Fazla Tuz Tüketiminin Belirtileri ve Zararları Nelerdir?

Tuz, dengeli bir yaşam için gerekli olsa da biz bunu biraz abartıyoruz.Aşırı tuz alımı hipertansiyona ve ateroskleroza neden olabilir, bu dakalp hastalığı ve inme riskini arttırır.Yüksek sodyum seviyeleri aynı zamanda mide kanseri ve bilişsel gerileme ile bağlantılıdır.Bu gibi riskler fazla tuz alımının sonuçları arasındadır.Yazımızda fazla tuz tüketmenin zararları ve belirtilerine yer vereceğiz.Öncelikle bir kaç soruya cevap verelim.

**Çok Fazla Tuz Tüketirsek Ne Olur?**

En belirgin etkilerinden biri yüksek tansiyondur. Yüksek miktarda sodyum tüketimi vücudumuzun kan dolaşımında su tutmasını sağlar ve vücudumuzdaki kan hacmini yükseltir. Bu, özellikle beyin, böbreklerimiz ve gözlerimiz gibi arter ve organlara zarar verebilecek yüksek tansiyona (hipertansiyon) yol açar.

Hipertansiyon ve prehipertansiyon, kalp krizi, inme, böbrek hastalığı ve göz problemleri çekme şansını da artırır. Bununla birlikte, Amerikan Kanser Araştırmaları Enstitüsü, yüksek tuz alımının mide kanserinin muhtemel bir nedeni olduğunu kabul eder.

**Sodyum Vücudumuz İçin Gerekli Değil mi?**

Tabi ki gerekli ancak biz bunu fazla tüketiyoruz ve fazla sodyumda sağlık açısından zararlı etkileri vardır.Ben çok az tuz kullanıyorum deseniz bile, yediğiniz her yemekte, ekmekte,cips,çerezler, lokantada yediğiniz bir yemek,pizza,et,çorba gibi bir çok yerden zaten tuz alımını yapıyorsunuz.Ek olarak yemeklere tuz eklemek fazla sodyum alımını daha yüksek seviyelere çıkarmaktadır.Dolayısıyla kesinlikle yemeklere ek olarak tuz atmayınız.

Yapılan araştırmalarda günde 2300 mg yani 1 çay kaşığı tuz yeterli iken ortalama 3400 mg tüketilmektedir. Ancak ülkemizde bu miktarlar maalesef daha yüksek derecededir.

**Çok Fazla Tuz Alımının ve Tüketilmesinin Belirtileri Nelerdir?**

**1. Her Zaman susamış ve kuruma hissi**

Bu, tüm işaretlerin en belirgin olanıdır. Farkında değiliz, ancak vücudumuz optimal sodyum düzeylerini korumak için çok çalışıyor ve kendi kendine düzenliyor. Çok fazla tuz yediğimizde, bu dengeyi atarız ve beynimiz susuzluk duygusunu tetikleyerek daha fazla su içmeye ve böylece en uygun sodyum seviyelerini geri getirmeye teşvik eder.

**2. Artan Su Tutulumu**

Yüksek sodyum seviyeleri kan dolaşımına girdiğinde, vücut tüm sodyumun çözülmesi için mümkün olduğunca fazla su tutar. Bu, böbreklerinizin daha az idrar üreteceği ve vücudunuzun çeşitli yerlerinde (ayak, ayak bilekleri, yüz, eller) ödem olarak bilinen şişme veya şişkinlik yaşayabileceği anlamına gelir. Dolayısıyla, sık olmayan idrara çıkma ve / veya ödem görürseniz, diyetinizde çok fazla tuz var demektir.

