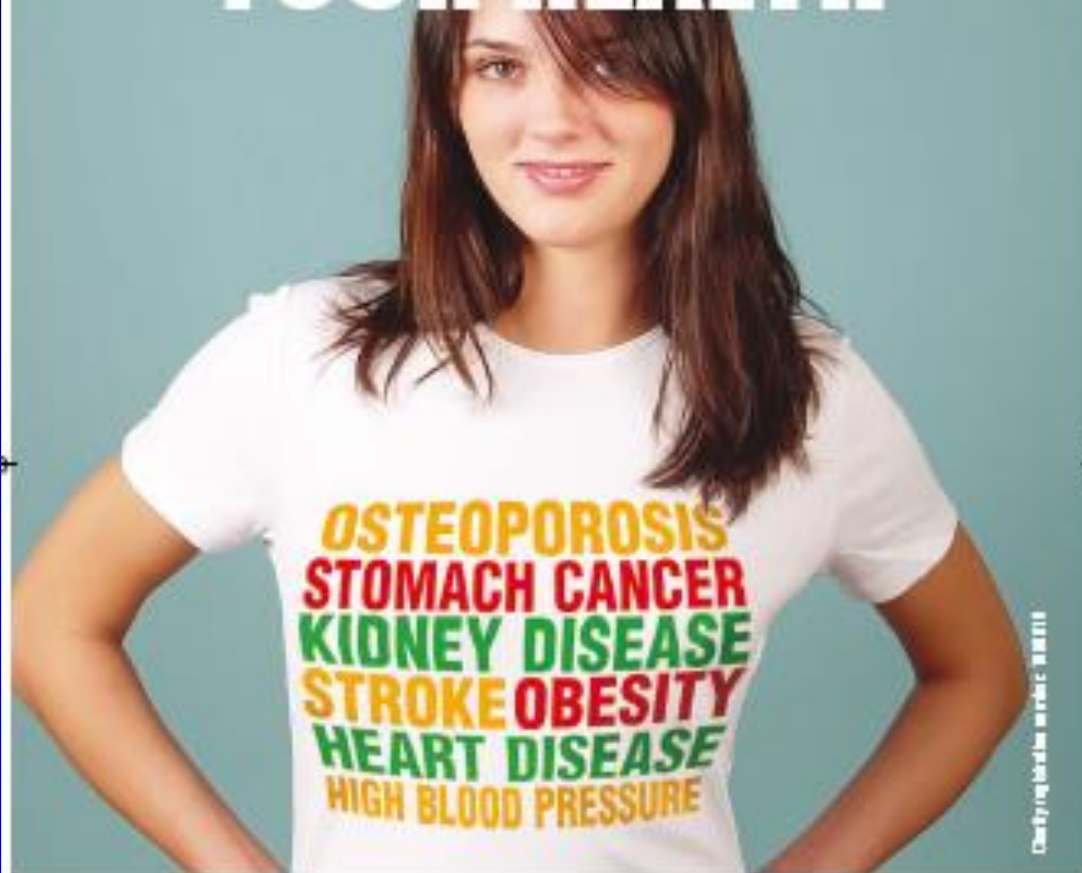


© 2009 Novartis. All rights reserved. Novartis is a registered trademark of Novartis.

2010

Tuz ve Sağlığınız

SALT CAN DAMAGE YOUR HEALTH



Charity registration number: 1040111

Shocked? Want to learn more? Go to www.worldactiononsalt.com



**World Salt
Awareness Week**

February 1st - February 7th 2010
www.worldactiononsalt.com

TUZ SAĞLIĞINIZA ZARAR VEREBİLİR.



Cemal Hünal

Daha fazla bilgi için:

www.turkhipertansiyon.org
www.worldactiononsalt.com



Dünya Tuza
Dikkat Haftası

1 - 7 Şubat 2010



2011

Tuz ve Erkek Sağlığı

TEHLİKE!



TUZDAN
UZAK DURUN



GÜNDE 6
GRAMDAN
AZ TÜKETİN

Aşırı tuz tüketimi kan basıncını yükselterek
kalp hastalığı ve inme gibi ölümcül olaylara yol açar.

