

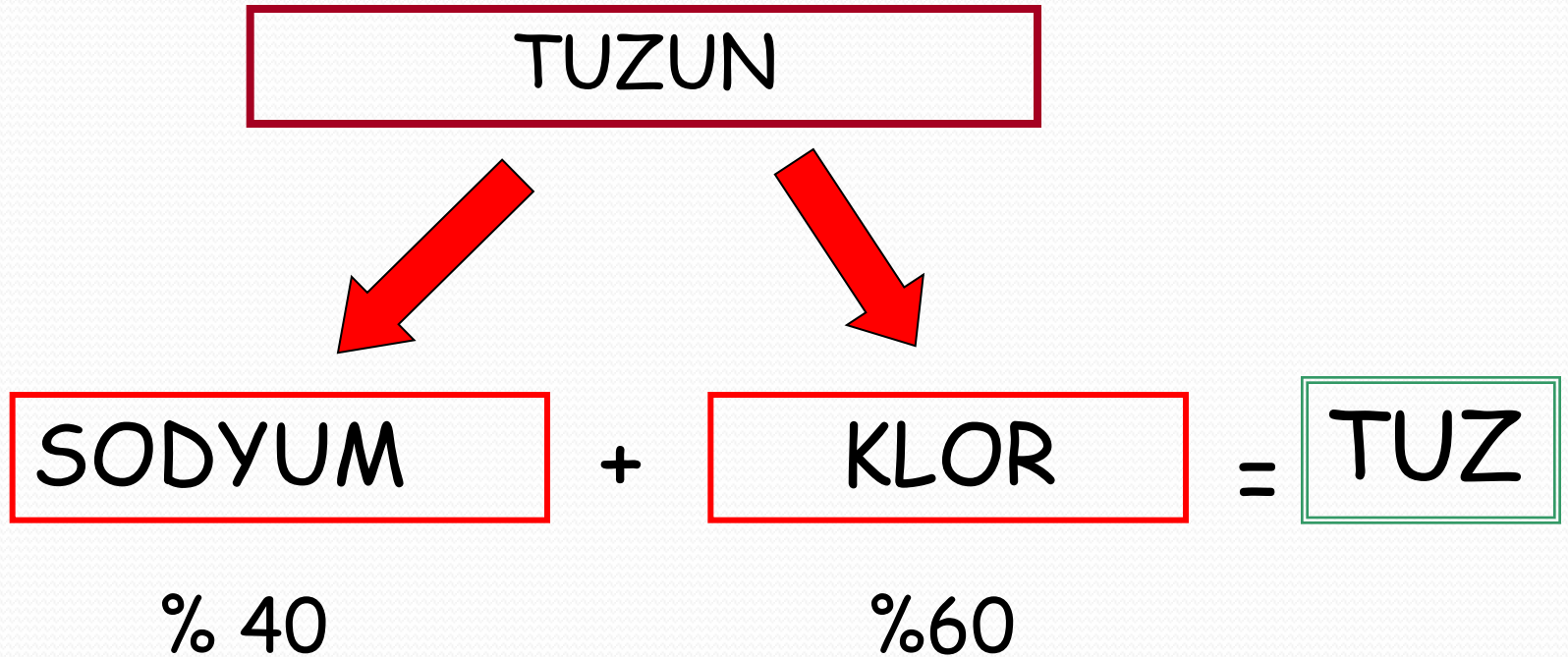
**T. C.
ISPARTA VALİLİĞİ
HALK SAĞLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ**

OBEZİTE, DİYABET VE METABOLİK HASTALIKLAR BİRİMİ

- Dünya genelinde hızla artan kronik hastalıklardan ölen kişi sayısı ölümlerin büyük bir kısmını yaklaşık %60'ını oluşturmaktadır. Kronik hastalıklardan ölümlerin %80'i düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleşmektedir. Eğer gereken önlemler alınmazsa 2015 yılında 41 milyon insanın kronik hastalıklardan dolayı öleceği tahmin edilmektedir. Kronik hastalıkların risk faktörleri elendiğinde kalp hastalıkları, felç ve tip 2 diyabetin %80'i, kanserlerin ise %40'ından fazlası önlenmektedir.

