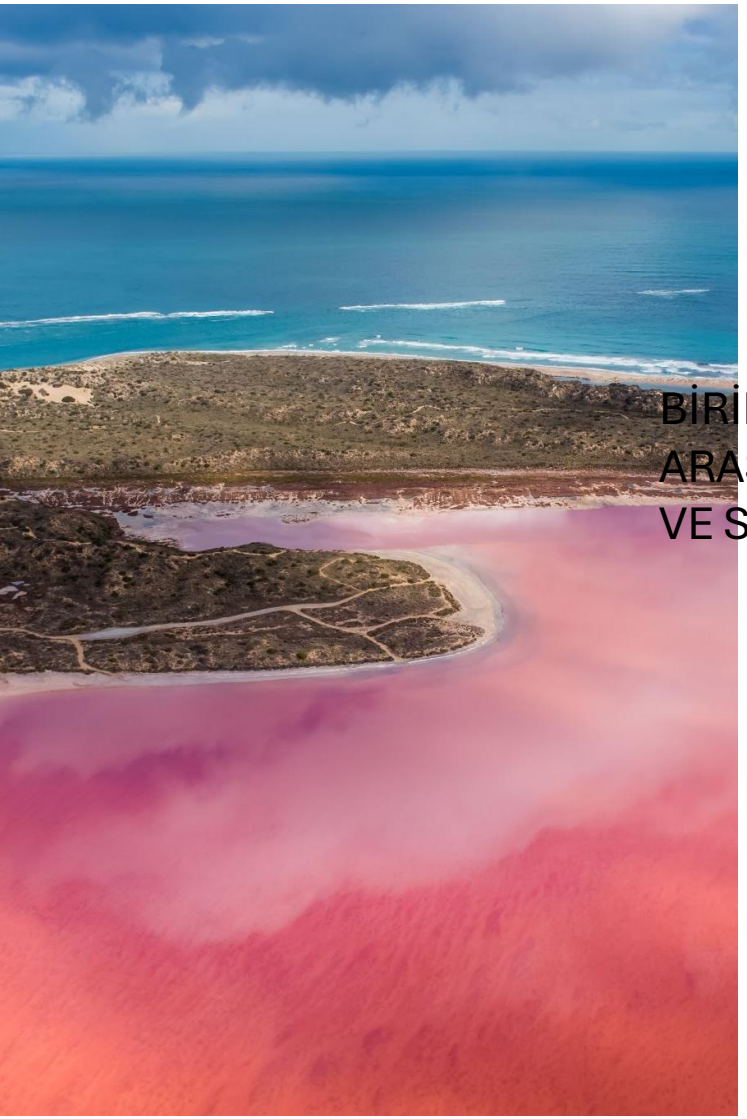
2. INTERNATIONAL
AEGEAN REGION
Congress of FAMILY MEDICINE
"Holistic Approach and Sustainability in Family Medicine"



26-28 APRIL 2026 | İzmir University of Economics

BİRİNCİ BASAMAK PERSPEKTİFİNDEN ÜLKELER ARASINDAKİ TUZ TÜKETİMİ FARKLILIKLARININ NEDENLERİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR STRATEJİLER

BİRİNCİ BASAMAK PERSPEKTİFİNDEN ÜLKELER ARASINDAKİ TUZ TÜKETİMİ FARKLILIKLARININ NEDENLERİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR STRATEJİLER

Halil ŞEHİTLİOĞULLARI[1], Birkan Bayrak[1]

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir

Giriş - Tuz ve Önemi

Tuz (sodyum klorür), insan yaşamı için vazgeçilmez bir besin maddesidir

Ancak, aşırı tüketim dünya çapında ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Tuz, gıdalarda doğal olarak bulunabileceği gibi, deniz tuzu, kaya tuzu ve işlenmiş sofra tuzu gibi çok çeşitli kaynaklardan beslenmemize girebilir.

Küresel Hedefler ve Gerçekler

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı bir yaşam için günlük tuz alımının en fazla 5 gramla sınırlandırılmasını önermektedir

Bununla birlikte, dünya genelinde ortalama tuz tüketimi günde yaklaşık 9-12 gramdır.

Bu miktar, önerilen azami sınırın yaklaşık iki katıdır.

Aşırı Tuz Tüketiminin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Aşırı tuz tüketimi, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve felçle doğrudan bağlantılıdır.

Dünya çapında ölümlerin bir numaralı risk faktörü olan hipertansiyon, felç vakalarının %62'sinden ve kalp hastalıklarının %49'undan sorumludur.

Dünya genelinde tuz tüketiminin azaltılmasının her yıl yaklaşık 2,5 milyon kişinin ölümünü önleyebileceği tahmin edilmektedir.

Türkiye'de Tuz Tüketimi (SALTurk Verileri)

Türkiye'deki günlük tuz tüketimi, DSÖ'nün hedeflerinin oldukça üzerindedir.

Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'ne göre günlük tüketim miktarı şöyledir:

2008'de: 18 gram/gün. 2012'de: 15 gram/gün.

2017 yılında yapılan bir araştırma, tüketimin 9,9 gram/güne düştüğünü ortaya koydu. Bu düşüş olumlu bir gelişme olmakla birlikte, tüketim hâlâ hedef seviyelerin üzerinde seyrediyor.

Problem Tanımı

Son yıllarda, hızlı kentleşme, işlenmiş gıda üretiminin artması ve yaşam tarzındaki değişiklikler beslenme alışkanlıklarını değiştirmiştir.

Sonuç olarak, besin kaynaklı tuz alımının hem miktarı hem de kaynakları ülkeler arasında büyük farklılıklar göstermektedir.

Bu farklılıkların temel nedenlerini anlamak, başarılı küresel halk sağlığı politikaları oluşturmak için hayati önem taşımaktadır.

