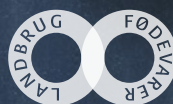




Salt

Hvilken næring får jeg med?

Plakaten om salt er en illustration af, hvilke fødevarer vi får vores salt fra og hvilke næringsstoffer, de ellers indeholder. Salt findes i mange fødevarer, og i dette materiale kan du bl.a. læse mere om, hvad salt har af betydning, hvorfor det er vigtigt, at vi begrænser saltindtaget og gode råd til, hvordan vi kan gøre det.



MEJERIFORENINGEN

Hvor meget salt?

De fleste danskere spiser mere salt end Fødevarerstyrelsens anbefaling på maksimum 5-6 g salt dagligt. Anbefalingen svarer til 1 tsk. salt. Mænd spiser i gennemsnit ca. 2 tsk. salt dagligt og kvinder spiser i gennemsnit ca. 1 ½ tsk. salt dagligt.

Behovet for salt er lavt - ca. 0,6 g salt per dag. For at tage højde for individuelle variationer, tab ved fysisk aktivitet og ophold i varme omgivelser angiver De Nordiske Næringsstofanbefalinger 1,5 g salt per dag som en nedre grænse for indtag af salt.

Børn og salt

Ved fødslen er barnets nyrer ikke fuldt udviklet og de kan derfor ikke udskille ret meget salt. Den første mad barnet får, bør derfor være uden salt og herefter generelt begrænses. Når barnet er lidt ældre, kan det godt spise med af familiens mad, hvis grøntsager og den øvrige mad kun saltes let.

Nedenfor finder du de officielle anbefalinger for børns saltindtag.



Børn
mellem
12-23 mdr

bør maksimalt få

2,1 g

salt per dag



Børn
mellem
2-10 år

bør maksimalt få

3-4 g

salt per dag



Anbefalet saltindtag

Voksnes gennemsnitlige saltbehov er **minimum 1,5 g per dag**

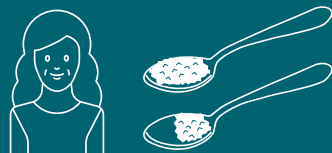
Det anbefales **maksimalt at indtage 1 tsk. salt (5-6 g) per dag**

Så meget salt spiser voksne danskere

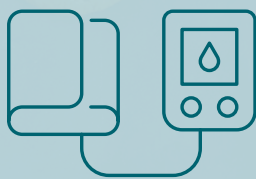
Mænd spiser i gennemsnit **2 tsk. salt per dag**



Kvinder spiser i gennemsnit **1 ½ tsk. salt per dag**



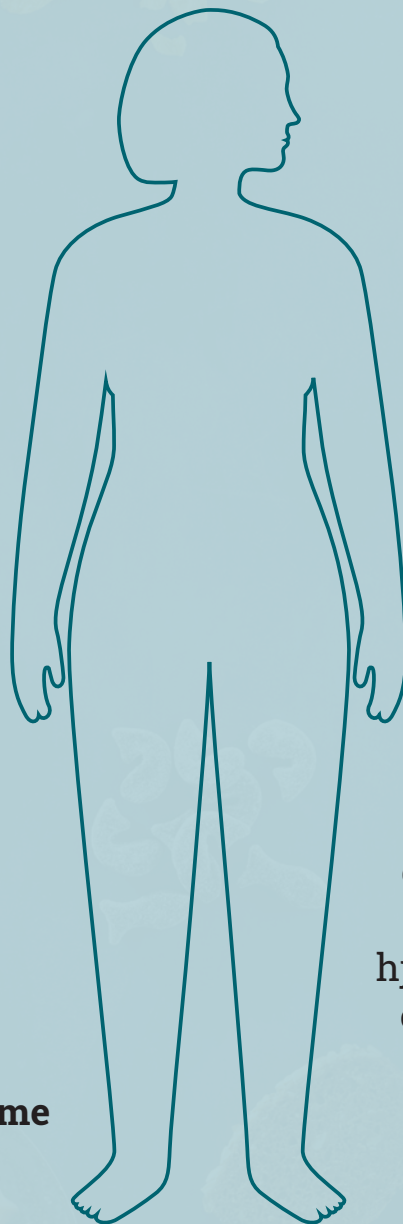
Hvorfor spise mindre salt?



For meget salt kan forøge risikoen for udvikling af:
Forhøjet blodtryk



For meget salt kan forøge risikoen for udvikling af:
Hjerte-kar-sygdomme



For meget salt kan forøge risikoen for udvikling af:
kræft i maven

En reduktion af saltindtaget vil sænke blodtrykket og dermed nedsætte forekomsten af hjerte-kar-sygdomme og reducere risikoen for udvikling af kræft i maven.