TUZ NEDİR

Sofra tuzunun asıl adı sodyum klorürdür.



TUZ



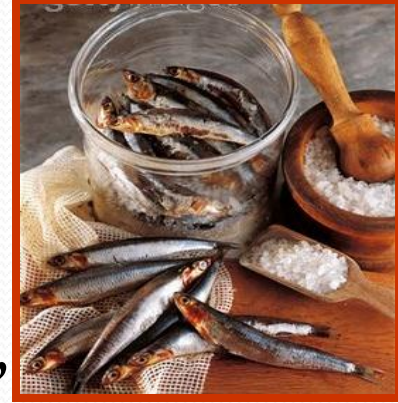
-
- Besinlerin pek çoğunun içinde bulunan ve tuzun ana maddesi olan sodyum, vücutta sıvı dengesinin sağlanması ve kan basıncının düzenlenmesinde sinir kas çalışmasında rol oynayan önemli bir mineraldir. Ancak fazla tuz tüketimi bazı hastalıklar için büyük risk faktörü oluşturur.

Tuzun Vücuda Verdiği Zararlar

- Yüksek tansiyon (Hipertansiyon) oluşumunda, tuzun çok büyük önemi vardır. Bazı insanlarda, böbreğin tuz (NaCl) atma kapasitesi sınırlı olabilir ve gereğinden fazla tuz alınması, hipertansiyonun ortaya çıkmasına veya hipertansiyonun tedavisinde başarısızlığa yol açabilir.

Sodyumdan zengin besinler

- Zeytin, turşu, salamura besinler, konserveler, tuzlanmış balık, tütsülenmiş besinler, peynir, salam,sucuk, sosis, et suyu tabletleri, karbonat, kabartma tozu, hazır soslar, ketçap, hardal, soya sosu, fastfood ürünleri, tuzlu kuruyemişler.



Sodyum içeriği düşük besinler

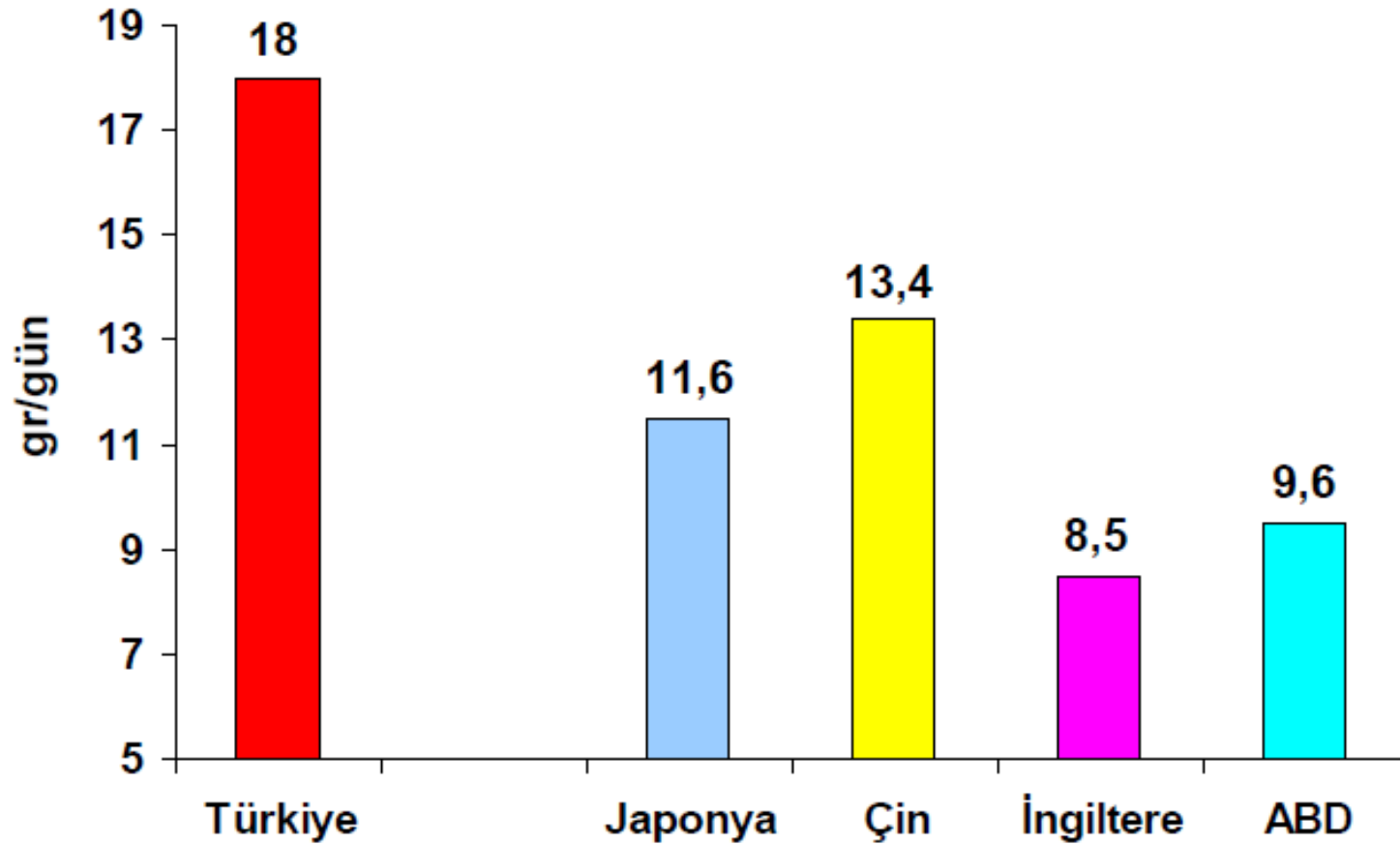
- Sebze ve meyveler genel olarak tuz içeriği düşük besinlerdir. Aynı zamanda potasyumdan zengindirler.
- Süt-yoğurt ve kuru baklagillerde düşük sodyumlu beslenmenin önemli parçasıdırlar Ancak dikkat edilmelidir.

