

Tuz yıllardır büyük tartışmalara neden olmuş ve şeker ve un ile birlikte üç beyaz olarak anılmıştır. Dördüncü beyaz kokain ile neredeyse aynı kategoriye konmuştur. Peki tuz gerçekten zararlı mı?

Tuzun bilimsel adı Sodyum Klorürdür. Adından da anlaşılacağı üzere Tuz, bir atom Sodyum ve bir atom Klorür içerir. Tuz, insan biyokimyasının ve metabolizmasının vazgeçilmez bir parçasıdır, hayati bir öneme sahiptir:

- Hücre ve dokulardaki su dengesinin sağlanmasında,
- Sinirlerin elektriksel iletiminin sağlanmasında,
- Kasların çalışmasında,
- Kemiklerin yapısında.

Genellikle tuzun hipertansiyona ve kalp hastalıklarına neden olduğuna inanılır. Şöyle söyleyelim, tuz kalp hastalığına neden olmaz, sadece hipertansiyona neden olabilir ve hipertansiyon da kalp hastalığına neden olabilir.

Tuzun hipertansiyonla ilişkilendirilen kısmı içindeki sodyum kısmıdır. Sodyum vücutta su tutulmasına neden olur. Tuzlu bir şey yendiğinde su içme ihtiyacı hissetmek gibi. Ancak böbrekler vücuttaki fazla su ve tuzu dengelemek için hemen devreye girer, bunları süzer ve idrarla dışarı atar. Bu nedenle, kan basıncında önemli bir değişiklik olmadan denge yeniden sağlanır.

Normal şartlar altında tuz yemek tansiyonu etkilemez, sağlıklı bir insan birkaç kaşık tuz yese bile tansiyonu değişmez. Eğer öyle olsaydı turşu yiyen herkes komaya girerdi. Ancak uzun süredir tedavi görmeyen hipertansiyonlu kişilerde bu durum farklı olabilir. Bu kişilerde böbreklerin su ve tuz dengesini sağlayan mekanizma bozulmuştur ve bu hastalarda tuz alımı kan basıncının yükselmesine neden olabilir. Bu durum tuza duyarlı hipertansiyon olarak adlandırılır. Aynı durum ciddi kalp yetmezliği olan hastalar için de geçerlidir. Ancak tekrar belirtmeliyiz ki normal insanların ve hatta hipertansiyon hastalarının büyük çoğunluğunda tuzun hipertansiyon üzerinde önemli bir etkisi yoktur.

Peki bu tuz nefreti nereden çıktı? Yıllar önce Amerikan Kalp Derneği'nden günde 1.500 miligramdan fazla sodyum alınmaması gerektiğine dair bir açıklama geldi. Yani günde 3,5 gram tuz! Bu da yarım çay kaşığı tuz demek! Bu anlamsız bir önerme, sağlıklı bir insan bu kadar tuzu yarım salatalığın üzerine serperek yer ve hiçbir şey olmaz!

Ancak birçok doktor bu bilgiyi Tanrı'nın emri olarak kabul etti ve uygulamaya başladı. Öte yandan basın da bu konunun üzerine atladı, abarttı ve sonunda insanlar buna körü körüne inanmaya başladı. Eğer hipertansiyonun nedeni tuz olsaydı, bu hastaların tuz kısıtlaması ile iyileşmeleri gerekirdi. Ancak son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar Amerikan Kalp Derneği'nin bu önerilerinin doğru

olmadığını, tuz kısıtlamasının hipertansiyon görülme sıklığını azaltmada, kalp hastalıkları ve inmeden korunmada etkili olmadığını bilimsel olarak ortaya koydu.

Cochrane veri tabanı tarafından yapılan ve 2017 yılında yayınlanan, 7284 kişinin 6 ay boyunca takip edildiği 8 bilimsel çalışmanın meta analizinde, tuz kısıtlamasının kan basıncında sadece %3,5'lik bir düşüş sağladığı, kalp krizi ve felçten korunmada ise önemli bir etkisinin olmadığı tartışmaya yer bırakmayacak şekilde gösterilmiştir. Bu %3,5'lik iyileşme ne anlama geliyor? Örneğin kan basıncınız kontrolden çıkmış ve 160 milimetre civarındaysa, tuz kısıtlaması %3,5 oranında azalacağı, yani 160 olan kan basıncınızın 155'e ineceği anlamına geliyor! Yani neredeyse hiçbir şey!

Öte yandan bilimsel çalışmalar, Amerikan Kalp Derneği tarafından önerilen tuz alımının iki katı olan günde 3.000 miligramın altındaki tuz tüketiminin çok ciddi yan etkileri olduğunu göstermiştir. Yetersiz tuz alımının yol açtığı rahatsızlıklar şunlardır:

- Kan Kolesterol ve Triglicerid seviyelerinde artış,
- İnsülin Direncinin Gelişimi,
- Kalp hastalığından ölme riskinde artış,
- Kalp yetmezliğinden ölme riskinde artış,
- Tip 2 Diyabetten ölme riskinde artış.

Kısacası günde 3.000 miligramın altında tuz tüketiminin çok ciddi yan etkileri ve zararları olduğu anlaşılmaktadır.

Son yıllarda Amerikan Tıp Birliği ve Amerikan Kalp Birliği önerilerini revize ederek günlük maksimum tuz tüketim miktarını 1500 miligramdan 2500 miligrama çıkarmıştır.

Bu üst düzey bilimsel sağlık kuruluşlarının geçmişte bu kadar yanlış tavsiyelerde bulunmasının nedeni ne olabilir? En önemli neden, kurumları bu sonuca götüren bilimsel çalışmaların neredeyse tamamının Amerikan toplumunda yapılmış olmasıdır. Fast food, meşrubat ve yağlı yiyecekler gibi tuz ve tuz benzeri kimyasallardan zengin sağlıksız beslenen bir topluma ilave tuz kullanmayın demek doğru olabilir ama bunu tüm dünyaya yaymak hatadır!

Özellikle hipertansiyondan bahsederken herkes tuzdan bahsediyor, ancak neredeyse hiç kimse Potasyumdan bahsetmiyor. Tuzun yani sodyumun panzehiri potasyumdur, sodyum ve potasyum tüm hücrelerimizde denge halindedir. Bu denge sodyum-potasyum pompası adı verilen çok önemli bir mekanizma tarafından sağlanır. Fazla tuz kadar yetersiz potasyum da dengeyi bozar. Hipertansiyonun bir salgın gibi yayılmasının nedenlerinden biri aşırı işlenmiş gıdalar tüketmek ve tuz almaksa, diğer nedeni de taze meyve, sebze ve salatalardan oluşmayan yetersiz beslenmeden kaynaklanmaktadır.

Ünlü Lancet dergisinde 2018 yılında yayınlanan, 18 ülkede yüz bin kişi üzerinde yapılan sekiz yıllık kür çalışmasının sonuçları, günde 5000 miligrama kadar, yani Amerikan Kalp Derneği'nin önerdiği miktarın 2 katından fazla tuz tüketiminin hipertansiyon, kalp hastalıkları ve ölüm oranlarında etkili olmadığını gösteriyor. Aynı çalışma yüksek potasyum tüketiminin hipertansiyon ve kalp damar hastalıklarını önlemede olumlu etkisi olduğunu göstermekte ve vurgulamaktadır.

Kısaca özetlemek gerekirse,

- Tuz metabolizmamız için son derece önemli bir maddedir,
- Günde 5000 miligram sodyum, yani 15 grama kadar tuz kullanmanın zararlı bir etkisi yoktur,
- Aksine, günde 5 gramdan daha az tuz tüketimi kan kolesterol ve trigliserit seviyelerinde bozulmaya ve insülin direncine neden olmaktadır,
- Uzun vadede yetersiz tuz tüketimi kalp hastalıklarından ölme riskini artırmaktadır,
- Tüketilen tuz miktarından daha önemli olan, tuzun potasyum ile dengelenmesidir,
- Potasyumdan zengin meyve, sebze ve salata tüketimi tuz ve kan basıncının dengelenmesi açısından çok önemlidir,
- Sofra tuzundan daha tehlikeli olan, özellikle işlenmiş gıdalarda bulunan "gizli tuz" dur. Hazır çorbalar ve yemekler, soya sosu, salam, sosis, ketçap, fast food, atıştırmalıklar ve hatta alkolsüz içecekler yüksek oranda tuz ve tuz benzeri kimyasallar (MSG ve Sodyum Benzoat gibi) içerir.

Sonuç olarak, tuz daha önce düşünüldüğü gibi bir zehir değildir. Elbette her konuda olduğu gibi tuz tüketim miktarında da ölçülü ve dengeli olmakta büyük fayda vardır.

Sıkça sorulan bir soru da sofrata tuzu olarak bilinen rafine tuz var, bir de son yıllarda piyasaya çıkan deniz tuzu, kaya tuzu, Himalaya tuzu gibi tuzlar var, bunlardan hangisi daha sağlıklı?

Gerçek şu ki, tuz tuzdur. Bu ürünler arasında biyokimyasal etkileri açısından önemli bir fark yoktur. Rafine tuz beyazlatıcı ve topaklanmayı önleyici maddeler açısından tercih edilmemesi gereken bir üründür. Öte yandan deniz tuzu, kaya tuzu ve Himalaya tuzunun mineral içerdiği için daha sağlıklı olduğu söylenmektedir. Nitekim

içlerindeki minerallerin dozu o kadar düşüktür ki bunlardan herhangi bir fayda beklemek anlamlı değildir.

Tuzun zararlı olabileceği durumlar vardır,

- Böbrek hastaları,
- Ciddi kalp yetmezliği olan hastalar,
- Tuza duyarlı hipertansiyonu olan hastalar,
- Su ve tuz tutulmasına neden olan bazı hastalıklar,
- Kortizonlu ilaç kullanan hastalar,
- Hamileler.

Bu durumlarda tuzun zararlı etkileri olabilir, doktorunuza danışmak gerek.