

T.C.  
GİRESUN VALİLİĞİ  
Özel Kalem Müdürlüğü

Sayı :B.054VLK4 280400.010.06.01/3132  
Konu :Tuz Tüketiminin Azaltılması.

30/04/2012

**GENELGE**  
**2012/1**

Ülkemizde aşırı tuz tüketimi sonucunda telafisi mümkün olmayan sağlık sorunları ile karşı karşıya kalınmaktadır. Bu olumsuzluğun ortadan kaldırılması için bir takım tedbirlerin acilen alınması gerekmektedir. Bu amaçla İlimizde bulunan gıda satış ve toplu tüketim yerlerinde tuz tüketimini azaltıcı önlemler alınması toplum sağlığının korunması ve daha sağlıklı bir toplum oluşturulması açısından önem arz etmektedir.

Aşırı tuz tüketiminin tetiklediği hipertansiyon ve kalp hastalıkları Ülkemizde, birçok rahatsızlığın sebebi ve hastalıkların hızlandırıcı etkenlerindedir. Ülkemizde her dört ölümden birine neden olan yüksek tansiyon dünyada önlenebilir ölüm nedenleri içerisinde bir numaralı risk faktörüdür. Soframızda yemeklere eklediğimiz tuzlar nedeniyle oluşan aşırı tuz tüketimi sadece hipertansiyona değil, hipertansiyon kaynaklı inmelerin de en önemli sebeplerinden birisi olarak gösterilmektedir. Ayrıca günümüzde önemli bir sağlık sorunu haline gelen mide kanseri, osteoporoz, böbrek hastalıklarının gelişimi ile de yakından ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara göre kişi başına tuz tüketim miktarı 18 gr/gün olduğu saptanmıştır. Bu değerın Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği değerın yaklaşık üç katı kadar olduğu görülmüştür. Günlük normal bireyler için tuz ihtiyacı 3-7 gr. arasındadır. Ortalama 5 gr. önerilmektedir.

Ülkemizde bu kadar yüksek oranda tuz tüketiminin ana nedeni sık tüketilen besinlerde tuz miktarının fazla oluşudur. (Ekmek, zeytin, turşu, konserve, ketçap v.b.) Peynir, salamura ürünler, diğer işlenmiş ürünler ile hazırlanan yemekler ve yemek esnasında masada ilave edilen tuz aşırı yükü oluşturmaktadır.

Bu amaçla toplumun bilinçlendirilmesi, tuz tüketiminin önerilen seviyeye düşürülmesi için gıda satış ve toplu tüketim yerlerinde masalarda bulunan tuzluklar kaldırılacak, ancak tüketici tarafından istenildiğinde verilecektir. Ayrıca bu husus restaurant, lokanta gibi tüketim yerlerinin ve köfte-döner satışı yapılan yerlerin denetimlerinde göz önünde bulundurulacaktır.

Yaşam kalitemizi yükseltebilmek ve kronik hastalıklardan korunmada değiştirilebilir risk faktörü içerisinde en üst sıralarda yer alan aşırı tuz tüketiminin önüne geçmek için sofralarımızdan tuzu kaldırmakla işe başlamalıyız.

Yukarıda belirtilen aşırı tuz tüketimi ile ilgili hususların anılan yerlere duyurulmasını ve bu konuda hassasiyet gösterilmesini önemle rica ederim.

  
Dursun Ali ŞAHİN  
Vali