

## ÖNERİLER

Bir kişinin günlük olarak kullandığı tuz miktarı 5 gramı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) geçmemeli ve iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Besinlerin doğal bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir.

Masada yemeklere tuz ilavesi yapılmamalı ve masadan tuzluk kaldırılmalıdır.

Besin sanayiinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin içerik etiketinde yazan 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.

Hazır soslar (soya sosu, ketçap sos, barbekü sos, tartar sos, salsa sos, hardal, makarna sosu vb.), atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.), tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurğa, 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 veya tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir.

Ambalajlı gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalardan içeriğinde tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir.

Ev dışı beslenmede mümkünse az tuzlu ya da tuzsuz besinler tercih edilmelidir.

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

28737 sayılı Resmi Gazetede 16 Ağustos 2013 tarihinde yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği'ne (Tebliğ No: 2013/48) göre üretilen tuzların dışında kalan ve değişik isimlerle anılan tuzların sağlığa yararlı olduğuna dair herhangi bir bilimsel veri bulunmamaktadır.



## TUZ VE TUZ KULLANIMI



## Tuz;

- ◆ vücutta sıvı dengesini sağlar,
- ◆ kan basıncını düzenler,
- ◆ asit-baz dengesini sağlar,
- ◆ sinir-kas sisteminde uyarıların iletilmesinde önemli görevleri bulunur.

Ancak önerilen miktardan fazla tüketildiğinde sağlığı olumsuz etkilemekte ve birçok sağlık problemine neden olmaktadır.

## TUZ TÜKETİMİ

Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı tarafından “az ama iyotlu tuz” önerilmektedir. Günlük tüketimi önerilen tuz miktarı, besinlerden aldığımız dahil, 5 gramdan fazla olmamalıdır. 5 gram tuz 1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı demektir. Bu miktar günlük tüketilen besinlerle alınmakta olup ilave tuz kullanılmamalıdır. Endüstride ve evde gıda hazırlığında kullanılan tuz iyotlu olmalıdır.

Yenidoğan bebekler ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. 6. aydan sonra 2 yaşına kadar tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzirme sürdürülmeli, bu dönem süresince ilave tuz kullanılmamalıdır.

Erken çocukluk çağı, okul çağı ve adölesan dönemi süresince de aşırı tuz tüketiminden kaçınılması gerekmektedir. Tuzlu atıştırmalıklar ve hazır gıdalarla (fast food vb.) daha fazla karşı karşıya kalınan bu süreçte çocuk beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, az tuz tadına alışılması açısından önem taşımaktadır.

Yaş ilerledikçe tuz duyarlılığı artmakta ve alınan tuzun kan basıncının yükselmesine daha büyük etkisi olmaktadır. Bu nedenle yüksek kan basıncı olmasa bile, 65 yaş üstü bireylerin tuz tüketimlerini azaltmaları özellikle önemlidir.



## AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİN SAĞLIK AÇISINDAN OLUMSUZ ETKİLERİ NELERDİR?

- ◆ Hipertansiyona neden olur.
- ◆ Kalp damar hastalıkları riskini artırır.
- ◆ İnme riskini artırır. Özellikle sol kalp büyümesi ile doğrudan ilişkilidir.
- ◆ Günlük önerilen miktardan fazla tuz tüketimi ve yüksek tansiyon, idrarla birlikte kalsiyum atımını artırdığı için kemik erimesi ve böbrek taşı riskini de artırmaktadır.
- ◆ Tuz tüketiminin azaltılması yüksek kan basıncı, inme, kalp damar hastalıkları ve böbrek hastalıkları riskini en aza indirmek için etkili ve en kolay yol olarak gösterilmektedir.
- ◆ Son yıllarda yapılan bir çalışmada dünya genelinde 10 yıl içinde (2006-2015) 8.5 milyon ölümün sadece diyetdeki sodyumun azaltılması ile önlenebileceği gösterilmiştir.