

# Sağlık İçin Bir Tutam İyotlu Tuz!

## A Pinch of Iodised Salt for Health!

Nadide Yıldız<sup>®</sup>, Elif Buse Şahin<sup>®</sup>, Büşra Yılmaz Demiralay<sup>®</sup>, Hilal Aksoy<sup>®</sup>, İzzet Fidancı<sup>®</sup>, Duygu Ayhan Başer<sup>®</sup>

**Atıf/Cite as:** Yıldız N, Şahin EB, Yılmaz Demiralay B, Aksoy H, Fidancı İ, Ayhan Başer D. Sağlık için bir tutam iyotlu tuz! Türk Aile Hek Derg. 2024;28(4):162-164.

Sayın Editör,

Hastalıkları oluşmadan önleme yani primer koruma yöntemlerini özellikle birinci basamakta çalışan aile hekimleri olarak benimsemekteyiz. Sağlık Bakanlığı'nın da toplumun dikkatini çekecek afişleriyle ve web sayfasında bulunan bilgilendirme yazılarıyla bu konuda olan destekleri, toplumumuzdaki önemli sağlık sorunlarının önüne geçme konusunda önem arz etmektedir. Bu konuda özellikle hala ülkemiz için önemli sağlık sorunları olan "Hipertansiyon" ve "İyot Eksikliği" hakkında toplumun doğru bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Yetişkinlerde sistolik kan basıncı değerindeki her 20 mmHg'lik artış ve diyastolik kan basıncı değerindeki her 10 mmHg'lik artış kardiyovasküler olay riskini iki kat artırmaktadır.<sup>[1]</sup> Türkiye'de 18 yaş üzeri her 3 kişiden 1'i hipertansiftir. Yüksek miktarda tuz alımı hipertansiyonun yanı sıra hipertansif hedef organ hasarını da artırmaktadır.<sup>[2]</sup> Yaşam tarzı değişimleri, her bir hipertansiyon hastasının ilk adımda uyması gereken önemli bir sağlık kuralıdır. Normal kişilerin tuz ihtiyacı günde 6 g iken, tansiyon hastalarında bu sınır 3 g olmalıdır. Ancak toplumumuzda bu miktar 18 g'a çıkmaktadır.<sup>[3]</sup>

Önlenebilir zeka geriliğinin dünyadaki en önemli nedeni iyot eksikliğidir. Son 10 yıl içerisinde ciddi yol alınsa da ülkemizde hâlen iyodu sınırdan yeterli bir bölgedir.<sup>[4]</sup> Türkiye'de 1998'de iyotlu sofraya tuzu üretimi zorunlu olmuştur. Türkiye'de ağır ve orta düzeyde iyot eksikliği sıklığı 1997'de %58 iken, 2008'de %28,2 olarak saptanmış olup, 30 ili kapsayan bu çalışmada 20 ilde iyot düzeyi yeterlidir. Hane halkı iyotlu tuz kullanım sıklığı kentlerde %89,9, kırsal kesimde %71,5 bulunmuştur. Dünya'da ve Türkiye'de iyot eksikliği azalmış olsa bile, iyot eksikliği hala önemli bir halk sağlığı sorunudur.<sup>[5]</sup>

Görüldüğü üzere bu iki sağlık sorununun ortak anahtar noktası "Tuz tüketimi"dir. Sağlık Bakanlığı'nın web sitesine bakıldığında bu iki sağlık sorununun ayrı olarak değerlendirildiği görülmektedir. "Zeki Nesiller İçin İyotlu Tuz Kullanın", "İyotlu Tuz, Akıllı Tuz" gibi halkın dikkatini çeken ibareler daha çok iyot eksikliğinin önemini vurgulamaktadır.<sup>[6]</sup>

"Menüde Tuzu Azaltıyoruz", "Daha Az Tuz Tüketin", "Tuzu Azaltın Tadınız Kaçmasın" gibi ibareler ise hipertansiyon için en önemli tedavi adımlarından biri olan tuz kısıtlaması konusunda toplumumuzun dikkatini çekmektedir.<sup>[7]</sup>

**Received/Geliş:** 30.09.2024

**Accepted/Kabul:** 22.10.2024

**Publication date:** 27.12.2024

**Corresponding Author:**

**N. Yıldız**

**ORCID:** 0009-0006-0182-8207

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye

✉ ndd\_yildiz\_58@hotmail.com

**E. B. Şahin**

**ORCID:** 0009-0006-2292-8039

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye

**B. Yılmaz Demiralay**

**ORCID:** 0009-0005-6343-6252

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye

**H. Aksoy**

**ORCID:** 0000-0002-3330-9317

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye

**İ. Fidancı**

**ORCID:** 0000-0001-9848-8697

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye

**D. Ayhan Başer**

**ORCID:** 0000-0002-5153-2184

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Aile Hekimliği Anabilim Dalı,

Ankara, Türkiye



Şekil 1. İtalya Afiş [8]

Ancak önceden de vurguladığımız gibi hipertansiyon ve iyot eksikliği ülkemiz için önemli sağlık sorunlarıdır ve “tuz” bu iki durum için de ortak noktamızdır. Aslında insanlara her iki sağlık sorununun da aynı sözle vurgulandığı bilgilendirme afişlerinin hem bakanlığımızın sitesinde hem de halkın görebileceği afiş alanlarında sergilenmesi her iki sağlık sorunuyla toplumumuzun bilinçlendirilmesi konusunda daha verimli olacaktır. Bu yüzden tuz tüketiminin hem azaltılması gerektiği hem de iyotlu tuz kullanımının yaygınlaştırılması gerektiği aynı cümlede vurgulanmalıdır. Bu konuda diğer ülkelerin yaptığı afiş çalışmalarına baktığımızda üç ülke dikkatimizi çekmiştir; İtalya, Çin ve Rusya (İlgili afişler Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3'tedir.).<sup>[8-11]</sup>

