Tuz ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü; hipertansiyon, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları başta olmak üzere obezite, diyabet ve bazı kanser türlerinden korunmak ve kemik sağlığını olumsuz etkilememek amacıyla günlük olarak tüketilmesi gereken tuz miktarını günde 5 gram olarak önermektedir.

2008 yılında Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği’nin yaptığı ve ülke genelini yansıtan “Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması”na göre **tuz tüketimimizin günde 18 gram** olduğu belirlenmiştir.

Bakanlığımızca aşırı tüketildiğinde sağlığımızı olumsuz etkileyebilen tuzun daha az tüketilmesini sağlamak amacıyla 2011 yılından beri **“Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı”** uygulanmaktadır.

2012’ de tekrarlanan “Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması”na  göre tuz tüketimimizin biraz azalmakla beraber halen sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek düzeyde olduğu saptanmıştır**(15 gr/gün).**

Kaynak: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

Halk sağlığı Genel Müdürlüğü