



DÜNYA TUZA DİKKAT HAFTASI (14-20 MART 2025)

Sodyum, vücut için gerekli bir besin maddesi olup plazma hacmini korumak, asit-baz dengesini sağlamak, sinir uyarılarının iletilmesini desteklemek ve normal hücre fonksiyonlarını sürdürmek gibi hayati işlevlere sahiptir. Sağlıklı bireylerde sodyum eksikliği son derece nadir görülür. Ancak, her yıl yaklaşık **1,89 milyon ölüm**, aşırı sodyum tüketimi ile ilişkilendirilmektedir. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi' ne göre; aşırı tuz (sodyum) tüketimi; kardiyovasküler hastalıklar, böbrek hastalıkları, hipertansiyon, inme, osteoporoz ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Tuz tüketimi 5 gramı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) aşmamalıdır. Tüketilen tuz iyotlu olmalıdır.

Sağlık Bakanlığı'nın Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması- 2017'e göre günlük kişi başı tuz tüketiminin 10.2 g/gün olduğu saptanmıştır. Bu değer Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük tüketim miktarının iki katıdır.

Sodyum alımını azaltmak, sağlığı iyileştirmenin ve bulaşıcı olmayan hastalık yükünü azaltmanın en maliyet etkin yollarından biridir. Diyetteki başlıca sodyum kaynakları, kültürel bağlama ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak değişebilir. Genel olarak sodyumun ana kaynakları şunlardır:

- **Sofra tuzu (sodyum klorür):** Günlük beslenmede en yaygın sodyum kaynağıdır.
- **Doęal olarak bulunan sodyum:** Süt, et, kabuklu deniz ürünleri gibi bazı gıdalar doğal olarak sodyum içerir.
- **İşlenmiş gıdalar:** Ekmek, işlenmiş et ürünleri, hazır gıdalar ve atıştırmalıklar genellikle yüksek miktarda sodyum içerir.
- **Baharat ve soslar:** Soya sosu, balık sosu gibi bazı baharat ve soslar yüksek miktarda sodyum içerebilir.
- **Sodyum glutamat:** Özellikle bazı bölgelerde katkı maddesi olarak yaygın kullanılan bir bileşendir.

DSÖ bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadelede kanıta dayalı "best buy" (en iyi yatırım) stratejilerini belirlemiştir. Bu stratejiler hızla hayata geçirilirse ölüm oranlarını azaltabilir, sağlıklı yaşam yıllarını arttırabilir, hastalıkları önleyebilir ve sağlık harcamalarını düşürebilir.

Sodyum azaltımına yönelik 4 temel strateji:

1. Gıda ürünlerini yeniden formüle ederek daha az sodyum içermelerini sağlamak ve belirlenen sodyum seviyelerine ulaşmak.
2. Hastaneler, okullar, iş yerleri ve huzurevleri gibi kamu kurumlarında düşük sodyumlu seçenekler sunmak.
3. Paketlerin ön yüzünde sodyum içeriğini belirten besin etiketi uygulamalarını zorunlu hale getirmek.
4. Davranış değişikliği oluşturmayı hedefleyen kitle iletişim kampanyaları düzenlemek.



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Ali KÖSE tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. World Health Organization. Sodium reduction [Internet]. 2025 Feb 7 [cited 2025 Mar 2]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction#:~:text=For%20adults%2C%20WHO%20recommends%20less,or%20just%20under%20a%20teaspoon.>
2. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Dünya Tuza Dikkat Haftası [Internet]. 2016 [cited 2025 Mar 2]. Available from: <https://www.saglik.gov.tr/TR-1924/dunya-tuza-dikkat-haftasi.html>.
3. **Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüęü.** Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER) [Internet]. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2019 [cited 2025 Mar 2]. Available from: https://koprukoy.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_10/12125235_Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBE_R_18_04_2019.pdf