Dünya Tuza Dikkat
Haftası

21 - 27 Mart 2011

www.turkhipertansiyon.org

www.worldactionofsalt.com

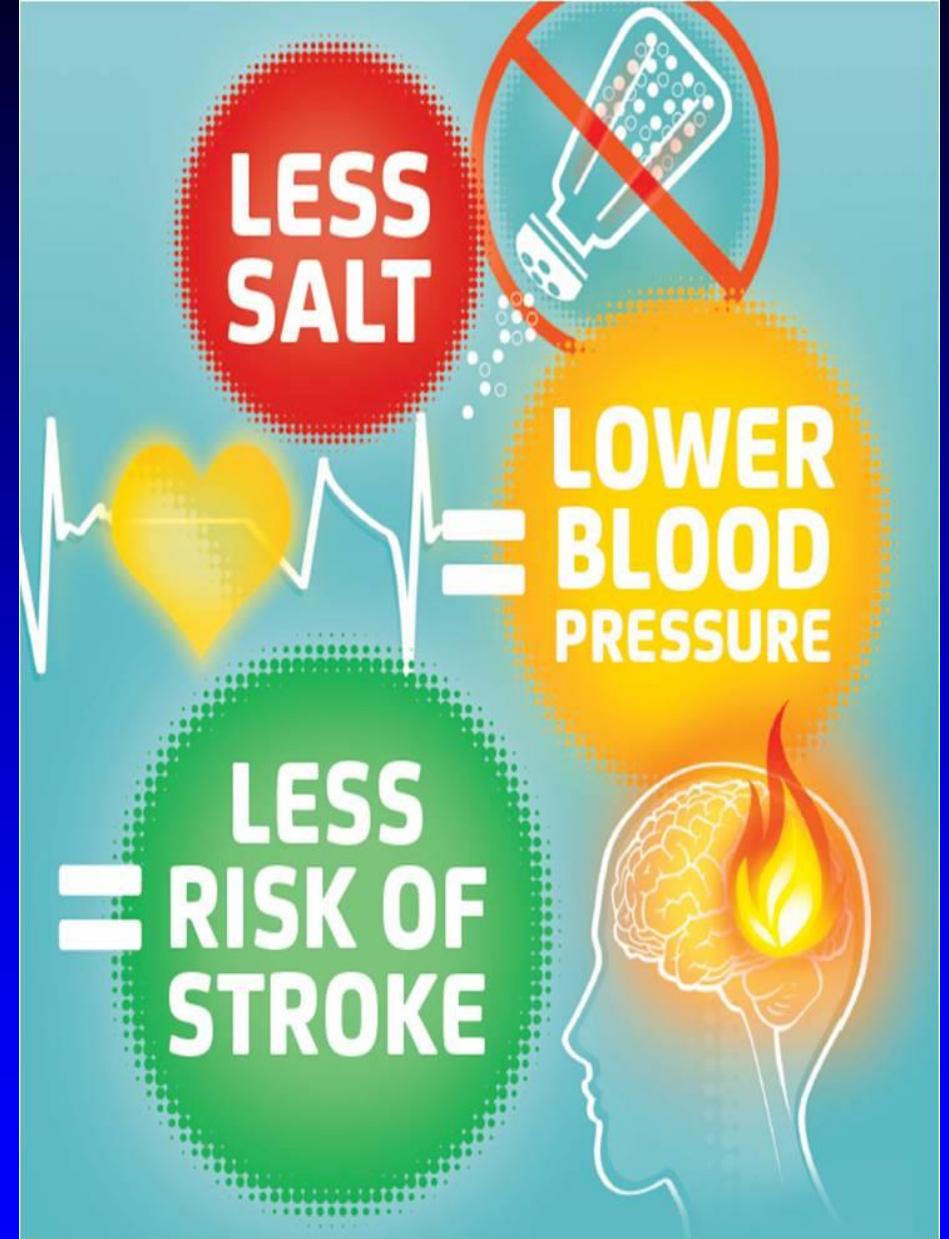


2012

Tuz ve inmenin önlenmesi

2012 Tuza Dikkat Haftası

**Tuz ve inmenin
önlenmesi**



Türkiye

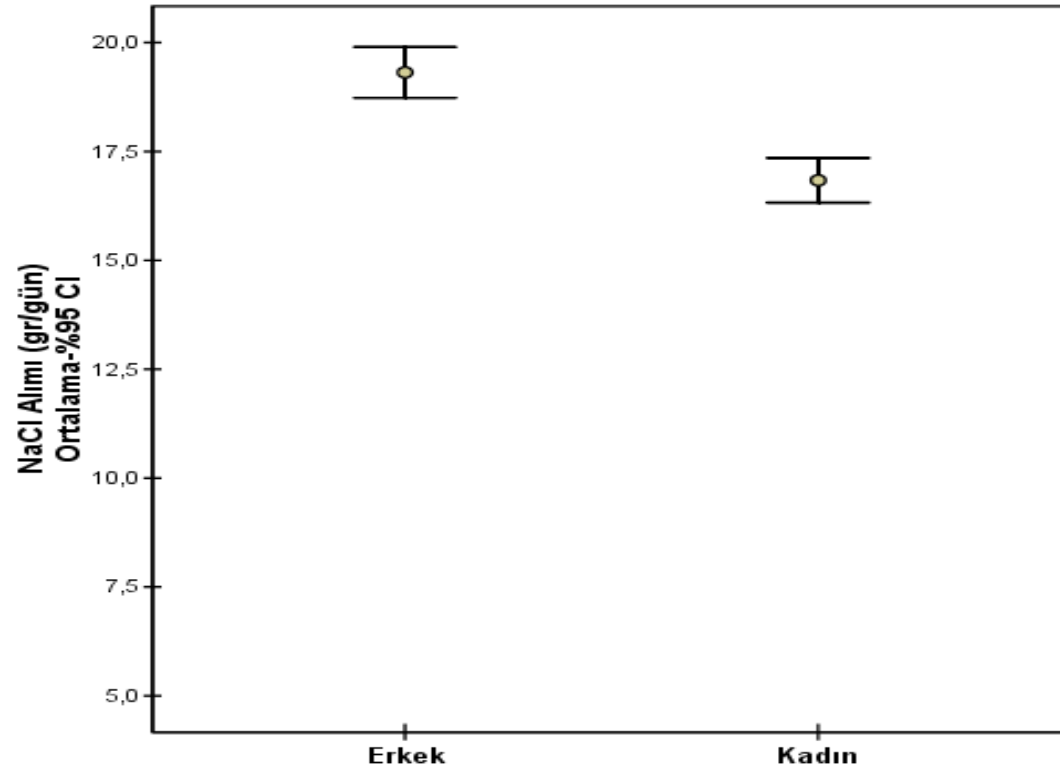
- SALTURK çalışması
- Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015

SALTURK

- Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği (<http://www.turkhipertansiyon.org>) tarafından gerçekleştirilen Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışmasında (SALTURK, 2008) göre Türk toplumunda ortalama tuz tüketiminin günde 18 gram olduğu bulunmuştur.
- Tuz hipertansiyon başta olmak üzere birçok hastalığa yol açar ve günlük 18 gram tuz tüketimi çok yüksektir.