- **Sodyumsuz:** Ürünün bir porsiyonundaki sodyum miktarı 15 mg dan daha az ise bu ifade kullanılır.
- **Çok düşük sodyumlu:** Ürünün bir porsiyonunda 35 miligram veya daha az sodyum varsa bu ifade kullanılır.
- **Düşük sodyumlu:** Ürünün bir porsiyonunda 140 miligram veya daha az sodyum varsa bu ifade kullanılır.(2. 5 katı tuz hesabı yapılırsa üründe 350 mg tuz olduğu düşünülebilir)
- **Sodyumu azaltılmış:** Üründeki sodyumu normale göre en az yüzde 25 oranında azaltılmış anlamına gelir.

- Günlük sodyum gereksinimi 2400 mg dır. Bu miktar, günlük 5 g civarında tuzla karşılanabilir.
- 2008 yılında yapılan Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı alışmasına (**SALTurk**)göre **lkemizde tuz tüketimi çok fazladır** (ortalama 18 gram/gün)

Türkiye ve Bazı Ülkelerde Tuz Tüketimi

SalTurk ve INTERMAP Çalışması



KÜLTÜRÜN BİR PARÇASI

Kutsal madde

Savaşlar

Esir değişimi, asker ve işçi maaşları

Tuz vergisi, tuz vergisi toplayıcıları

Büyük Roma yollarından ilki tuz için

M.Ö.2000 mısır mezarlarında tuzlanmış balık ve kuş eti

Tuzluk bulunmayışı düşmanca bir eylem

Sofrada tuz zenginlerin lüksü, mücevherlerle birlikte

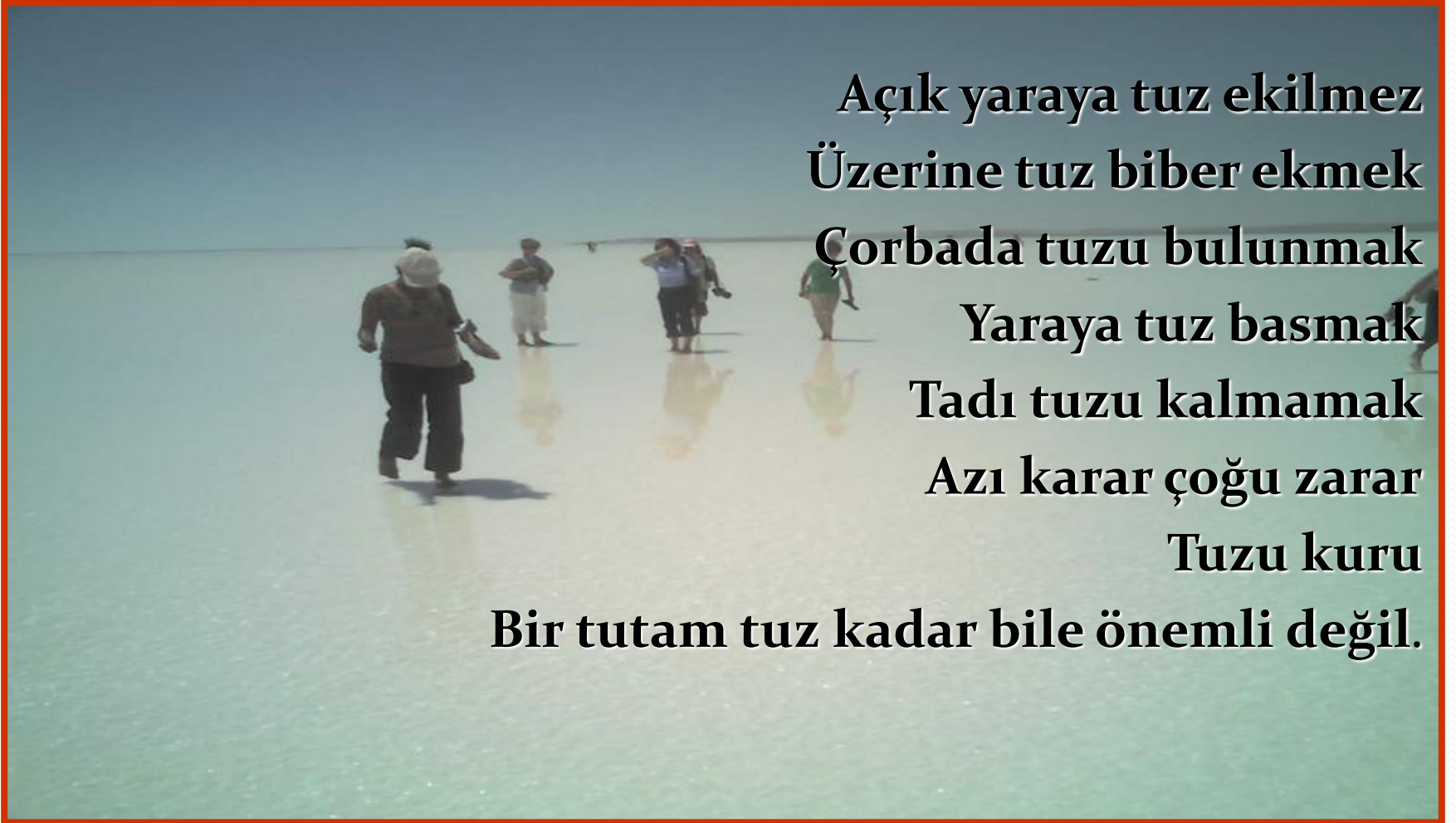
Bebeklere akıl ve bilgelik

Evlere bereket

Bugün 14 bin çeşit kullanım a

KÜLTÜRÜN BİR PARÇASI

Açık yaraya tuz ekilmez
Üzerine tuz biber ekmek
Çorbada tuzu bulunmak
Yaraya tuz basmak
Tadı tuzu kalmamak
Azı karar çoğu zarar
Tuzu kuru
Bir tutam tuz kadar bile önemli değil.



FAZLA TUZUN ZARARLARI

- Hipertansiyon, kan damarlarında basıncın artması durumudur. Tüm organ ve dokularda damar olduğu için hipertansiyon tüm vücudu etkileyebilir. Hipertansiyondan en çok etkilenen organlar; **kalp, beyin, böbrekler, büyük atardamarlar ve gözlerdir.**
- Hipertansiyon bu organları etkileyerek kalıcı sakatlıklara ve ölümlere yol açabilir.