**3. Yüksek Tansiyon**

Yüksek tansiyona muzdarip olmanız durumunda, sodyum muhtemel bir nedendir. Çok fazla tuz kan hacminizi arttırır ve bu fazladan kan,kalp ve arterlerinize ekstra yük yaratır. Ne yazık ki, hipertansiyonda genellikle herhangi bir belirti bulunmadığından, insanlar yüksek tansiyona maruz kaldıklarını fark etmeden yıllarca sürebilirler. Doktorunuz, sodyum düzeyinizi belirlemek için kan testleri de dahil olmak üzere laboratuvar çalışmaları yapabilir ve rutin randevular sırasında bile tansiyonunuzu kontrol etmelidir.

**4. Böbrek Taşları**

Yüksek tuz tüketimi idrarda kalsiyum seviyesini yükselterek böbrek taşı geliştirme ihtimalini artırır. Böbrek taşları geliştirmeye yatkınsanız, çok fazla tuz tüketiyor olabilirsiniz.

**5. Obezite**

Son yıllarda yapılan araştırmalar, yüksek tuz alımının bazı insanlarda obezite riskini artırabileceğini gösteriyor. Sebepler henüz net değil, fakat bir argüman, çok fazla tuz yemesi sizi susamış hale getiriyor. Bununla birlikte, içme suyu yerine aperatif ya da şekerle tatlandırılmış içecekler için dışarı çıkabilirsiniz. Böylece vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerjiden daha fazla kalori tüketirsiniz. Günde 1 gramlık bir tuz alımı artışının, çocuklar ve ergenler arasında şekerle zenginleştirilen şekerli içeceklerin günde 27 gram artmasına neden olduğu gözlemlendi.

**6. Gastrit**

Yüksek tuzlu bir diyet ayrıca gastrite neden olabilir, atrofik gastrit gelişme şansını artırabilir ve hatta gastrik tümörlere neden olabilir. Yüksek tuz alımı, Helicobacter pylori (H. pylori) bakterileri tarafından midenin kolonizasyonunu teşvik eder ve bu gastrite neden olabilir ve kötüleştirebilir. Kontrol edilmediyse, gastrik tümörlere de yol açabilir.Çok tuz tüketiyor ve mide sorunları yaşıyorsanız doktora danışmanızı tavsiye ediyoruz.

**Kısa Notlarla Tuzu Nasıl Azaltabiliriz?**

İlk olarak tuz miktarı en fazla olan gıdaları bilmektedir. Yapılan araştırmalarda tuz tüketiminin %40’ı bu 10 gıdadan sağlanmaktadır.Ekmek,et,pizza,peynir,çorba,makarna,sandviç,patlamış mısır,cips,çerezler yer almaktadır.

Marketten alışveriş yaparken , beslenme etiketlerini dikkatli bir şekilde okuyun ve en sevdiğiniz yiyeceklerin düşük sodyumlu olanlarını tercih edin.

Taze malzemelerle alıp kendi yemeklerinizi hazırlayın. Bu sayede dilediğiniz oranda tuz miktarını ayarlayabilirsiniz.

Yemeklerde tuz tat verir ancak fazla abartmamalısınız. Yemek lezzetini tuz yerine baharatlardan almaya çalışın.

Konserveleri kullanmadan önce iyice yıkayın . Çünkü konservelerin tuz oranı koruma amaçlı yüksek olmaktadır.

Lokantalarda yemek yerken, yemeğinizin düşük (ya da hiç) tuz ile hazırlanmasını ve tuzsuz bir salata isteyebilirsiniz.

Potasyum açısından zengin yiyecekleri tüketin.Fazla tuz hasarını yani sodyumu potasyum ile dengeleyebilirsiniz. Bunun için muz, ıspanak, domates, avokado, nar, tatlı patates, somon, fasulye, pancar, brokoli tüketebilirsiniz. Kuru yemiş olarak ceviz tavsiye edilir.

Tuzun tüketimini azaltmak size zor gelebilir. Ancak bu konuda iyi haberlerimiz var. Dilimiz normal beslenmede %30’luk bir tuz azalmasını neredeyse fark etmiyor diyebiliriz. Yani %30 tuz azalması aldığınız lezzeti fazla etkilemeyecektir.

Sağlıklı Günler Dileriz.