Cinsiyet & Tuz Alımı (gr/gün)

Erkekler daha fazla tuz alıyor



Ortalamalar farkı=2,47
 $P<0,001$

Hipertansiyon & Tuz Alımı (gr/gün)

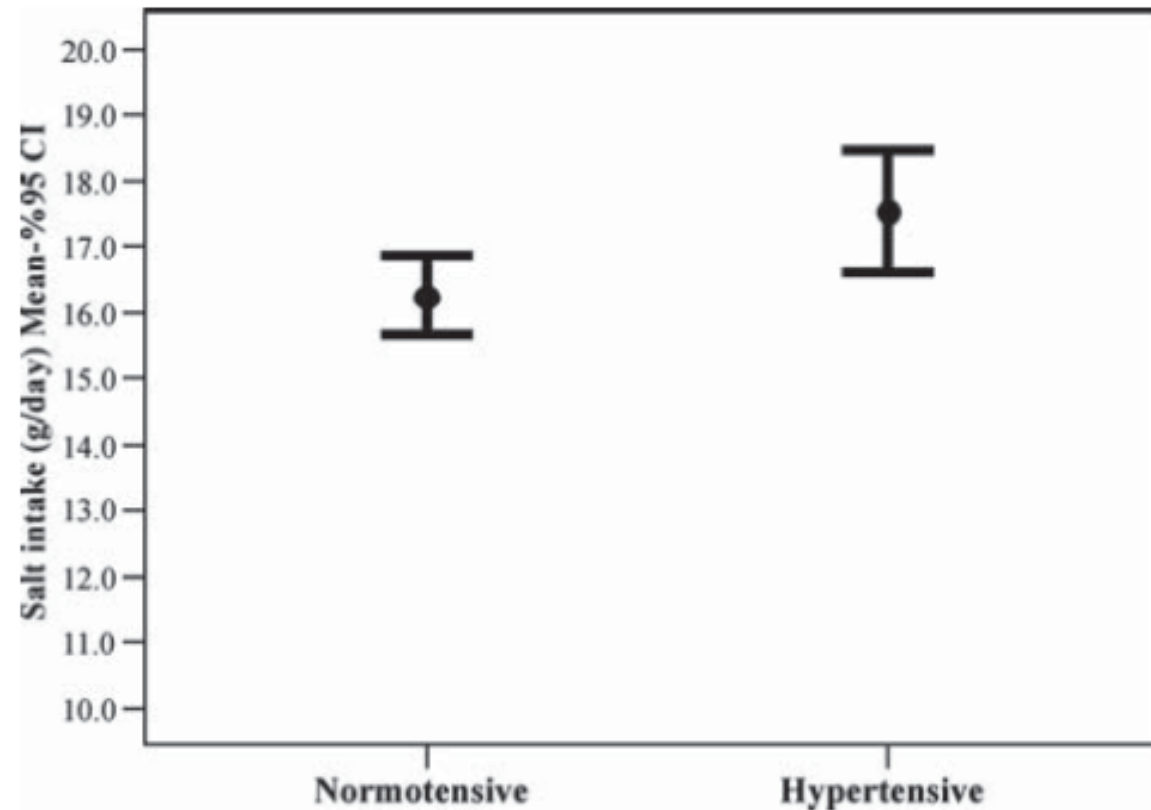


Figure 1. The mean daily salt intake of normotensive and unaware hypertensive individuals ($n = 816$, $p = 0.028$).