Araştırmanın amacı

Ülkeler arası tuz tüketimindeki farklılıkların nedenlerini ortaya koymak.

Kültürel, coğrafi, ekonomik, siyasi ve beslenme alışkanlıkları gibi faktörlerin tuz tüketimine etkisini incelemek.

Mevcut halk sağlığı politikalarının etkinliğini değerlendirmek ve daha etkili tuz azaltma stratejilerine ışık tutmak.

Yöntem - Araştırma Tasarımı

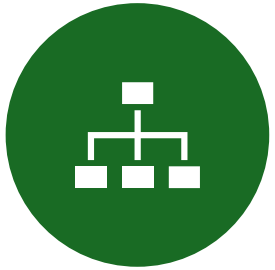
Bu çalışma, Joanna Briggs Enstitüsü'nün (JBI) "Kapsam Belirleme İncelemesi" metodolojisine uygun olarak tasarlanmıştır.

Araştırma ve raporlama süreçlerinde PRISMA-ScR kılavuzları referans olarak kullanılmıştır.

Yöntem - Veri Kaynakları ve Tarama



VERİTABANLARI: PUBMED, SCOPUS, WEB OF SCİENCE, GOOGLE SCHOLAR.



KURUMSAL RAPORLAR: DSÖ, FAO VE CDC RAPORLARI.



ZAMAN ARALIĞI: 2010 İLE 2024 YILLARI ARASINDA YAYINLANMIŞ HAKEMLİ MAKALELER



VERİLER TEMATİK ANALİZ YOLUYLA SINIFLANDIRILDI.

Ülkeler Arasındaki Tuz Tüketimindeki Farklılıklar

DSÖ'nün 2023 raporuna göre, dünya genelinde günlük tuz tüketimi 4 gram ile 12 gram arasında değişmektedir.

Asya Ülkeleri (Çin, Japonya, Güney Kore): Tüketim 10 gramın üzerindedir.

Batı Avrupa Ülkeleri: Tüketim genel olarak 5-7 gram aralığında seyrediyor ve bu rakamlar DSÖ hedeflerine daha yakın.

Kültürel Faktörlerin Etkisi

Geleneksel beslenme alışkanlıkları tuz alımını büyük ölçüde belirler.

Asya Diyetleri: Soya sosu ve tuzlu fermente gıdalara yoğun olarak başvurulması başlıca risk faktörüdür.

Akdeniz Diyeti: Bu diyette tuz alımı genellikle daha düşüktür; bunun başlıca nedeni, az işlenmiş gıdalar açısından zengin bir beslenme düzenidir.

Coğrafi Faktörlerin Etkisi

Deniz ürünlerinin temel besin maddesi olduğu bölgelerde tuz tüketimi doğal olarak daha yüksektir.

Tropikal bölgelerde, terleme yoluyla artan tuz kaybı doğal olarak tuz isteğini artırır

Ekonomik Faktörlerin Etkisi

Yüksek Gelirli Ülkeler:

Günlük tuz alımının ana kaynağı, işlenmiş ve paketlenmiş gıdaların yüksek tüketimidir

Düşük ve Orta Gelirli Ülkeler:

Tuz, ev yemekleri alışkanlıklarının işlenmiş gıdalara göre hâlâ baskın olması nedeniyle, çoğunlukla yemek pişirilirken veya sofrada eklenmektedir

Beslenme Alışkanlıklarının Etkisi

Fastfood ve hazır gıdalara büyük ölçüde bağımlı olan toplumlarda sodyum alımı en yüksek seviyededir.

Amerika Birleşik Devletleri: Günlük tuz alımının %70'den fazlası doğrudan işlenmiş gıdalardan gelmektedir.

Türkiye: Ev yemeklerinde kullanılan tuz, toplam tuz alımının hâlâ önemli bir kısmını oluşturmaktadır.

Politika Faktörleri ve Başarı Öyküleri

Tuz azaltma politikalarının ülke çapında uygulanması, tüketimdeki farklılıkların bir diğer temel etkenidir.

İngiltere ve Finlandiya'da gıda endüstrisiyle ortaklaşa yürütülen tuz azaltma programları, tuz tüketimini başarıyla düşürmüştür.

Birçok gelişmekte olan ülkede bu politikaların zorunlu ya da gönüllü olarak uygulanması hâlâ yetersiz kalmaktadır.

Tartışma

Tuz tüketimi sadece kişisel bir tercih değil, kültürel, ekonomik ve çevresel faktörlerin şekillendirdiği karmaşık bir durumdur.

DSÖ kılavuzları ve ulusal gönüllü azaltım projeleri gibi makro düzeydeki girişimler hayati önem taşır, ancak bunların tabandan uygulanması gerekir.

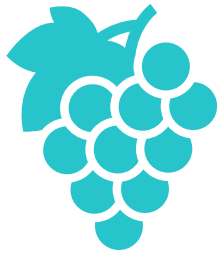
İlk temas noktası olarak birinci basamak sağlık hizmeti sunucuları, bu küresel politikaları sürdürülebilir ve hastaya özel yaşam tarzı değişikliklerine dönüştürmede hayati bir rol oynamaktadır.



Bazı bölgelerde kontrol altına alınmış olsa da, aşırı tuz tüketimi hâlâ dünya çapında önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır.



Azaltma stratejileri, belirli mutfak kültürlerine ve tuz alımının başlıca kaynaklarına (işlenmiş gıdalar ve sofra tuzu) göre uyarlanmalıdır.



DSÖ'nün 5 g/gün hedefine ulaşmak için gıda endüstrisine yönelik zorunlu düzenlemeler ve geniş çaplı halk bilinçlendirme kampanyaları gereklidir.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.



SORU VE
KATKILARINIZ