

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Yüksek kan basıncının neden olduğu önlenemez inme, kalp hastalıkları ve böbrek hastalıklarına dikkat çekmek ve hipertansiyondan korunma, hipertansiyonun tanısı ve tedavisi konusunda halkı bilgilendirmek amacıyla her yıl, 17 Mayıs tarihi Dünya Hipertansiyon Günü olarak kabul edilmektedir.

Yüksek Kan Basıncı Küresel Bir Salgındır.

Dünya çapında 1.5 milyardan fazla kişi yüksek kan basıncı (veya hipertansiyon) hastasıdır. Hipertansiyon; kalp hastalığı, inme ve böbrek hastalığı konusunda en büyük risk faktörüdür.²

İnme, kalp krizi ve böbrek hastalığına neden olan **yüksek kan basıncı** tüm dünyada ölüme yol açan en büyük risk faktörüdür.²

Tuz, Kan Basıncını Artıran Başlıca Faktörlerden Biridir.

Yüksek miktarda tuz (sodyum) tüketimi 10 erişkinin yaklaşık 3'ünde hipertansiyona neden olmaktadır. İnme vakalarının %64'ünden ve koroner kalp hastalığı vakalarının %49'undan sorumlu olan hipertansiyon, kalp-damar hastalıklarında en önemli risk faktörüdür. Sodyumun azaltılması kan basıncını düşürür. **Tüm dünyada her yıl 7 milyon kişi yüksek kan basıncı nedeniyle hayatını kaybetmektedir.**¹ Bu ölümlerin büyük bir kısmının daha az sodyum tüketimiyle önlenilebileceği saptanmıştır. Sodyum, sofraya tuzunun bir bölümünü oluşturmaktadır; ancak tükettiğimiz sodyumun %80'den fazlası işlenmiş veya ambalajlanmış gıdalardan ve restoranlarda yenilen yemeklerden kaynaklanmaktadır.²

Dünya Sağlık Örgütü tuz alımının günde 1 çay kaşığına (5-6 gram) aşmamasını önermektedir.^{1,2}

Daha Fazla Bilgi için

www.worldhypertensionleague.org
www.tkd.org.tr

Destekleyenler



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

NOVARTIS

Referanslar:

1. Dünya Hipertansiyon Ligi (www.worldhypertensionleague.org)
2. Dünya Sağlık Örgütü, Reducing Salt Intake in Populations, Report of WHO Forum 2006 Oct, Paris.
3. Aylin Ayaz Dr, Dyt. Tuz Tüketimi ve Sağlık. Sağlık Bakanlığı 2008Şubat; Yayın No:727.

www.novartis.com.tr



Tuz ve Yüksek Kan Basıncı

**İKİ SİNSİ DÜŞMAN.
BİLGİLENİN, UZUN YAŞAYIN.**



**DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ**

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2009

TUZ TÜKETİMİNİN AZALTILMASI HAYATI ÖNEM TAŞIMAKTADIR.

- Tüm dünyada günlük ortalama tuz alımı kişi başına yaklaşık 9-12 gramdır.¹
- Dünya Sağlık Örgütü tuz alımının günde 1 çay kaşığı (5-6 gram) aşmamasını önermektedir.^{1,2}
- Tuz alımının ulusal düzeyde azaltılması kalp-damar hastalıklarının önlenmesinin en düşük maliyetli yoludur.



Tuz alımı yarı yarıya azaltılırsa, dünya çapında inme ve kalp krizine bağlı yıllık ölüm sayısı yaklaşık 2.5 milyon azalacaktır.²

TUZ TÜKETİMİNİ AZALTMAK İÇİN ALINACAK ÖNLEMLER

Tuzu Azaltın ve Riskinizi Düşürün!

Çok fazla tuz tüketen kişilerin; kalp krizi, inme ve böbrek hastalığı ile sonuçlanan yüksek tansiyona yakalanma olasılığı daha fazladır. Ama burada bütün suçlu tuzluğa yüklemek yanlış olur. Tükettiğiniz tuzun yaklaşık %80'i işlenmiş ve ambalajlanmış gıdalardan, restoranlarda yenen yemeklerden veya fast food'lardan gelmektedir.²

Satın Almadan Önce Besinlerin Etiketlerini Kontrol Edin

Besin etiketinde; karbonat, kabartma tozu, disodyum fosfat, monosodyum glutamat, sodyum sitrat, sodyum nitrat ve sodyum sülfid içeren besinlere dikkat edin. Porsiyon başına %20 veya daha fazla tuz (sodyum) içeren gıdalardan kaçının.



Tükettiğimiz Bazı Besinlerin 100 gramındaki sodyum miktarı:³

Beyaz peynir	965 mg
Otlu peynir	800 mg
Kaşar Peyniri	710 mg
Lor peyniri (%1 yağlı)	406 mg
Sardalya (konserve)	825 mg
Tavuk yumurtası	138 mg
Konserve bezelye	236 mg
Patlamış mısır (tuzlu)	1944 mg
Kraker (tuzlu)	1100 mg
Kraker (sade)	670 mg
Bisküvi	252 mg
Galeta unu	736 mg
Yufka	1000 mg
Ekmek	585 mg
Sofra Tuzu	38758 mg
Et suyu tableti	24000 mg
Kabartma Tozu	11618 mg
Turşu	1353 mg
Ketçap	1042 mg
Cips	1000 mg
Hazır çorba	5360 mg
Margarin	943 mg
Tereyağ	826 mg

1 gram tuz 400 miligram (mg) sodyum içermektedir. Sağlıklı yetişkinler için önerilen ortalama günlük sodyum miktarı 2300 mg yani 1 çay kaşığıdır.²

Kan Basıncınızı Kontrol Edin:

- Kan basıncınızı evde düzenli olarak ölçün.
- Eğer kan basıncınız yüksekse, hemen bir doktora başvurun.
- Kan basıncıyla ilgili tedavi görüyorsanız, ilaçlarınızı düzenli olarak kullanın.



Porsiyon başına 400 miligramdan fazla sodyum

DURDURUN - Yüksek Miktarda Sodyum İçeren Besinleri Kesin

Sucuk, peynir, cips, toz halindeki soslar, zeytin, turşu, salam, tuzlu kuruyemiş, salamura balık, sosis, füme et ve balık, soya sosu, et ve tavuk suyu tableti, sofra sosları, konserve gıdalar, sakatat.



Porsiyon başına 200-400 miligram sodyum

KAÇININ - İşlenmiş Besinleri Daha Az Tüketin

Kahvaltıda yenen mısır gevrekleri, unlu mamuller, burgerler, kekler, hamur işleri, yemek/sofra sosları, makarna sosları, pizza, hazır yemekler, çorbalar, sandviçler.



Porsiyon başına 200 miligramdan az sodyum

TÜKETİN - Daha Düşük Miktarda Sodyum İçeren Besinleri Daha Fazla Tüketin

Kuskus, yumurta, taze balık, et ve kümes hayvanları, taze peynir, meyve ve sebze (kurutulmuş, taze, dondurulmuş), ev yapımı ekmek/sos/çorba, tuzsuz peyniri, makarna, pirinç, tuzsuz kuruyemiş, sade çökelek peyniri, sade patlamış mısır, yoğurt, bezelye, fasulye, mercimek, tuzsuz çekirdek.

Başka Neler Yapabilirsiniz?

- Sofraya tuzluk getirmeyin.
- Tuz yerine taze otlar ve kurutulmuş baharatlar kullanmayı deneyin.
- Daha az tuz koyarak veya hiç tuz koymayarak kendi soslarınızı yapmayı deneyin.