Hipertansif Hastalar

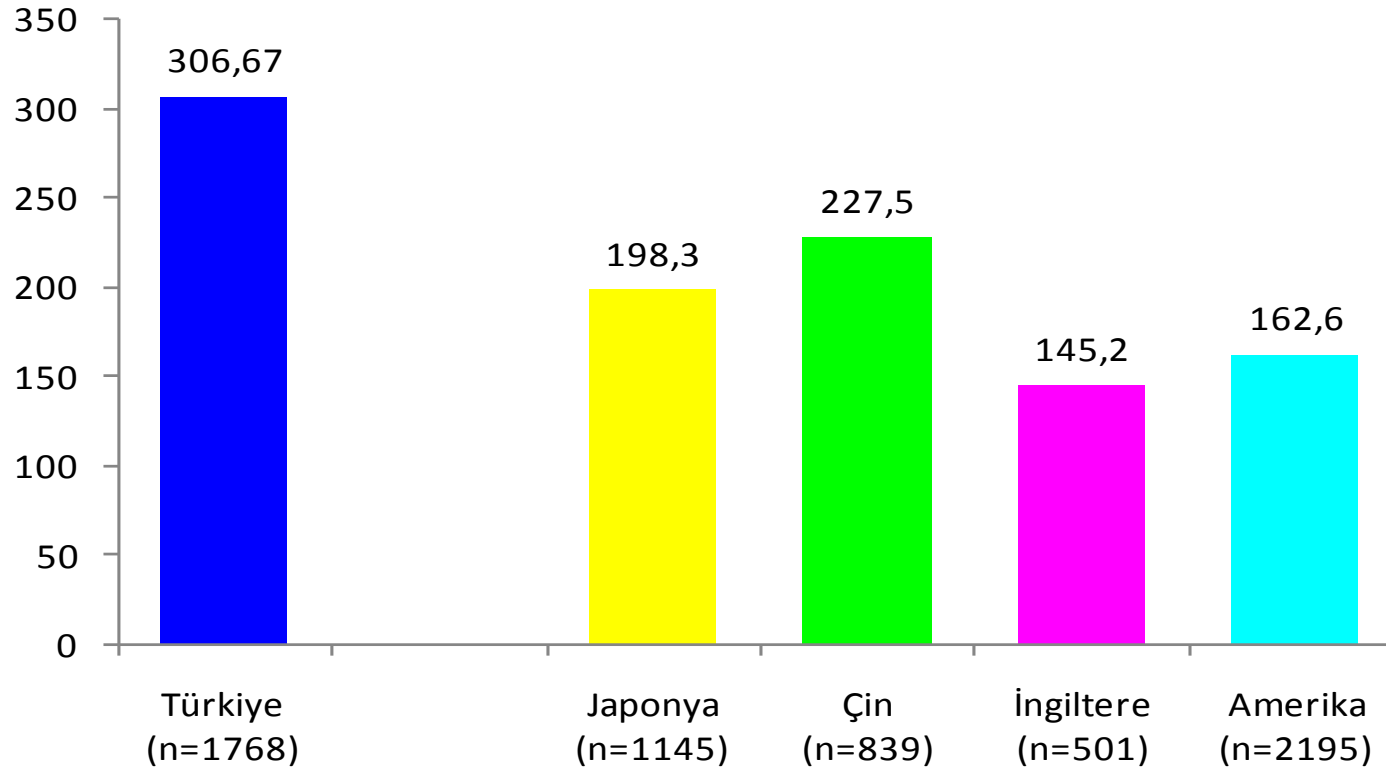
Hipertansiyon Farkındalığı & Tuz Alımı (gram/gün)

Farkındalık	Sayı	Ortalama	SD
Evet	224	16,55	7,29
Hayır	395	18,91	8,28

Farkında olanların ortalaması 16.5 gram

SalTurk ve INTERMAP Çalışması

İdrar Sodyum (mEq/gün)



Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak / Yaşam / Radikal İnternet - Windows Internet Explorer

http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=10039938&Date=23.06.2010&CategoryID=79

Dosya Düzen Görünüm Sık Kullanılanlar Araçlar Yardım

Sık Kullanılanlar Önerilen Siteler Web Slice Galerisi

Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak / Yaşam / Radikal İn...

Anasayfa Yaşam Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak

Yazdır Arkadaşına Gönder Yorum Yaz Arşive Ekle

Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak

22/06/2010 13:37

Türkiye'deki ekmek, geleneksel gıdalar ve işlenmiş gıdalardaki tuz içeriklerinin belirlenerek veri bankası oluşturulacak.



Beğen Arkadaşların arasında bunu beğenen ilk kişi ol.

< Önceki Haber Sonraki Haber >

Haberleri Paylaş

- Facebook Mixx
- Delicious Twitter
- Google Digg
- Yahoo Reddit
- myspace Friend Feed
- Stumble Upon

Radikal^{tv} twitter'da

Yaşam Galerisi Haberleri

Yaşam
Neler 'Che'kti bu fotoğraf!

En Çok Okunan Yaşam Haberleri

Tan Manrolü'nün vize cilası bu kez

http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=10039938&Date=23.06.2010&CategoryID=79 bekleniyor...

Başlat

Internet %100

11:37



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

**TÜRKİYE AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİN
AZALTILMASI
PROGRAMI
2011- 2015**

TUZU AZALTALIM



KASIM 2011
ANKARA

www.beslenme.saglik.gov.tr

Birey olarak ne yapabiliriz 1

- Yemeğin tadına bile bakmadan elimize tuzluğu almayalım: Çok önemli, özellikle çocuklarımıza öğretelim
- Tuzsuz ekmek yiyelim
- Yemek pişirilerek tuz atmayalım, pişirdikten sonra da atmayalım
- Taze sebze tercih edelim

Birey olarak ne yapabiliriz 2

- Konserve, turşudan uzak duralım, özellikle turşu çok tuzludur, yemeden önce yıkayabiliriz
- Salamura tuzludur
- Tuzu azaltılmış peynir yiyelim
- Doktor veya eczacıya danışarak yapay tuz kullanabiliriz

Birey olarak ne yapabiliriz 3

- Sosların çoğu tuzludur
- Tuzsuz yemek çok tatsız diyorsanız biber, sirke, limon suyu ve değişik bitkilerle yemek tatlandırılabilir
- İşlenmiş etlerden (sucuk, pastırma, sosis, salam, jambon) kaçınalım
- Nane, kekik, soğan, sarımsak yemeklere tuz olmadan lezzet verir

