DSÖ'nin Düşük Tuz Yönergesi Mortaliteyi Artırıyor

Vücudun mümkün olduğunca ideal (hücresel olarak kullanılabilir) su ile temin edilmesinden bahsedildiğinde, er ya da geç tuzdan da bahsetmek kaçınılmazdır. Çünkü tuz olmadan, en iyi su bile günde 5 litreden fazlasını içebilirsiniz ve yine de ...

Vücudun mümkün olduğunca ideal (hücresel olarak kullanılabilir) su ile temin edilmesinden bahsedildiğinde, er ya da geç tuzdan da bahsetmek kaçınılmazdır. Çünkü tuz olmadan, en iyi su bile günde 5 litreden fazlasını içebilirsiniz ve yine de susuz kalırsınız. Ancak insanlar için ne kadar ve hangi tuzun iyi veya kötü olduğu sorusuna gelince, tek bir konuda bu kadar çok çelişkili ifade ve çalışma nadiren bulunur.

Resmi kurumlar, tuzun yüksek kan basıncına neden olduğu uyarısını hala inatla tekrarlamaktadırlar, oysa bunu çürüten ve hatta tersini kanıtlayan çalışmalar vardır. Alman Beslenme Derneği (DGE) yetişkinler için 6g sofra tuzu önerirken, DSÖ günde yalnızca 5g tuz yemeyi önerirken ve ABD İnsanlar Enstitüsü (IOM) güvenli alımı sadece günde 3,5g'ye, yani bir çay kaşığına sınırlamaktadır. Büyük medya kuruluşları bu uzun süredir çürütülmüş "yönergeleri" tekrarlamakta, örneğin "Focus-online" Kasım 2022'deki bir raporda yine "çok fazla tuz" konusunda uyarıda bulunmuştur. Beslenme doktoru Dr. med. Dirk Lempke bu düşük sınır değerlerini bir "felaket" olarak görmektedir, çünkü çalışmalara göre vücut kalıcı bir acil durum moduna getirilmektedir. Dr. Lempke, Kore'yi 13 bilimsel olarak belgelenmiş karşı ispatlardan biri olarak göstermektedir. Koreli insanlar ne kadar çok sodyum yeseler, yüksek kan basıncı ve koroner kalp hastalıklarından o kadar az muzdarip olurlar. Sebep: Koreliler tuzu paralel olarak çok miktarda sebze, salata ve meyve tüketirler ve böylece daha fazla potasyum ve magnezyum alırlar. Dr. Lempke, konuyla ilgili çeşitli çalışmaları değerlendirmiştir. Bilim dergisi The New England Journal of Medicine, 2014'te 102.000 kişinin 3,7 yıl boyunca gözlendiği bir çalışma yayınlamıştır. Sonuç: Günlük 3-6g sodyum alımında, yani 7,5-15g tuz olarak hesaplandığında, ölüm oranı en düşüktür. Deneklerin daha az tuz alması durumunda ölüm oranı hızla artarken, daha fazla alması durumunda yavaş artar.

Sodyum eksik olduğunda, hayatilik için önemli bir uyarı eksik olur. Ancak sodyumun düzenlenmesi için vücudun potasyum, magnezyum ve diğerleri gibi daha fazla mineral gerekir. İranlı doktor ve kitap yazarı Dr. F. Batmanghelidj, su yardımıyla sağlık bilgisi konusunda dünya çapında tanınmıştır ve şöyle diyor: "Kan basıncı tuz alınması nedeniyle değil, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve çinko eksikliği nedeniyle yükselir. Bunlar hücrelerin sıvı düzeyini düzenler ve sodyum ile birlikte kan basıncının normal kalmasını sağlar."

Dr. James DiNicolantonio'nun ideal tuz temin edilişinin kurulması için tasarlanmış 5 adımlı programı sayesinde, kişisel olarak ihtiyaç duyduğunuz günlük tuz miktarını bireysel olarak belirleyebilirsiniz. DGE, DSÖ veya IOM'nin çok düşük tuz tavsiyesinin olası bir açıklaması şu bağlantıdaki yazıda verilmektedir:

Burada okuyun: DSÖ'nin Düşük Tuz Yönergesi Mortaliteyi Artırıyor.

İdrar Sodyum ve Potasyum Atılımı, Mortalite ve Kardiyovasküler Olaylar
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.