Hvor får du dit salt fra?

Det naturligt forekommende saltindhold i fødevarer er lavt, men salt tilsættes ofte under den industrielle forarbejdning af fødevarer af hensyn til smag, holdbarhed, fødevarer sikkerhed, konsistens m.v.

Det meste af det salt, vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer og røgede pålægsgvarer. De fleste forarbejdede fødevarer indeholder salt og bidrager dermed til langt mere salt, end vi har brug for.

Hold øje med saltindholdet

Der er stor forskel på, hvor meget salt de forskellige fødevarer indeholder. Hvis du kigger på næringsdeklarationen på pakken, står der, hvor meget salt der er i produktet per 100 g. Salt dækker over både det tilsatte salt og de små mængder salt, der naturligt er i fødevaren. På den måde kan du sammenligne fødevarer og se hvilke, der indeholder mindst salt.

Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet



– begge mærker stiller krav til indholdet af fedt, sukker, salt, kostfibre og fuldkorn. For morgenmadsprodukter må der højst være 1,0 g salt per 100 g, hvor andre fødevarer som for eksempel grød, brød og pasta m.m. med Nøglehulsmærket højst må indeholde 0,3 g salt per 100 g.

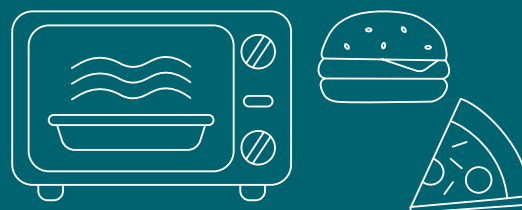
Hvor meget salt må nøglehulsmærkede varer indeholde?

(per 100 g)

Morgenmadsprodukter	1,0 g
Grød, brød og pasta	0,3 g



Ud over at gå efter Nøglehulsmærket på pålægsprodukter kan du med fordel også vælge pålæg som kartofler, æg og avokado.



Vær opmærksom på hvor ofte du spiser færdigretter. Færdigretter og fastfood indeholder generelt meget salt.



Skinke 30 g
0,7 g salt / kcal 37 / kJ 155
Protein: 6 g,
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 2 g



Peanuts 35 g
0,4 g salt / kcal 221 / kJ 915
Protein: 10 g
Kulhydrat: 3 g
Fedt: 19 g



Cornflakes 30 g
0,5 g salt / kcal 112 / kJ 476
Protein: 2 g
Kulhydrat: 25 g
Fedt: 0 g



Fuldkornskiks 30 g
0,4 g salt / kcal 138 / kJ 579
Protein: 2 g
Kulhydrat: 20 g
Fedt: 5 g



Toastbrød 30 g
0,3 g salt / kcal 77 / kJ 323
Protein: 3 g
Kulhydrat: 14 g
Fedt: 1 g

Hvilken næring får jeg med?

Her ses et udvalg af fødevarer i portioner, som de ofte spises. Mængden af salt i portionen er vist sammen med indholdet af energi, protein, kulhydrat og fedt.

Oksebryst 30 g
0,4 g salt / kcal 83 / kJ 342
Protein: 6 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 7 g



Skæreost 45+ 20 g
0,3 g salt / kcal 67 / kJ 279
Protein: 5 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 5 g



Leverpostej 20 g
0,4 g salt / kcal 48 / kJ 198
Protein: 2 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 4 g



Saltlakrids 40 g
0,5 g salt / kcal 142 / kJ 603
Protein: 2 g
Kulhydrat: 39 g
Fedt: 0 g



Oliven 25 g
1,4 g salt / kcal 60 / kJ 252
Protein: 0 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 6 g

Koldrøget laks 30 g
1,1 g salt / kcal 49 / kJ 203
Protein: 6 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 3 g



Rugbrød 45 g
0,5 g salt / kcal 96 / kJ 405
Protein: 3 g
Kulhydrat: 15 g
Fedt: 2 g



Rejer i lage 35 g
1,2 g salt / kcal 32 / kJ 136
Protein: 7 g
Kulhydrat: 0 g
Fedt: 0 g



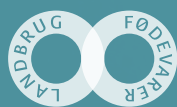
Kilder/referencer:

Nordic Council of Ministers

Nordic Nutrition Recommendations 2012:
integrating nutrition and physical activity.
Nordic Council of Ministers; 2014

Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima,
Kostråd til Måltider.
Website: altomkost.dk.



MEJERIFORENINGEN