Birey olarak ne yapabiliriz 4

- Etleri sarımsak, sirke, limon suyu ile terbiye ediniz
- Sebze, meyveler genel olarak az tuz içerir
- Taze fındık, ceviz, semizotu yemeğe lezzet katar
- Galeta unu, kraker, mısır gevreği, patlamış mısır çok tuz içerir

Birey olarak ne yapabiliriz 5

- Hazır çorbalar, et suyu tableti genel olarak tuzludur
- Ketçap tuzludur
- Defne yaprağı, kuru dereotu az tuz içerir
- Hazır yufka tuzludur
- Tatlı bisküviler de tuz içerir

Tuzu azaltma

Tuz eklemeyi bırakmaktan başlarız

Tuzdan kaçın; örneğin yemek

Tuzdan zengin gıdaların alımını sınırlandır

Tuzu neden azaltamıyoruz?

- Ekonomik
- Alışkanlık
- Damak tadı
- Sosyal nedenler
- Seçme şansımız olmayabilir

Çocuklar ve tuz

- Damak tadı çocuklukta gelişir
- Anne-baba örnek olmalı

Supermarkets

Supermarkets are playing a greater role in trying to get across the message of a healthy diet. Many of the leading supermarkets are now in the process of lowering the salt content of many of their foods and also making the salt content of the food much clearer on the label. By choosing products that are lower in salt you are highlighting the fact that you as a shopper are aware of salt and its dangers. Some supermarkets are even producing special ranges for children with reduced salt.

How to calculate the salt content of the food

Some labels do give you the salt content of food per serving, but this currently only applies to a small number of foods; other labels on foods give the amount of sodium in grams per 100 grams of food. To convert sodium to salt, you need to multiply the amount of sodium by 2.5.

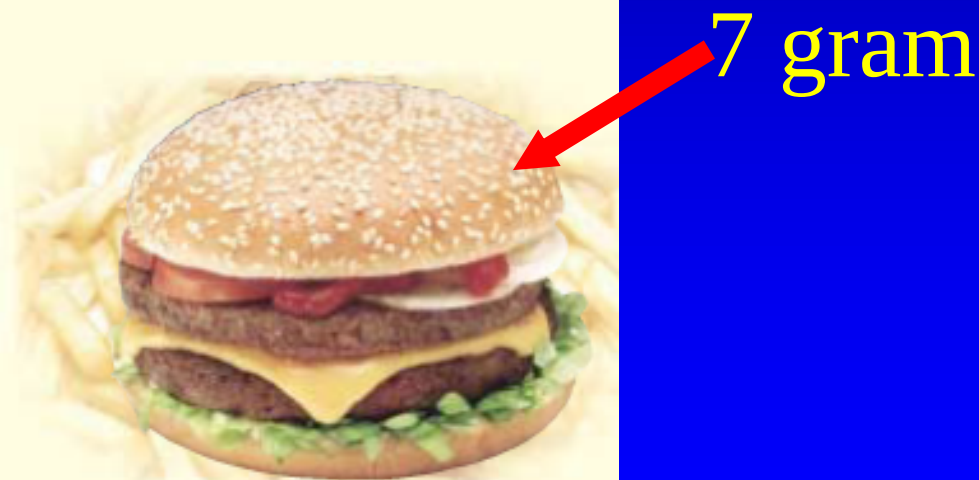
1 gram of sodium per 100 grams = 2.5 grams salt per 100 grams

Find out the weight of the serving portion in grams, then multiply this amount by the amount of salt per 100 grams in order to work out how much salt is in one portion. Refer to the table on the previous page to find out the maximum amount of salt your child should be eating.

Comments about this leaflet:

Please contact: Penelope Gilbert
Consensus Action on Salt and Health (CASH)
Blood Pressure Unit
St George's Hospital Medical School,
Cranmer Terrace,
London, SW17 0RE
Tel: 020 8725 2409
Fax: 020 8725 2959
E-mail: cash@sghms.ac.uk
website: www.actiononsalt.org.uk
Charity Registration No. 1098818

Salt intake and the health of your children



A meal like this contains 7 grams of salt.
Recommended daily intake should not
exceed 6 grams.

Newborn babies

For the newborn and very young too much salt can be dangerous to their health. Salt should never be added to any food that is cooked for your baby. All foods that you buy should be very low in salt. If you are feeding with infant formula milk, rather than breastfeeding, the formula will have been specially formulated so that it contains very little salt. It is important not to make formula milk more concentrated than instructed. Remember breast milk meets all of your newborn baby's nutritional needs.

Weaning

From about 4-6 months your baby will be ready to start accepting small amounts of food. After six months your baby needs more than just breast milk, and by this time you should have started weaning your baby. Weaning products do not have any added salt. On tasting them, particularly if you have a high salt intake, you may find they taste bland. DO NOT add salt to them. If you make your own baby foods, make absolutely sure that you do not add salt to the food. Your baby's kidneys are too immature to cope with any added salt, and this can lead to serious and immediate problems particularly if the baby develops chest or other infections.

Toddlers

By about 9 months your child should start to eat the same foods as the rest of the family. Once again it is important not to add salt to their food. Whilst the food manufacturers have reduced the amount of salt in babies foods to very low levels they have not necessarily done so for toddlers. Indeed many of the snacks and ready-prepared foods for toddlers are very high in salt. Always check the labels and avoid buying these foods.



