FAZLA TUZ KULLANAN ÇOCUKLAR SAĞLIKSIZ

YETİŞKİNLER OLUYOR...

Araştırmalar, çocukların tükettiği gıdaların tuz deposu

olduğunu ortaya koydu. Bu, gelecek nesillerin yüksek

tansiyon tehdit altında olduğunu gösteriyor.

CASH-“Consensus Action on Salt and Health” Kurumu’ nun verdiği bilgiye

göre İngiltere’de 6 yaşındaki bir çocuk, tek bir porsiyonda günlük maksimum tuz

limitinin yarısını alabiliyor. Araştırma ebeveynlerin de tuz içeren gıdalar

konusunda kafalarının karışık olduğunu gösterdi.

Londra St. George Hastanesi hekimlerinden CASH Başkanı Profesör Graham

Mac Gregor yaptığı açıklamada “ geçen yıl yayınlanan bir araştırma, çok tuzlu

beslenen çocukların, daha az tuz tüketen çocuklara göre daha yüksek tansiyonları

olduğunu ortaya koydu” dedi. Araştırma, çocukluktaki tansiyon değerlerinin

erişkin yaşama taşındığını; yani çocukken daha yüksek tansiyonu olanların erişkin yaşamda da tansiyonlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Aşırı tuz tüketimine bağlı yüksek tansiyon sadece kalp krizi ve felç riskini

tetiklemekle kalmıyor; araştırmalara göre mide kanseri ve kemik erimesi olarak

bilinen osteoporozun da fazla tuz tüketimi ile ilişkisi var. Hatta yüksek oranda tuz kullanımı astım belirtilerini de ağırlaştırabiliyor.

Uzmanlara göre, özellikle çocukların tükettiği tatlı bisküvi, kek, puding gibi bazı

gıdalarda da yüksek oranda tuz bulunabiliyor ve bu gıdalar “tatlı” olarak

görüldüğü için aileler çocuklarının ne kadar yüksek oranlarda tuz tükettiklerini

fark etmiyor. 28 Ocak ve 3 Şubat tarihleri arasında her yıl dünya genelinde halkı

bilinçlendirmek amacıyla Dünya Tuza Dikkat Haftası düzenleniyor.

Bu yılki haftanın teması çocuklar ve tuz olarak belirlendi. Hafta nedeniyle çocukların erişkinlere oranla daha az tuz tüketmeleri gerektiği ve ailelerin çocuklarının yiyeceklerindeki tuza özen göstermeleri çağrısında bulunuldu.

Dünya Tuza Dikkat Haftası aralarında Türkiye, ABD, İngiltere, Avustralya,

Kanada, İsrail, Pakistan’ın da bulunduğu 18 ülkede çeşitli etkenliklerle halkı

uyarmak amacıyla yürütülüyor.

Bu haftayı kamuoyunun dikkatine getiren Türk Hipertansiyon ve Böbrek

Hastalıkları Derneği, ülkemiz için konunun özel bir yeri olduğunu düşünüyor.

Dernek Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, bu hafta nedeniyle yaptığı

açıklamada “Tuz, hipertansiyon gelişiminde en önemli risk faktörlerinden birisidir.

Derneğimizin daha önce yaptığı çalışmalar ülkemizde 18 yaş üzerinde her 3

kişiden 1’inin hipertansiyonu olduğunu göstermiştir. Türkiye nüfusu oldukça genç bir nüfustur. Ülkemizde 0-18 yaş nüfus oranı, son rakamlara göre % 30’un

üzerindedir. Eğer çocuklarda ve yetişkinlerde tuz tüketimine dikkat edilmez ise,

ilerleyen yıllarda daha çok erişkin hipertansiyon ve getirdiği sağlık sorunları ile

karşı karşıya kalacaktır” dedi.

Dr. Arıcı, “ülkemizde insanlarımızın ne kadar tuz tükettiklerine ilişkin sağlıklı

bilgiler olmadığını, kendi klinik gözlemlerine göre erişkinlerin günlük ihtiyacın en

az 2-3 katı tuz tükettiklerini” söyledi. “Çocuklarımızın ne kadar tuz tükettikleri

konusunda hemen hemen hiç bilgi olmadığını” söyleyen Dr. Arıcı, “Türk

Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği’nin bu sene 8 ilde erişkinlerde tuz

tüketimine ilişkin bir çalışma yürüttüğünü ve sonuçların Mayıs ayında 10. Ulusal

Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi’nde sunulacağını” belirtti.

Dr. Arıcı, “kamuoyunun tuz ve zararları konusunda bilgilendirilmesinin,

yiyeceklerdeki tuz miktarının azaltılmasının ve gıda paketleri üzerine günlük tuz

ihtiyacının ne kadarını içerdiğinin yazılmasının sağlık açısından faydalı olacağını”

söyledi. Dr. Arıcı, tuz konusunda “Ulusal Eylem Planı” hazırlanmasının mutlaka

gerekli olduğunun da altını çizdi.

Ek Bilgi:

İngiltere’de hükümete beslenme konusunda bilimsel danışmanlık yapan konseyin (UK

Scientific Advisory Committee on Nutrition ) verilerine göre yaş gruplarına göre alınması gereken tuz miktarları şu şekildedir:

Yaş Ortalama tuz alımı hedefi (g/gün)

|  |  |
| --- | --- |
| 0-6 aylar  |  1 g |
| 7-12 aylar  | 1 g |
| 1-3 yaşlar  | 2 g |
| 4-6 yaşlar  | 3 g |
| 7-10 yaşlar  | 5 g |
| 11-14 yaşlar  | 6 g |
| Yetişkinler  | 6 g |
|  |



