

Azı karar, çoğu zarar



thi – Yemekler lezzetlenecek diye, sağlığınızın tadını kaçırmayın! Aşırı tuz içeren besinlere dikkat!

AŞIRI TUZUN 6 ÖNEMLİ ZARARI!

Günümüzde giderek yaygınlaşan ve genç yaşlarda da görülme sıklığı artan kalp ve damar hastalıklarından inme, böbrek yetmezliğinden obeziteye... Uzmanların tüm uyarılarına karşın bir türlü önü alınamayan aşırı tuz tüketimi sağlığı ciddi şekilde tehdit ediyor! Dünya Sağlık Örgütü günlük tuz tüketiminin 5 gram (bir çay kaşığı) olması kalması gerektiğini belirtirken, ülkemizde tuz tüketimi birkaç kata çıkabiliyor! Üstelik pek çok kişi yemeğin lezzetini artırmak için tabağa da ayrıca eklemekten kaçınmazken; işlenmiş besinlerden atıştırmalıklara dek yüksek tuz içeren yiyeceklerin tüketimi de riski artırıyor. **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tefik Rıfkı Evrenkaya**, içerdiği minerallerle dozunda yani günlük ortalama 5 gram tüketildiğinde önemli faydaları bulunan tuzun, aşırı tüketildiğinde ise yaşamsal tehlikelere yol açabildiğini vurguluyor. Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tefik Rıfkı Evrenkaya **14-20 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası** kapsamında yaptığı açıklamada, aşırı tuzun 6 zararını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Hipertansiyon

Günümüzde giderek yaygınlaşan hipertansiyon (yüksek kan basıncı) aşırı tuz tüketimi ile doğrudan ilişkili olan tehlikeli bir hastalıktır. Fazla tuz tüketimi kan basıncını artırarak kalp yetmezliği, kalp büyümesi ve kalp krizine neden olabilir. Alınması önerilen günlük tuz miktarı yaklaşık 5 gramdır ve bu da yaklaşık bir çay kaşığı tuzdur. Kökeni ve adı ne olursa olsun (deniz, kaya vs) sofraya tuzu sodyum klorürdür ve fazlası kalp hastalıkları riskini artırır. Yapılan çalışmalar; diyetle alınan tuzun 10 gramdan 5 grama düşürülmesiyle kalp ve damar hastalıklarının riskinin yüzde 17 oranında azalabildiğini göstermektedir.

Böbrek hastalıkları

Fazla tuz kullanımı, böbreklerde hasara yol açan etkenlerden biridir. Tuz alımı idrar yoluyla kalsiyumun vücuttan atılmasının artmasına yol açar. Vücutta kalsiyum eksilince, bağırsaktan kalsiyum emilimi artar. Bu da böbrek taşlarına zemin hazırlar. Ayrıca aşırı tuz tüketimi protein kaçığına neden olur ki, protein kaçığı böbrek hastalığının en önemli bulgularından birisidir. Tuz alımı yüksek olduğunda böbreklerin aşırı tuzu atmak için daha fazla çalışması gerekir. Bu da böbreğin ömrünü kısaltır. Böbrek hastalıklarının tedavisi için tuzun azaltılması şarttır.

İnme

24 saatlik idrardaki sodyum miktarı ne kadar yüksek ise, inme görülme riski o kadar artar. Yapılan bilimsel çalışmalar; tuz tüketiminin azaltılmasının inme riskini azalttığını, örneğin diyetle alınan 10 gram tuzun 5 grama düşürülmesiyle inme riskinin yüzde 23 oranında azalabildiğini gösteriyor.

Obezite

Fazla tuz tüketimi dolaylı bir obezite nedeni olarak kabul edilir. Yapılan çalışmalarda; marketlerde tuzlu yiyecekler ile asitli ve şekerli içeceklerin satışlarındaki artış hızının benzer olduğu saptanmıştır. Asitli ve şekerli içecek

tüketiminin en önemli belirleyicisi tuzdur. Günlük tuz alımı 10 gramdan 5 grama inince, günlük sıvı alımında 350 ml azalma olur ki bu sıvılar genellikle meşrubat şeklindedir.

Osteoporoz

Aşırı tuz tüketimi kemiklerden kalsiyum kaçışına yol açarak kemik yapısının zayıflamasına, kırılabilirliğinin artmasına ve basit düşmelerin bile kırıklarla sonuçlanmasına neden olur. Günümüzde hareketsiz yaşam ve yüksek tuz içeren fast-food tüketimin de artmasıyla giderek yaygınlaşan, toplumda kemik erimesi olarak bilinen osteoporozdan korunmak için önemli kurallardan biri de aşırı tuz tüketiminden kaçınmaktır.

Ödem

Tuz alımı artınca idrarda basınç natriüresi olur yani tuzun fazlasını böbrekler atar. Ancak, aşırı tuz alımı devam ederse, vücutta tuz birikir. Her tuz molekülü, 4 molekül su bağlar ve kalp yetmezliği, ödem, akciğer ödemi gibi sorunlar oluşur. Ödem birçok tıbbi sorundan meydana gelebildiği gibi, hareketsizlik, karbonhidrat ağırlıklı beslenme ve fazla tuz tüketiminden de kaynaklanabilir. Dokularda fazla sıvı birikimi anlamına gelen ödeme karşı tuzu kısıtlamak da etkili olur.