Pre-school

From the age of 18 months to 3 years your child will be consuming a similar diet to the rest of the household. It is still important that salt is kept to a minimum (max of 2g of salt a day). This will help minimise any health problems due to salt later in life. It is well established that blood pressure increases as we get older in societies where salt intake is high. Therefore, reducing salt intake from a young age should help prevent this rise in blood pressure that occurs with age.

School children

During the school years your child should be eating a healthy, balanced diet with plenty of fresh fruit, vegetables, fish, starchy foods, dairy products, chicken and lean red meat. It is recommended that a child consumes smaller amounts of salt than an adult (see table below). This means that a growing child aged 7-10 years should have no more than 5 grams of salt in a day. Most children greatly exceed this figure because of their high consumption of snacks and instant foods, which are mostly high in salt and saturated fats. Try to limit the amount of snacks and crisps that your child consumes and encourage a greater consumption of fruit.

Salt intake recommendations for children

Age	Target average salt intake
0-6 months	<1g/d
7-12 months	1g/d
1-3 years	2g/d
4-6 years	3g/d
7-10 years	5g/d
11-14 years	6g/d
Adults	6g/d



Watch the salt

Try to understand the labels on the processed foods for your children. If they are not labelled with either the sodium or the salt content do not buy them.

Try to avoid:

- Packet soups • Instant noodles • Ketchups and sauces
- Sausages and burgers • Salty snacks

Yenidoğmuş bebekler

- Pişen hiçbir gıdasına tuz eklenmemeli
- Anne sütü gereken tuzu karşılar
- Mama kullanıyorsanız çok az tuz içermeli

4-6 ay (1)

- 4-6 aydan sonra sütten kesme gündeme gelir
- Sütten kesme döneminde verilen gıdalar tuz içermezler
- Çok tuzlu besleniyorsanız bebe inize verdiğiniz gıda size yavan gelebilir

4-6 ay (2)

- Sakın bunlara tuz eklemeyin
- Kendiniz hazırlıyorsanız tuz eklemeyin
- Bebeğin böbreği fazla tuzu atacak kadar olgunlaşmamıştır

9 ay

- Bebek evde yenenı yemeye başlar
- Yediklerine tuz eklemeyin
- Gıda üreticileri bu yaş grubunda tuzu azaltmamış olabilirler
- Birçok hazır gıdanın tuz içeriğı yüksektir, etiketlere dikkat ediniz

Okul öncesi

- Yedikleri evdekilere benzer
- Tuz alımını minimumda tutun, bu ileride karşılaşılabileceği sağlık problemlerini önler
- Tuz tüketimi fazla olan toplumlarda kan basıncı yükselir
- Bu nedenle tuzun bu yaşlarda sınırlandırılması kan basıncının yükselmesini engeller

Okul

- Sağlıklı, dengeli beslenme olmalı: Meyve, sebze, balık, tavuk, yağsız kırmızı et, karbonhidratlı gıdalar...
- Abur cuburdan kaçınmalı

Günlük tuz hedefleri

0-6 ay	< 1 gram
7-12 ay	1 gram
1-3 yaş	2 gram
4-6 yaş	3 gram
7-10 yaş	5 gram
11 yaş ve üzeri	6 gram

(A) Takeaway cheeseburger
and chips: 54 mmol sodium



(B) Homemade steak and chips:
4 mmol sodium



(C) Manufactured 'ready-meal'
risotto: 52 mmol sodium



(D) Homemade risotto:
<0.1 mmol sodium



Pratik konular

İşte bir numaralı sağlık düşmanı



27/09/2009 09:44

< Önceki Haber Sonraki Haber >

- Yazdır
- Arkadaşına Gönder
- Yorum Yaz
- Arşive Ekle

Haberi Paylaş

- Facebook
- Google
- Mixx
- Digg
- Delicious
- Yahoo
- Stumble Upon
- Reddit
- Twitter
- myspace
- Friend Feed

Radikal.com.tr'yi
daha yakından takip edin!

Yaşam kategorisindeki galeri



Yaş
Av
52
ve



Tuzluklar masadan kalkıyor



23/06/2010 8:20

Türkiye'de tuz tüketimi azaltılacak. Karar Sağlık Bakanlığı'nın. Bakanlığın bu amaçla başlattığı programa göre, restoran ve lokantalardaki tuzluklar da kaldırılıp, yerine küçük poşette iyotlu tuz konulacak.

Sağlık Bakanlığı'nın başlattığı "tuz tüketiminin azaltılması stratejisi" taslak programı Türkiye'nin 2015 yılına kadarki yol haritası olacak. Programa göre, Türkiye'deki ekmek, geleneksel

Yazı Boyutu

T T T

< Önceki Haber Sonraki Haber >

Yazdır

Arkadaşına Gönder

Yorum Yaz

Arşive Ekle

Haberi Paylaş

- | | |
|--------------|---------|
| Facebook | Google |
| Mixx | Digg |
| Delicious | Yahoo |
| Stumble Upon | Reddit |
| Twitter | myspace |
| Friend Feed | |

Radikal.com.tr'yi
daha yakından takip edin!