- Kemikler üzerindeki olumsuz etkisi: Aşırı tuz tüketimi, idrarda kalsiyum atılımını artırır. Bu ise kemiklerde kalsiyum kaybına neden olur. Kalsiyum kaybının artışı ise kemik erimesini (osteoporoz) ve kemiklerin kırılma riskini artırır.
- Diyet yapan kişilerin tuz tüketimine dikkat etmesi gereklidir. Çünkü fazla tuz, vücutta su tutulmasına yol açar ve bu durum kişide şişkinlik hissine neden olabilir. Ayrıca tuzun iştah açıcı bir özelliği olduğundan, özellikle diyet döneminde yüksek miktarda tüketilmemelidir.

- Hamilelerde sağlık sorunları yaratabilir.
- Fazla tuz tüketiminin bazı hamilelerde vücutta su toplanması yani ödemle birlikte yüksek tansiyona neden olduğu saptanmıştır. Hafif vakalarda bebek ya etkilenmez veya hafif düzeyde gelişme duraklaması gösterir. Fakat gelişmedeki duraklama 8 aydan sonra daha belirgin hale gelir. Hafif vakalarda genelde vaktinde doğum gerçekleşir. Ağır vakalarda ise 6 aydan sonra gelişme yavaşlar ve bebeğin sağlığı bozulduğundan erken doğum olur.

Kalp Yetersizliği

- En önemli nedenlerinden biri :
- **Hİpertansiyon**

Böbrek Yetersizliği

- En önemli nedenlerinden biri :
- **Hİpertansiyon**

Damar Sertliđi

- En önemli nedenlerinden biri :
- **Hİpertansiyon**

• Hipertansiyon Nedenleri

1. **Aşırı sodyum alımı, tuz tutulumu**
 2. **Böbreklerin tuzu atamaması**
 3. **İntraselüler Na^+ ve Ca^{++} artışı**
- **Genetik yatkınlık**
 - **Renin anjiyotensin sistemi aktivasyonu**
 - **Sempatik sinir sistemi hiperaktivasyonu**
 - **Hiperinsülinemi/ insülin direnci**
 - **Vasküler hipertrofi**
 - **Natriürezis defekti**

Diğer faktörler:

- Obezite
- Alkol
- Sigara içimi
- Polisitemi
- Nonstreoid ilaçlar

Dünya Sağlık Örgütü

- **Hipertansiyon, bütün dünyada; önlenebilir ölüm nedenleri arasında**

1.sırada

- **Ülkemizde her 4 ölümden 1'nin nedenidir.**
- **Ülkemizde erişkin nüfusta yaklaşık 15 milyon hipertansif var.**
- **Sadece ekmekten alınan tuz 7.28gr/gün**

HT da Hedef organ hasarı●

ÖZETLE

- Kalp → Kalp damar hastalıkları, Kalp Yetmezliği
- Beyin → Felç
- Böbrek → Proteinüri, böbrek yet.
- Göz → Retinopati-körlük
- Arterler → Aortdiseksiyonu Periferikvaskülerhastalık

- **Tuz alımı**



KB



Felç



Kalp Krizi



Kalp yetersizliği



Mide kanseri-Kemik erimesi



- Yaşam Tarzı Değişikliği önerisi;
- Bir formalite olmamalı,
- Üzerinde ciddi olarak durulmalıdır.

- Kilo vermek (10 kg) Vücut kitle indeksi: 18.5-24.95
- Tuz kısıtlaması
- **KB'de azalma**
- **Hipertansiyon diyeti**

- Fiziksel aktivite
- Günde en az 30 dk yürüyüş
- Alkol tüketimini azaltmak
- Meyve ve sebzeden az yağlı süt ürünlerinden zengin, yağ içeriği zengin, yağ içeriği düşük beslenme.



Tuzu Azaltmak İçin Neler Yapılmalıdır?