Özellikle İtalya Sağlık Bakanlığı sayfasını incelediğimizde bu duruma daha fazla önem verildiği görülmüştür. “Poco sale e solo iodato!” Türkçe tercümesiyle “Az tuz ve sadece iyotlu!” şeklinde hem hipertansiyon açısından tuz alımının azaltılması gerektiği hem de iyot eksikliği açısından tüketilen tuzun iyotlu olması gerektiği vurgulanmaktadır.<sup>[8,9]</sup>



Şekil 2. Çin Afiş [10]



Şekil 3. Rusya Afiş [11]

Çin'deki bir afiş incelediğimizde teraziye iyotlu tuz tüketimi ve DSÖ'nün önerdiği günde 6 gr kadar olan tuz tüketiminin dengesinin sağlanması gerektiğini vurgulayan bir afiş de her iki sağlık sorununu aynı anda vurguladığı için dikkatimizi çekmiştir.<sup>[10]</sup>

Rusya afişine baktığımızda da benzer şekilde “İyotlu tuzu akıllıca ve gerektiği kadar kullanın” şeklinde iki sağlık sorunu da vurgulanmıştır.<sup>[11]</sup>

Ülkemizde konuyla ilgili her iki sağlık sorununu da birlikte ifade eden afişler incelendiğinde “Az Ama İyotlu Tuz Kullanalım” sözüne yer veren 1-7 Haziran İyot Yetersizlikleri Hastalıklarının Önlenmesi haftasıyla ilgili bir afiş bulunmaktadır.<sup>[12]</sup>

Kısacası hipertansiyon ve iyot eksikliği ülkemizde önem arz eden halk sağlığı sorunlarıdır. Bu iki sağlık sorununun önlenmesi konusunda toplumu bilgilendirirken ortak noktanın yani tuz tüketiminin aynı sözle vurgulanması önerilmektedir. “Az Ama İyotlu Tuz Kullanalım” sözüne yer veren afişlerin ülkemizde artırılmasının her iki sağlık sorununun önlenmesi



Şekil 4. Konuyla ilgili afiş önerimiz

konusunda toplumu daha doğru yönlendireceğini düşünmekteyiz. Bu konuyla ilgili olan afiş önerimiz de Şekil 4 ve Şekil 5'tedir.

#### KAYNAKÇA

1. Türk Kardiyoloji Derneği. Hipertansiyon Görülme Sıklığı. <https://tkd.org.tr/menu/92/hipertansiyon-gorulme-sikligi> adresinden 28/11/2023 tarihinde erişilmiştir.
2. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Hipertansiyon Tanı ve Tedavi Kılavuzu; 2022. <https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/Hipertansiyon-Kilavuzu-2022.pdf> adresinden erişilmiştir.
3. 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü'nde "Hipertansiyon ve Böbrek Sağlığı Paneli". <https://www.tbv.com.tr/etkinlikler-haberler/17-mayis-dunya-hipertansiyon-gununde-hipertansiyon-ve-bobrek-sagligi-paneli/> adresinden 28/11/2023 tarihinde erişilmiştir.
4. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Tiroid Hastalıkları Tanı ve Tedavi Kılavuzu; 2020. [https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20200929134733-2020tbi\\_kilavuzf527c34496.pdf?a=1](https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20200929134733-2020tbi_kilavuzf527c34496.pdf?a=1) adresinden erişilmiştir.
5. Dilek E, Tütüncüler F. İyot Yetersizliği Hastalıklarında Dünyada ve Türkiye'de Güncel Durum. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci. 2016;12:7-13.



Şekil 5. Konuyla ilgili afiş önerimiz

6. T.C. Sağlık Bakanlığı. Zeki Nesiller İçin İyotlu Tuz Kullanın. <https://www.saglik.gov.tr/TR-2693/zeki-nesiller-icin-iyotlu-tuz-kullanin.html> adresinden 25/09/2023 tarihinde erişilmiştir.
7. T.C. Sağlık Bakanlığı. Daha Az Tuz Tüketin!. <https://www.saglik.gov.tr/TR,18707/daha-az-tuz-tuketin.html> adresinden 25/09/2023 tarihinde erişilmiştir.
8. Ministry of Health of Italy. Little salt and only iodized. [https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_5\\_1.jsp?id=18&lingua=italiano](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?id=18&lingua=italiano) adresinden 20/08/2023 tarihinde erişilmiştir.
9. Nista F, Bagnasco M, Gatto F, et al. The effect of sodium restriction on iodine prophylaxis: A review. J Endocrinol Invest. 2022;45(6):1121-38.
10. Qing YFC. Iodine, which affects brain development and intelligence, cannot be synthesized by humans. Iodine supplementation is a lifelong matter. <https://wenhui.whb.cn/zhuzhan/yiliao/20181107/222797.html> adresinden 20/08/2023 tarihinde erişilmiştir.
11. Svetlogorsk Regional Center for Hygiene and Epidemiology. Iodized salt: Beneficial properties and contraindications: Svetlogorsk zonal Central State Geology Center. <https://www.svetlcge.by/?p=47131> adresinden 20/08/2023 tarihinde erişilmiştir.
12. Azama İyotlu Tuz kullanalım. <http://www.fethiyedenhaber.com/haber/3775/az-ama-iyotlu-tuz-kullanalım.html> adresinden 25/08/2023 tarihinde erişilmiştir.