

#### 4. Kaya tuzu, deniz tuzu, göl tuzu gibi tüketilen tuzlar arasında fark var mıdır?

Sodyum klorür diyetle alınan tuzun kimyasal adıdır. Tuzun ağırlıkça %60'ı klor, %40'ı ise sodyumdan oluşur. Tuz besinlerde doğal olarak bulunabildiği gibi göllerden, denizlerden ve kayalardan saf olarak elde edilir. Ülkemizde tuz yer altı kaynak tuzları, deniz, göl ve kaya tuzu kaynaklarından elde edilmektedir.

Tuzun 1 gramında 400 mg sodyum bulunur. Farklı isimlerle satışa sunulan tuzların temel yapısı aynıdır.

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı bireyler için günlük tuz tüketiminin 5 g/gün (2000 mg/gün sodyum) ve altında olmasını önermektedir.

Her türlü aşırı tuz tüketimi ile fazla sodyum alımının; kan basıncını artırdığı, kalp damar hastalıkları için temel risk etmeni olduğu, mide kanseri riskini artırdığı ve kanserlerden ölümlere neden olduğu bilimsel olarak açıklanmıştır.



#### 5. İyotlu tuzun önemi ve sağlığa etkileri nelerdir?

İyot, vücudumuza besinler ve içtiğimiz su ile alınır. Ancak, ülkemizde besinlerin yetiştiği toprakta (erozyon, seller, buzlanma vb. nedenlerle) ve suda iyot yeterli miktarlarda bulunmamaktadır. İçme sularında ve besinlerde bulunan iyodun miktarı toprağın iyot içeriğine bağlıdır. Bu nedenle iyot yetersizliğinin önlenmesi için tuzun iyotla zenginleştirilmesi önerilmektedir. İyot yetersizliği başta bebek ve çocuklar olmak üzere tüm bireyler için çok önemli ancak önlenebilir bir sorundur. İyot yetersizliği zekâ geriliği ve önlenebilir beyin hasarının en önemli nedenlerinden birisidir.

Gebe kadınlarda; düşüklere, ölü doğumlara, guatra neden olmaktadır. Gebeliğin ilk bir ayında iyodun yetersiz alımı bebeğin beyin gelişimini olumsuz etkilemektedir. Çocuklarda zekâ puanının akranlarına göre düşmesine;

Bebek ve çocuklarda; büyüme geriliğine, zeka geriliğine, sağlığa, cüceliğe, guatra, hipotiroidi'ye (tiroid bezinin az çalışması veya hiç çalışmaması) ve bebek ölümlerinde artışa;

Çocuklarda ve gençlerde; guatra, büyüme geriliğine, okul başarısızlığına, anlama ve öğrenme güçlüğüne;

Yetişkinlerde; guatra, hipotiroidiye, zihinsel aktivite yetersizliklerine neden olmaktadır.

-----  
T.C. Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
[www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr)



## TUZ VE TUZ KULLANIMI SIK SORULAN SORULAR



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**

## 1. Günlük tuz tüketim miktarı ne kadar olmalıdır?

Gerek aşırı tuz tüketimini azaltmak gerekse iyot alımını sağlamak için Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı tarafından “az ama iyotlu tuz” önerilmektedir. Günlük tüketimi önerilen tuz miktarı besinlerden aldığımız dahil 5 gramdan fazla olmamalıdır. Bu da 1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı tuz demektir. Besinlerle bu miktar karşılanmakta olup ilave tuza gerek yoktur. Bu öneriler sağlıklı bireyler içindir. Bazı kronik hastalıklara sahip bireyler için tüketim miktarı ve tüketilen tuzun iyotlu olup olmaması durumu farklılık gösterebilir.



## 2. Aşırı tuz tüketimini azaltmak için öneriler nelerdir?

- ◆ Besin sanayiinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin içerik etiketinde yazan mono sodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklerin tüketimine dikkat edilmelidir. Çünkü bunlar besinin tuz / sodyum içeriğini artırmaktadır.

- ◆ Besinlerin doğal bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir.
- ◆ Masada yemeklere tuz ilavesi yapılmamalı ve masadan tuzluk kaldırılmalıdır.
- ◆ Aşırı miktarda tuz içeren besinlerin tüketimi azaltılmalıdır.
- ◆ Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, kurut, yaprak salamurası vb. yiyecekleri hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınılmalıdır.
- ◆ Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için tüketimden önce suda bekletme ve yıkama gibi işlemler uygulanabilir.
- ◆ Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünler tercih edilmelidir.
- ◆ Ambalajlı gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalardan içeriğinde tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
- ◆ Ev dışı beslenmede mümkünse az tuzlu yada tuzsuz besinler tercih edilmelidir.
- ◆ Tuz yerine doğal lezzet artırıcılar (soğan, sarımsak, baharatlar, limon, sirke, biber vb.) kullanılmalıdır.

## 3. Aşırı tuz içeren besinler hangileridir?

- ◆ Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb. soslar)
- ◆ Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.)
- ◆ Tuzlanmış kuru yemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurga, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)
- ◆ Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
- ◆ Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan gazlı/gazsız mineralli içecekler (maden suyu vb.)
- ◆ Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. besinler.