- Hekimlerin büyük çoğunluğu, yemeğin tuzsuz yapılıp, sofrada tuz eklemenin daha az tuz almaya yardım edeceği kanısındadır. Özellikle sıcak yenen tahıllarda (pilav, makarna...) bu çok iŐe yarayabilir.
- Yemeklerin daha az tuzla yapılması ve sofrada yemeklere tuz eklemekten kaçınılması da ikinci bir yöntem olarak tavsiye edilmektedir.
- Satın alınan ürünlerin etiketleri mutlaka okunmalı, sodyumu (tuzu) azaltılmış veya tuzsuz ürünler tercih edilmelidir.



- Yemeklerin lezzetini artırmak için tuz yerine maydanoz, nane, kekik, dereotu, rezene, fesleğen gibi bitkilerle, baharatlar, limon, sirke, yoğurt kullanılabilir.
- Tuzlanarak hazırlanan salam, jambon gibi besinler, konserveler, hazır çorbalar, hazır karışımlar, salamuralar (turşu, zeytin vb), hardal, ketçap, konserveler ve hazır sosların tuz içeriği çok fazladır. Bu besinlerden olabildiğince uzak durulmalıdır.

- Bol su içilmeli, şişe ve maden sularının sodyum içeriği etiketinden kontrol edilmelidir.
- Sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Et olarak konserve ve tütülenmiş (füme) ürün tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Daima taze ve az tuzlu veya tuzsuz besinler tercih edilmelidir

Ne Kadar Tuz Almalıyız?

- Sağlıklı yaşam kurallarından biri de günlük sodyum ihtiyacını karşılayacak şekilde tuz tüketmektir. Günlük sodyum ihtiyacı 2400 miligramdır. Bu miktar günlük 5 gram civarında tuzla karşılanabilir. Besinlerin içinde bulunan doğal tuz (sodyum) bireylerin günlük ihtiyacını karşılar.

- ETİKETLERDEKİ SODYUM MİKTARINI
- 2.5 İLE ÇARPARAK TUZ MİKTARINI KOLAYCA HESAPLAMAK MÜMKÜN.
- **Güvenli Sodyum alımı 1500-2400 mg arasında (4-6 g tuz) tutulmalıdır.. Tuz tüketiminin 9-12 gr dan önerilen miktar olan 4-6 gr düşürülmesi kan basıncının dengelenmesi ve kardiyovasküler hastalık riskinde önemli rol oynamaktadır.**

İYOTLU TUZ

- Tuzun önerilen miktar kadar tüketilmesinin yanında tüketilen tuzun iyot içeriği de son derece önemlidir. Çünkü iyot yetersizliği;
- **İYOTLU TUZ KULLANMAZSAK! BEBEK VE ÇOCUKLARDA:**
- Büyüme Geriliği
- Zeka Geriliği

- Cücelik
-
- GEBELERDE:
-
- Düşük ve Ölü Doğum Yapma Riski
-
- HER YAŞTA:
-
- **Guatr Hastalığı Görülür**

- Pişirme sırasında oluşacak iyot kaybının en aza indirilmesi için, tuz yemeklere pişirme sonrası eklenmelidir. Saklama sırasında oluşacak iyot kaybını önlemek için ise iyotlu tuz, serin, kuru, ışıksız ortamda ve koyu renkli cam kaplarda saklanmalıdır. Koyu renkli ambalajlarda satılan iyotlu tuzları almaya dikkat edin.

- Sofra tuzları iyotla zenginleştirilmiştir. Çok az miktarda (1/4 çay kaşığı) iyotlu tuz, günlük iyot gereksinimini karşılamak için yeterlidir.
- **Dikkat !**

Tuz alımı sadece bedensel çalışma sırasında, aşırı sıcak havalarda ya da fazla egzersiz yapıldığında terleme ile sodyum kaybı olduğundan, su ile birlikte bir miktar artırılmalıdır

- **TUZ YERİNE GÖRE ZEHİR, YERİNE GÖRE PANZEHİRDİR. BU NEDENLE YERİNDE KULLANMASINI BİLMEK GEREKİR.**

- **Yemek için yaşamamalı**
- **sadece yaşamak için yemeliyiz**