

Az tuz da aşırı tuz kadar zararlı mı?

Bazı bilim insanları düşük oranda tuz içeren diyetin fazla tuz tüketimi kadar zararlı olduğunu söylüyor. Peki doğrusu ne?

Yayın Tarihi : 2 Kasım 2018 Cuma (oluşturma : 3/19/2019)

Aşırı tuz tüketerek sağlığımızı tehlikeye attığımız yönündeki uyarılara rağmen tuzu sevdiğimiz bir gerçek.

Ama karşı argümanlar da giderek ağırlık kazanıyor, tuz üzerine yapılan onlarca yıllık araştırmalar konusunda soru işaretlerine neden oluyor.

Tuzun ana maddesi olan sodyum vücudumuzdaki sıvı dengesini düzenleme, oksijen ve besinlerin taşınması ve sinirlerin elektrikle etkileşimi bakımından önemli bir işlev görüyor.

Ama çoğu insan bu işler için gerekli olan tuz miktarından fazlasını aldığı için sağlık uzmanları tuz tüketiminin azaltılması yönünde tavsiyede bulunuyor.

Gizli tuza dikkat

Yetişkinler için önerilen günlük tuz miktarı 6 gram. Ancak kişi başına tüketilen tuz miktarı İngiltere'de 8, ABD'de ise 8,5 gramı buluyor. Küflü peynirin 100 gramı 2,7 gram tuz içeriyor, yani deniz suyundan daha tuzlu.

Yemeklerimize kendi eklediğimiz tuz miktarı bunun sadece dörtte birini oluşturuyor. Geri kalanı ise satın aldığımız ekmek, soslar, çorbalar, bazı gevrekler gibi hazır yiyeceklerden geliyor.

Başka bir sorun ise üreticilerin gıda ambalajlarına tuz miktarı yerine sodyum miktarını bilgi olarak girmeleri. Bu durum bazı insanları olduğundan daha az tuz tükettiklerini düşünmeye itebilir. Oysa tuz, sodyum ve klorür iyonlarından oluşuyor ve 2,5 gram tuz 1 gram sodyum içeriyor.

Yüksek tansiyon riski

Araştırmalar fazla tuzun yüksek tansiyona yol açabileceğini gösteriyor. Yüksek tansiyon ise inme ve kalp hastalıkları ile ilişkilendiriliyor.

Tuz yediğimizde vücudumuz su tutuyor ve böbreklerimiz bu suyu süzüp atıncaya dek tansiyonumuz yükseliyor. Uzun süreli fazla tuz tüketimi damarlarımızı yıpratarak kronik yüksek tansiyona neden oluyor.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, inmelerin yüzde 62'si, koroner kalp hastalıklarının ise yüzde 49'u yüksek tansiyondan kaynaklanıyor.

35 yıla yayılmış 13 araştırmayı inceleyen uzmanlar, günde 5 gram ekstra tuz tüketiminin, kalp ve damar hastalıkları riskini yüzde 17, inme riskini ise yüzde 23 oranında artırdığını söylüyor.

Tuz tüketimini azaltmak bu risklerin de azalması anlamına geliyor. Tansiyon, diğer kalp ve damar hastalıkları risk faktörleri ve ortalama tuz tüketimi arasındaki ilişkiyi sekiz yıl boyunca takip eden bir araştırmada, günlük tuz tüketiminin 1,4 gram azaltılmasının tansiyonun düşmesine, bunun ise ölümcül inmelerde yüzde 42, kalp hastalıklarına bağlı ölümlerde ise yüzde 40 oranında azalmaya neden olduğu görüldü.

Farklı etkenler olabilir

Ancak uzmanlar bu tür araştırmalarda, az tuz tüketiminin etkisini diğer beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarından ayırmanın zor olduğu konusunda birleşiyor. Yani tuz tüketimine dikkat eden insanlar aynı zamanda bir bütün olarak daha sağlıklı beslenmeye, daha fazla egzersiz yapmaya, alkol ve sigara kullanmamaya dikkat ediyor olabilirler ve risklerdeki azalma onlarla bağlantılı olabilir.

