

İYOTLU TUZ KULLANIMI

İYOT YETERSİZLİĞİNDEN KURTULMAK İÇİN İYOTLU TUZ KULLANINIZ

İYOT NEDİR : İyot, insan ve hayvanlarda tiroid hormonlarının oluşumu için gerekli olan ve çok küçük miktarları yeterli olan temel besin öğelerinden biridir.

TİROİD NEYE YARAR : Boynun alt kısmında bulunan tiroid bezi tiroid hormonlarının salgılandığı bir organdır. Bu hormonlar, iç organların işlevlerini düzenler, dolayısıyla beden ve zeka gelişimini, sinir ve kas dokularının işlevlerini tam yapabilmelerini ve dolaşımın düzenli olmasını sağlarlar.

İYOT EKSİKLİĞİNDE NE OLUR ?

İyot eksikliği, tiroid hormonlarının yapımının az olmasına yol açar.

- **Bebeklerdeki etkiler :** Annedeki iyot eksikliği, düşüklere, ölü , erken, düşük ağırlıklı doğumlara neden olur, bebeklerde bağışıklık yetersizliği, bebek ölümlerinde artış, guatr ve hipotiroidi veya sağır-dilsizlik. İyot eksikliğinin en ağır şekline “kretinizm” bu tür insanlara da kreten denir. Kretinizm zeka geriliği ile karakterizedir; sıklıkla cücelik de gözlenir.
- **Beden ve Zihinsel Gelişime Etkileri :** İyot eksikliğinin bebeklik çağından sonra da çocukların ve erişkinlerin beden ve zeka gelişimini engelleyici etkileri vardır. Okul ve iş yaşamındaki başarısızlıklara neden olur.
- **Endemik Guatr :** İyot yetersizliğine karşı bir tepki olarak tiroid bezi aşırı bir şekilde büyür, bu duruma “guatr”denir. Çoğu kez bu durum hastayı fazla rahatsız etmez ancak, bazı ilerlemiş olgularda tiroid bezi o kadar büyür ki nefes borusuna baskı yapabilir.
- **Topluma Etkisi :** Yukarıda anlatılan hastalıklar, bir toplumun gelişime ve ilerlemesini önleyici özelliktedir. Beden ve zeka gelişimi geri kalmış bireylerden oluşan bir toplumun üretkenliği düşer, buna karşılık bakım gerektiren hasta ve özürlülerin sayısı daha fazla olur.

İYOT EKSİKLİĞİ ÖNLENEBİLİR Mİ ?

EVET. Bu sorun ekonomik değil çevresel sorundur. Kolay ve yaygın bir şekilde tüketilen bir besin maddesi içinde iyot verilmesi tüm dünyada yaygın olarak uygulanan yöntemdir. En çok tercih edilen Sofra Tuzunun iyotlanmasıdır.

İYOTLAMA İÇİN NEDEN SOFRA TUZU TERCİH EDİLİR ?

Çünkü sofrata tuzu, hem tüm toplumlarda kullanılır, hem iyot ile karıştırma işlemi kolay ve ucuzdur, hem de tuzun renk, tat ve kokusu bu işlem sonunda bozulmaz. Bu işlem ABD, Kanada ve İsviçrede 1920'lerden bu yana başarıyla uygulanmış ve toplumdaki iyot eksikliğinde çok çarpıcı düzelmeler görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü'nün ve UNICEF' in teşviki ile beri gelişmekte olan ülkelerde de iyotlu tuz kullanımına ilişkin çalışmalar yürütülmektedir.

ÜLKEMİZDEKİ DURUM:

- Guatr görülme sıklığı %30 dur. Ayrıca belli bir bölgede yoğunlaşmamakta tüm ülkede görülmektedir.
- 9 Temmuz 1998 de yemeklik tuz tebliği ile tüm sofrata tuzu üretiminin iyotlanması

zorunluluğu getirilmiştir. Ancak Gıda sanayiinde kullanılan iyotsuz gıda sanayi tuzlarının doğrudan tüketicie satılmaması hakkındaki tebliğ 30 Ocak 2005 tarihinden itibaren yürürlüğe girmiştir.

TUZLARDA BULUNAN İYOT;

Gün ışığında, fazla nemde ve yüksek sıcaklıkta azalabilmektedir. Bunu önlemek için dikkat edilmesi gereken hususlar şoyledir :

İyotlu tuz,

- Koyu renkli, kapaklı bir kapta veya dolap içinde ışık almayacak şekilde saklanmalı.
- Saklandığı yer nemli olmamalı.
- Tuzda bulunan iyotun yemek pişerken kaybolmaması için tuz, yemek ateşten indirilirken veya sofrada yerken konmalıdır.

NE YAPABİLİRİZ:

Bilinçli bir tüketici olarak, çocuklarımızı ve geleceğimizi, kendimizi, toplumumuzu düşünerek, iyotlu tuz kullanmalı, bu mesajı ve önemini yaymalı, iyotsuz tuz tüketen işyerleri, lokantalar, oteller, toplu yemek yerleri, komşularımızı uyarmalı, iyotsuz tuz satan yerleri Sağlık Bakanlığı veya Belediyelere bildirmeli, onları uyarmalı ve iyotsuz tuz satılmasını önlemeye çalışmalıyız.

ZEKA GERİLİĞİNİN EN YAYGIN NEDENİDİR

İYOT YETERSİZLİĞİ ÖNLENEBİLİR