



Böbrek yetersizliği, damar sertliği sürecini hızlandırmakta, kalp-damar hastalıklarını ortaya çıkarmakta ve bir kısır döngüye girilip kan basıncı yüksekliği böbrek fonksiyonlarının kaybını daha da ilerletmektedir. Böbrekler, hipertansiyonun hem nedeni, hemde kurbanıdır.



Tuz, vücudumuzun dengesine katkıda bulunur, tansiyonun belli düzeylerde kalmasını sağlar. Vücudumuzdaki tuz dengesini ayarlayan en önemli organ böbreklerimizdir. Sağlıklı böbrekler, besinlerde alınan tuz miktarına göre, idrarla atılan tuzu artırıp azaltarak dengeyi sağlar. Böbrek hastalığında tuz (sodyum) vücutta birikir. Bu durum susama hissinin artmasına, böylece fazla su içilmesine, ödem ve şişkinliğin artmasına sebep olur.

Kandaki tuz miktarının kısa süre içinde normale göre artması veya azalması da zararlıdır. Tuz miktarındaki azalma; şuur bulanıklığı, kas krampları, havale nöbetleri, bulantı, kusma ve sonunda komaya giden bir tabloya neden olurken, fazla tuz alınması ise tansiyon yüksekliğine ve kalp yetmezliğine neden olur. Tuzu kısmadan tansiyon tedavi edilemez. Tuz, yediğimiz çeşitli besinlerin içinde mevcuttur. Ayrıca yemeklere veya içeceklerle fazladan eklenir.



TUZ TÜKETİMİNİZİ AZALTIN!

Tuz Tüketim Alışkanlıklarınızı Değiştirin!

- Tuzu azaltmak için işlenmiş gıdalar (sucuk, salam, sosis vb.) ve turşu ile yapılmış sandviçler yerine az tuzla yapılmış ızgaralar ve mevsiminde sebzeler ile yapılmış sandviçleri tercih edebilirsiniz.
- Fıme gıdalar tuz bakımından zengin olduğundan bu tip besinleri daha az tüketmeye özen gösterin.
- İşlenmiş gıdalar (sucuk, salam, sosis vb.) içeren yiyecekler yerine, daha az tuz içeren et ve sebze yemeklerini tercih edin.
- İşlenmiş ve paketlenmiş yiyeceklerin içerisindeki tuza dikkat edin. Paketlenmiş gıdalardan olabildiğince kaçının.
- Yemeklerin içindeki tuz miktarını azaltarak yemekleri daha çok baharat, soğan ve sarımsak ile çeşnilendirebilirsiniz.
- Tuz oranı yüksek olan soya sosu, ketçap, mayonez ve hazır sosları yemeklerinizde kullanmamaya özen gösterin.
- Kuruyemişleri tuz ilave edilmemiş, işlem görmemiş olarak tercih edin.
- Yemekleri haşlarken kaynatığınız suya tuz ilave etmeyin.
- Aşırı tuzlu peynirlerinizi suda bekleterek tuz oranını azaltın.
- Masalardan tuzlukları kaldırın!

Uyarı : Bu el kitabında yer alan bilgiler, herhangi bir sorunu olmayan bireyler için geçerlidir. Erken dönem kronik böbrek hastaları ile diyaliz tedavisi gören hastalar için bu el kitabında öneriler uygun olmayabilir. Bu el kitabı yalnızca bilgi vermek üzere hazırlanmıştır, tedaviyi yönlendirmek amacıyla kullanılmaz.

E5 Karayolu Üzeri Eserkent Sitesi Yanı

/turkbobrevakfi

Güneş Sk. No: 2 34590 Bahçelievler, İSTANBUL

/TurkBobrekVakfi

Tel : 0212 507 99 60 Pbx

/tbobrevk

Fax : 0212 506 08 37-507 48 63

www.tbv.com.tr / tbv@tbv.com.tr



TÜRK
BÖBREK VAKFI



Günde
6 gramdan azı yarar,

fazlası zarar!

/turkbobrevakfi

/TurkBobrekVakfi

/tbobrevk

www.tbv.com.tr

tbv@tbv.com.tr

İnsanlık tarihi süresince tatlandırıcı ve koruyucu madde özelliği ile kullanılagelen tuz, insan vücudunun işleyişinde dengeleyici özelliği ile öne çıkar.

Erişkin bir kişinin günlük olarak alması gereken tuz miktarı ortalama 6 gramdır. Bu miktar terleme ile sıvı kaybına yol açan spor, ağır fiziksel egzersiz ve çalışma söz konusu olduğunda artabilmektedir. Günlük tuz ihtiyacımızın büyük bir kısmı, tükettiğimiz gıdalarda bulunmaktadır. Ancak pek çok kişi, yemeğin tadına bile bakmadan tuzluğa uzanıp yemeğine bolca tuz ilave etmektedir.



Gıdalara ayrıca eklediğiniz tuzun %75'inin, tükettiğiniz gıdalarda zaten mevcut olduğunu biliyor muydunuz?

Tuzun yiyeceklerin tatlandırılmasının yanı sıra gıdaların uzun süre korunması için koruyucu bir madde olarak da kullanılmaktadır. Turşu, konserve, salamurla gibi yöntemler ile gıdaların tuz sayesinde uzun zaman korunmaları sağlanmaktadır.

Gereğinden fazla tuz tüketmek sağlığınız için zararlıdır. Tuz tüketiminin normal sınırlar dışına çıkması; yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, damar sertliği, özellikle kalp yetmezliği ve felç riskini de beraberinde getirmektedir.



Alışveriş Yaparken Tuz Miktarına Nasıl Dikkat Edersiniz ?

Gıdaların her 100 gramın ne kadar tuz içerdiğini görmek, sağlığını korumak ve bu gıdalardan ne kadar tüketmeniz gerektiğini anlamak için satın aldığınız gıdaların paketlerinin arka yüzünde bulunan "Enerji ve Besin Öğeleri" etiketlerini kontrol edin.



Her 100 Gram Gıda İçin Dikkat Edilmesi Gereken Tuz Tüketim Miktarları

0-0.4 Gram Tuz	En Sağlıklı Seçim Miktarı
0.4-1.5 Gram Tuz	Genellikle Uygun Tüketim Miktarı
1.5 Gram ve Üstü	Küçük Miktarlarda ve Ara-Sıra Tüketmeniz Gereken Miktar

"Enerji ve Besin Öğeleri" etiketlerinin arkasında eğer sodyum oranı yer alıyorsa, bu oranı 2.5 ile çarparak söz konusu besinin içerdiği tuz miktarını bulabilirsiniz.

ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ	100g'da	1 Pakette
Enerji (kcal/kj)	518/2165	259/1082
Protein (g)	3,2	1,6
Yağ (g)	27,6	13,8
Doymuş yağ asitleri (g)	13,2	6,6
Trans yağ asitleri (g)	0,2	0,1
Karbonhidrat (g)	64,1	32,0
Şeker (g)	31,8	15,9
Lif (g)	1,2	0,6
Sodyum (mg)	120	60



Gereğinden Fazla Tuz Tüketimi Neden Zararlıdır ?

Günlük beslenmede böbreklerin fazla tuzu atma kapasitesini aşan miktarlarda tuz alındığında

- Böbrek yetmezliği olan hastalarda
- İleri yaşlarda böbrek kitlesinin azalmasına bağlı olarak böbrek fonksiyonlarının azalması durumunda
- Tansiyonu yüksek seyreden hastalarda, fazla tuz alımı özellikle zararlıdır.

Günümüz toplumunda hazır ve hızlı yemek yeme alışkanlığı, dışarıda yeme zorunluluğu, konserve edilmiş, tuzda hazırlanmış yemeklerin sofralarımızda artışı, hipertansiyonu olan kişi sayısının artmasına neden olmuştur. Hipertansiyon tedavisi gören bir hasta, yemeklerde tuz kısıtlamasını sağlayamıyorsa, ilaçlar da yarar sağlayamayacaktır. Hipertansiyon; beyin, göz, kalp ve böbreklerde tehlikeli yaşamsal organ hasarlarına yol açar.



Hipertansiyon, damarları etkileyen bir hastalık olduğu için kalp ve beyin gibi, böbrekleri de hedef olarak seçmektedir. Böbreğin en küçük işlevsel organı olan kılcal damarlardan oluşan yumakçık (glomerül) içindeki basınç artışı, bu organı kayıba ve dolayısıyla böbrek yetmezliğine neden olmaktadır.