Ne var ki aradaki neden-sonuç ilişkisini belirleyecek şekilde, az tuz tüketen insanlarla çok tuz tüketenleri karşılaştıran uzun süreli araştırmalar mevcut değil.

Ama gözlemlere dayalı veriler oldukça fazla. Örneğin, 1960'larda Japonya'da tuz tüketiminin azaltılması için devlet tarafından başlatılan kampanya sonunda günlük tuz tüketimi 13,5 gramdan 12 grama indiğinde yüksek tansiyon vakalarında azalma ve inmeye bağlı ölümlerde yüzde 80 düşüş kaydedilmişti.

Finlandiya'da ise 1970'lerde günlük tuz tüketimi 12 gram iken 2002'de 9 grama düşürülmüş ve aynı dönemde inme ve kalp hastalıklarına bağlı ölümlerde yüzde 75-80 azalma görülmüştü.

Ancak işi karmaşıklaştıran bir diğer faktör de tuz tüketiminin tansiyon ve kalp sağlığı üzerindeki etkilerinin kişiden kişiye değişmesidir.

Araştırmalar, tuz hassasiyetinin etnik köken, yaş, vücut-kütle endeksi, genel sağlık durumu ve ailede yüksek tansiyon riski gibi etkenlere bağlı olarak kişiden kişiye değiştiğini gösteriyor.

Bazı araştırmalarda, tuza karşı hassasiyeti yüksek insanların tuza bağlı yüksek tansiyon riskinin daha fazla olduğu görüldü.

İki parça somonlu suşi 0,5 gram tuz içeriyor, ama bir kaşık soya sosu ile ekstra 2,5 gram ekleniyor.

Az tuz da mı riskli?

Bazı bilim insanları ise bugün düşük tuza dayalı beslenmenin de aynı şekilde yüksek tansiyona neden olabileceğini söylüyor.

Geçmiş verilerin analizine dayanan bir araştırmada, az tuz tüketimi ile kalp ve damar hastalıkları ve bunlara bağlı ölümler arasında bağlantı olduğu görüldü. Araştırmacılar, günde 5,6 gramdan az, 12,5 gramdan fazla tuz tüketmenin sağlığı olumsuz etkilediği sonucuna vardı.

170 bin kişiyi kapsayan başka bir araştırmada da benzer sonuca varıldı. Burada, günde 7,5 gramdan az tuz tüketimi 'düşük' olarak niteleniyor ve bu insanların yüksek tansiyon sorunu olup olmamasından bağımsız olarak kalp ve damar hastalıkları ve bunlara bağılı ölüm riskinin, günde 12,5 gram gibi 'ortalama' tuz tüketenlere kıyasla arttığı görülyordu.

Araştırmanın başındaki Ontario Üniversitesi'nden Andrew Mente, tuz tüketimini yüksek düzeyden 'ortalama' seviyeye indirmenin yüksek tansiyon riskini azalttığı sonucuna vardı. Tuz tüketimini 'düşük' seviyeden 'ortalama' düzeye çıkarmak da aynı şekilde etkide bulunabiliyordu. 100 gramlık bir dilim sucuklu pizza 1,9 gram tuz içeriyor.

Yani diğer temel besin maddelerinde olduğu gibi burada da yüksek düzeyde tüketim toksisiteye, düşük düzeyde ise yetersizliğe neden oluyor.

Fakat bu görüşü herkes paylaşmıyor. Bazı uzmanlar, tuzu azaltmanın sadece fazla tuz tüketen insanlarda değil herkes üzerinde tansiyonu düşürücü etkisi olduğunun tartışma götürmediğine inanıyor.

Bazıları ise fazla tuz tüketiminin tansiyon üzerindeki olumsuz etkilerinin potasyum bakımından zengin meyve, sebze, yemişler ve süt ürünlerine dayalı bir beslenme ile giderilebileceğine inanıyor.

Tuzdan tümüyle kaçınmak yerine, yiyeceklerin içerdiği gizli tuzun farkında olmanın daha önemli olduğu vurgulanıyor.

Bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilerek, fazla tuzun zararlı olduğundan yola çıkıp tuzdan tümüyle sakınmamak gerektiği ifade ediliyor.

[Bu dökümanı orjinal adreste göster](#)

Az tuz da aşırı tuz kadar zararlı mı?