



## **AŞIRI TUZ TÜKETİMİMİZİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ**

- Yemekleri hazırlarken ya da pişirirken eklenen tuzu azaltabiliriz
- Sofradan tuzlukları kaldırabiliriz
- Ev dışında yemek yiyeceksek; yemeklerin ve besinlerin içindeki tuz miktarını öğrenerek mümkünse az tuzlu veya tuzsuz hazırlanmasını isteyebiliriz
- Tuzlu atıştırmalıkların tüketimini azaltabiliriz
- Ambalajlı olarak tüketime sunulan gıda ve içeceklerin içeriğini etiket bilgisinden okuyabilir ve benzer gıdalarda tuz ve tuz yerine geçen maddelerin miktarları daha düşük olanlarını tercih edebiliriz
- Satın alınan işlenmiş gıda ve içeceklerin etiket bilgisini okuyarak tuzsuz ya da tuzu azaltılmış ürünleri tercih edebiliriz
- Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, kurut, yaprak salamurası vb. yiyeceklerin tuz içeriği fazladır. Bu nedenle daha az tüketebilir ve hazırlarken yüksek miktarda tuz kullanımından kaçınabiliriz
- Salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemleri uygulayabiliriz



- Yüksek miktarda tuz içermeleri nedeniyle aşağıdakileri daha az tüketebiliriz:
  - Hazır soslar (soya sosu, ketçap sos, barbekü sos, tartar sos, salsa sos, hardal, makarna sosu gibi)
  - Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, ekstrüde ürünler, patlamış mısır gibi)
  - Tuzlanmış kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurğa, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)
  - Turşu ve salamura (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları)
  - Balık konserveleri, tuzlanmış, tütsülenmiş ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri
  - Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan mineralli içecekler
- Besin sanayisinde kullanılan ve genellikle ambalajlı besinlerin besin etiketinde yer alan tüm sodyumlu bileşiklerin (mono sodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat gibi) tüketimine dikkat edebiliriz. Çünkü bunlar besinin tuz/sodyum içeriğini artırmaktadır
- Çocuklarımızın erken yaşlarda daha az tuz içeren beslenme alışkanlığını kazanmalarını sağlayabiliriz



## **AŞIRI TUZ İÇEREN BESİNLER**

- **Hazır soslar (soya, ketçap, barbekü, tartar, salsa, hardal, makarna vb soslar)**
- **Atıştırmalık ürünler (cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır gibi)**
- **Tuzlanmış kuruyemişler (findık, fıstık, ceviz, badem, leblebi, kavurma, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.)**
- **Turşu ve salamura besinler (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları), balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri**
- **Aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan gazlı/gazsız mineralli içecekler**
- **Geleneksel olarak evlerde hazırlanan turşu, salça, tarhana, yaprak salamurası vb. besinlerdir.**

*T.C. Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü*