

**Tuz tüketimini 3'e katladık**

Ege Üniversitesi (EÜ) Tıp Fakültesi tarafından düzenlenen 10'uncu Sağlık Halk Kongresi'nde 'Tuz ve Biz' paneli gerçekleştirildi. Panelde konuşan Prof. Dr. Ali Başçı, günde 6 gram tuzun insan metabolizması için yeterli olduğunu belirterek, "Maalesef tuz sınırlarını üçe katlamış durumdayız. Türkiye'de tuz tüketimi kişi başına 18 grama ulaşmış durumda" dedi.

Konuşmacı olarak panelde yer alan İzmir İl Sağlık Müdürü Op. Dr. Mehmet Özkan, Sağlık Bakanlığının 75 bin hanede yeterli ve dengeli beslenme anketi yaptığını ve sonuçlarının kısa zaman içerisinde açıklanmasının beklendiğini söyledi. Op. Dr. Özkan, "Bu çalışma Türkiye'nin sağlık konusunda önünü görebilmesi açısından çok büyük bir adımdır" diye konuştu.

EÜ Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Taylan Kabalak ise sağlıklı beslenme konusunda tuzdan uzak durmak gerektiği vurgulayarak, "İnflüenza'de hayata geçirilen düzenlemede, tıpkı siçanların sağlığa olan zararı hakkında insanların uyarılması gibi önlem alınarak tuz konusunda bilinçlilik kazandırılmıştır. Ülkemizde de aynı önlemin hayata geçirilmesi için çalışmalarımız sürmektedir. Ancak insanların öncelikle tuzun erken yaşta damar sertliği, hipertansiyon, kalp gibi metabolizma yapımızı derinden etkileyen hastalıkların kaynağı olduğu bilincine varmaları gerekmektedir. Bu aşamayı kat ettikten sonra ürünlerin üzerlerinde ne kadar tuz içerdikleri ve sağlığa zararlı oldukları konusunda ikaz yazıları yer alabilir" dedi.

KİŞİ BAŞINA TUZ TÜKETİMİ 18 GRAM

EÜ Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ali Başçı ise günde 6 gram tuzun insan metabolizması için yeterli olduğunu ancak Türkiye'de bu oranın aşıldığını söyledi. Prof. Dr. Başçı, "Maalesef tuz sınırlarını üçe katlamış durumdayız. Türkiye'de tuz tüketimi kişi başına 18 grama ulaşmış durumda. Yakın zamana kadar Japonya'da da hemen hemen aynı durum söz konusu iken şu an büyük aşama kat etmiş durumdadır. Etiketleme sistemine geçilmesi, tüketicilerin hangi kâğıtlardan ne kadar tuz aldıklarını bilmelerine ve bu duruma dikkat etmelerine etken oluşturacaktır" diye konuştu.

Dinleyicilerden gelen sorulara yanıt veren EÜ Rektörü Prof. Dr. Candeğer Yılmaz ise hastaların bilinçsizliğinin büyük sorun oluşturduğunu vurgulayarak, "Tansiyon hastalarının birçoğu ne kadar ilaç kullandıklarına dahi dikkat etmiyor. Sürekli tekrarlanan tedavi süreci içerisinde aşırı ilaç kullanımına maruz kalmalarının sorumluluğunu doktorlarına yüklüyorlar. Hastaneye gitmekle ödevin bittiği kanısı çok yaygın maalesef" dedi.