

Fazla tuz tüketiyoruz

Vücudumuzun günlük sodyum ihtiyacı 2400 mg'dır. Bu miktar 6 gram tuzla karşılanır. Ancak 2008'de yapılan bir araştırmaya göre Türk toplumunda günlük tüketim 18 gram olarak belirlendi

Tuz deyince akla sodyum gelir, bir bakıma doğrudur. Tuz yüzde 40 sodyumdan oluşur, ama tuzla sodyum aynı anlama gelmez. Vücudumuzun günlük sodyum ihtiyacı 2400 mg'dır. Bu miktar, günlük 6 gram civarında tuzla karşılanabilir.

2008 yılında yapılan "Türk Toplumunda Tuz Tüketimi ve Kan Basıncı Çalışması"na (SALTürk) göre ülkemizde tuz tüketimi çok fazla (ortalama 18 gram / gün, erkeklerde 19 gr /



Uzman diyetisyen

Dilara Koçak ile

iyi yaşam

bilgi@mezurasaglik.com.tr

gün, kadınlarda 17 gram / gün). Sonuçların, olması gerekenin yaklaşık üç katı kadar olduğu erkeklerin kadınlara oranla daha fazla tuz tükettiği bulunmuştur.

Tuz tüketiminin, önerilen miktar olan 5 - 6 gram düşürülmesi kan basıncının dengelenmesi ve kardiovasküler hastalıklar riskinde önemli rol oynamaktadır.

Önerilen miktarın üzerindeki tuz tüketimi hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, kemik erimesi/osteoporoz, mide

kanseri, astım, obezite, ödem risklerini artırmaktadır.

"Ben çok tuzlu yemem" diye düşünüyor olabilirsiniz. Kabaca bir

kahvaltı masasını düşündüğümüzde neredeyse günlük ihtiyacın tamamını kahvaltıda almanız mümkün.

Kahvaltı tabağınızda neler var?

30 gram peynir	240 mg sodyum	600 mg tuz
2 dilim ekmek	300 mg sodyum	750 mg tuz
10 zeytin	1148 mg sodyum	2870 mg tuz
2 dilim jambon	263 mg sodyum	658 mg tuz
1 yumurta	60 mg sodyum	150 mg tuz
TOPLAM	5028 mg	5 GR TUZ

5 zeytin, 2 dilim jambon, tuzsuz peynir seçilerek 2335 mg = 2,3 gram tuz tüketilebilir.

Sodyumdan zengin besinler

Zeytin, turşu, salamura besinler, konserveler, tuzlanmış balık, kabuklu deniz ürünleri, tütsülenmiş besinler, peynir, salam, sosis, et suyu tabletleri, karbonat, kabartma tozu, hazır soslar, keçap, hardal, soya sosu, fast food ürünleri, bazı kuruyemişler sodyum açısından zengin besinlerdir.

Sebze ve meyveler genel olarak tuz içeriği düşük besinlerdir.

Aynı zamanda potasyumdan

zengindirler. Kan basıncının düzenlenmesinde yardımcı olurlar.



Günlük yaşantımızda fark etmeden tükettiğimiz tuz miktarına göz atalım:

100 GR BESİN İÇİN	SODYUM (mg)	TUZ (mg)	TUZ (gram)
Tuzlu çubuk kraker	1394 mg sodyum	= 3485 mg tuz	= 3.5 gram tuz
Diyet çubuk kraker	112 mg sodyum	= 280 mg tuz	= 0.3 gram tuz
Krem peynir sade	296 mg sodyum	= 740 mg tuz	= 0.7 gram tuz
Beyaz peynir	1400 mg sodyum	= 3500 mg tuz	= 3.5 gram tuz
Light beyaz peynir	600 mg sodyum	= 1500 mg tuz	= 1.5 gram tuz

Etiket okuyarak bilgi edinin

Sodyumsuz: Ürünün bir porsiyonundaki miktarı 5 miligramdan az sodyum içeriyorsa 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.

*Ürün üzerinde bulunan sodyum miktarını 2.5 ile çarparak tuz miktarını hesaplayabilirsiniz.

Bazı besinlerin 100 gramındaki sodyum miktarı

100 GRAM	SODYUM (Na) MG
Siyah zeytin	3280
Turşu	1353
Yeşil zeytin	1280
Jambon	1317
Bisküvi-kraker	900-1500
Ekmek	500-600
Keçap	1042
Peynir	600-800
Yağsız, tuzsuz lor	13
Yumurta	120-125
Dana eti	80
Tavuk eti	50-55
Levrek	68
Süt	50-60
Yoğurt	51
Salça	38
Kuru baklagil	20-25
Meyveler	1-2