Yapay tuz

- Bir kısmı azaltılmış da olsa NaCl içerir
- Potasyumlu tuzlar bazı tansiyon düşürücü ilaçlarla problem yaratabilir, bazı hastalıklarda zararlı olabilir

Yapay tuz

- Azaltılmış NaCl
- KCl
- CaCl
- AlCl

% 70 sodyum azaltılmış tuz

	% 70 az tuz	Normal Tuz
	g/100 g	g/100 g
Sodyum	10.8	39.3
Potasyum	37.4	0

Her ikisi de klorür içerir

Farklı isimlerle satılan tuzlar

- Himalaya tuzu
- Deniz tuzu
- Okyanus tuzu
- Kaya tuzu

Tuz=NaCl

Yaşam düzeni değişiklikleri zordur, alternatifleri:

- İdeal kilo
- Egzersiz
- Sigara
- Alkol
- İlaç
- **Doğal!** tedaviler

SAĞLIK - 1

İDRAR VE SAFRA YOLLARI HASTALIKLARI

Dr. Mehmet Göbelez



- NEFRİT
- BÖBREK TAŞLARI
- ÜREMİ
- ALBÜMİN
- ÖDEM
- SARILIK
- SİROZ
- SAFRA TAŞI vs.'nin

Gıdalar, Baharatlar, Şifalı Bitkilerle
TABİİ TEDAVİLERİ.

4. BASKI

İSMET ZEKİ EYUBOĞLU

ANADOLU HALK İLAÇLARI BİTKİLER BÜYÜLER MACUNLAR



GEÇİT KİTAP EVİ

Vatan gazetesi, 5 Aralık 2009

- Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu, eski eşi Arzu Saraçoğlu: Buradan Sağlık Bakanlığı'na sesleniyorum; Bu adam tıp doktoru değil, kimyacı. Saraçoğlu'nun otları hangi hastalığa şifa oldu? Bu otlar nerede analiz ediliyor? Türk halkı otun peşinde koştu İbrahim Bey 3 yılda zengin oldu. Kazandığı paraları da kumara yatırdı. 2-3 milyon dolar batırdı.



Hürriyet Anasayfa > Tüm Sağlık Haberleri

5 ilaç piyasadan çekiliyor



Sağlık Bakanlığı, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'nın yasa gereği incelemeden ruhsat verdiği bitkisel içerikli cinsel güç artırıcı beş ilacın piyasadan çekilmesine karar verdi.

İl sağlık müdürlüklerine gönderilen yazıda, ilaçların içinde beyan dışı sentetik madde bulunduğu, ürünlerin ölümlere bile neden olabileceği bildirildi. Piyasadan toplanacak ilaçlar şöyle: Sir Hunter, Romeo-Juliet, Zirool, Grinex ve EFR-X.



www.karagozvehacivat.com

Tuzsuz Deli Bekir

- Elinde içki şişesi, bir elinde tabanca ya da kama vardır. Mahallenin kabadayısıdır, belalı bir adamdır. Olayların karmaşıklaştığı anda gelip kaba kuvvetle olayı çözer.
- Niye bu isim verilmiş?

Tuzsuz Deli Bekir

- Tuz yemediği için delirmiş?????
- Bu nedenle hipertansiyonu olan hastalarda tuz kısıtlaması **yapılmamalı!!!** (önemli olan mesaj, algılanma)

**TANSIYONA
PEMBE
KUARS**

GİLABURU MEYVESİ

**BÖBREK TAŞI İÇİN
SAFRA KESESİ TAŞI İÇİN
SEKER DÜŞÜRÜCÜ
PROSTADA İYİ GELİR
İDRAR YOLU İLTAHABINA**

Cep telefonuma mesaj

**ARA yaz xx'e gonder seni ucretsiz arayalim
Dr.xx urunleri kapina gelsin.Sigara
birakma,zayiflama,erkek sagligi tum mucize
urunler burada 0212xx**

Gönderen: xx

Tarih 31 Ocak 2012

TUZU AZALTMAK

Tuzu azaltmak için yapılabilecekleri toplumsal ve bireysel davranışlar olmak üzere iki grupta inceleyebiliriz. Bireysel olarak neler yapabiliriz:

- 1.Yemeğin tadına bile bakmadan elimize tuzluğ almayalım: Çok önemli, özellikle çocuklarımıza öğretelim
- 2.Tuzsuz eklemek yiyelim
- 3.Yemek pişirilerek tuz atmayalım, pişirdikten sonra da atmayalım
- 4.Taze sebze tercih edelim
- 5.Konserve, turşudan uzak duralım, özellikle turşu çok tuzludur
- 6.Salamura tuzludur
- 7.Tuzu azaltılmış peynir yiyelim
- 8.Doktor veya eczacıya danışarak yapay tuz kullanabiliriz
- 9.Tuzsuz yemek çok tatsız diyorsanız biber, sirke, limon suyu ve değişik bitkilerle yemek tatlandırılabilir
10. Sosların çoğu tuzludur
- 11.İşlenmiş etlerden (sucuk, pastırma, sosis, salam, jambon) kaçınalım
- 12.Nane, kekik, soğan, sarımsak yemeklere tuz olmadan lezzet verir
- 13.Etleri sarımsak, sirke, limon suyu ile terbiye ediniz
- 14.Sebze, meyveler genel olarak az tuz içerir
- 15.Taze fındık, ceviz, semizotu yemeğe lezzet katar
- 16.Galeta unu, kraker, mısır gevreği, patlamış mısır çok tuz içerir
17. Hazır çorbalar, et suyu tableti genel olarak tuzludur
- 18.Ketçap tuzludur
- 19.Defne yaprağı, kuru dereotu az tuz içerir
- 20.Hazır yufka tuzludur
- 21.Tatlı bisküviler de tuz içerir.



TUZ

VE

**YÜKSEK TANSİYON:
İKİ SESSİZ KATİL**

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



**TUZ
VE**

YÜKSEK TANSİYON

**İşte Bir Numaralı
Sağlık Düşmanı**



BUNU BİLİYOR MUSUNUZ?

1-7 Şubat 2012

Dünya Tuz Farkında Olma Haftası

UNUTMAYALIM

TUZ

VE

HİPERTANSİYON

İKİ SESSİZ KATİL



**HİPERTANSİYON
VE
TUZ**



SAMSUN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA AZ TUZ TÜKETİN



AŞIRI TUZ
TÜKETİMİNİ
AZALTILIM
PROGRAMINA
DAVETLİSİNİZ

İzmir
M. Samsun
2021-2023
Bu
tuz tüketim azaltım
programı
Samsun
M. Samsun
2021-2023



SAMSUN
İL SAĞLIK
MÜDÜRLÜĞÜ

ONDOKUZ MAYIS
ÜNİVERSİTESİ



Özet

- Yediklerimize hiç tuz katmasak bile pratik olarak yaşam mümkündür.
- Şu anda gıdaların bozulmaması için tuza gerek yok, buzdolabı ve derin dondurucular var.
- Günlük tuz tüketiminin günde 5-6 grama indirilmesi ile her yıl dünyada kalp krizi ve inmeye bağlı 2.5 milyon ölüm önlenebilir.

Özet

- Tuzu azaltırsak taş, bilezik, doğal bitki gibi tedavilere para harcamamıza gerek kalmaz
- Çocuklarımızı az tuzlu, tuzsuz yemeye alıştıralım

Bebeğinizin mamasına tuz ekerken bir kez daha düşünün - Milliyet.com.tr - Windows Internet Explorer

http://bebekvecocuk.milliyet.com.tr/bebeginizin-mamasina-tuz-ekerken-bir-kez-daha-dusunun/molfix/haberdetay/25.10.2011/1455028/default.htm

Google

bebeğinizin mamasına tuz ekerken

Sık Kullanılanlar Bank Asya 1. Lig'den CANLI ... http-www.milliyet.com.tr-2... http-www.milliyet.com.tr-2... Beşiktaş'tan ilk transfer - GA... Bank Asya 1. Lig'den CANLI ... Önerilen Siteler Web Slice Galerisi

Bebeğinizin mamasına tuz ekerken bir kez daha düşün...

Milliyet.com.tr » Molfix Ana Sayfa » Haber

10 Kasım 2011 - 13:42

Bebeğinizin mamasına tuz ekerken bir kez daha düşünün

Uzmanlar, çocukluk çağında oluşturulan damak tadının gelecekteki tuz tüketimini etkilediğini belirtti.

Tavsiye et Beğen Tweet +1 0 Share diğ... Yorum: 1



Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tekin Akpolat, 2008 yılında gerçekleştirilen bir araştırmanın, Türk toplumunun aşırı tuz tüketimini ortaya koyduğunu söyledi.

Normal bir insanın günde 4-5 gram tuz tüketmesi gerekirken araştırmada Türk insanının günde ortalama 18-19 gram tuz tükettiğinin belirlendiğini ifade eden Akpolat, çocukluk çağında tuzlu yemeye alışan bireylerin bu alışkanlıklarını sürdürdüklerini vurguladı.

Molfix'in katkılarıyla Molfix

Popüler Haberler

Bebeğinizin ne kadar uykuya ihtiyacı var?
"Bebekler uyuya uyuya büyür" deyişini hepimiz biliriz. Peki, bebeğinizin ne kadar uyk...



Bebek banyosunda dikkat edilmesi gerekenler
Bebeğinizi banyo yaptırırken dikkat etmeniz gereken bazı noktalar bulunur. Bu püf nok...



Çocuğunuzla iletişim

http://bebekvecocuk.milliyet.com.tr/bebek-banyosunda-dikkat-edilmesi-gerekenler/molfix/haberdetay/23.01.2012/1492749/default.htm

Windows Başlat P... A... Mi... H... [t... b... a... tu... tu... tu... tu... B... B... Internet %125 11:14

Sağlıklı beslenme için

- Sık yemek yemeliyiz
- Tok tutan gıdaları tercih etmeliyiz
- Tuz kontrolüne dikkat etmeliyiz

Size sormadan çayınıza ya da kahvenize şeker ekleyebiliyorlar mı?

Öyleyse neden size sormadan yemeklerinize tuz ekleyebiliyorlar?

Buna izin vermeyelim, sağlığımızı koruyalım..



Önerilen Tüketim
5 g / gün



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Genel Sağlık Müdürlüğü
Genel Müdürlüğü

www.beslenme.saglik.gov.tr



Türkiye'de Tüketilen
18 g / gün

TUZ TÜKETİMİNİ AZALTALIM

**Az tuzlu/tuzsuz ve şekersiz ama TATLI
günler, haftalar, aylar, yıllar**

www.tekinakpolat.net