

## Mindre salt skal redde liv

Midt i Ugen nr. 181 1. juni 2011  
Af FoodDTU



Danskerne får for meget salt. Danske mænd spiser i gennemsnit 9-11 gram salt pr. dag, mens kvindernes saltforbrug ligger på 7-8 gram. Det anbefalede saltforbrug er 6 gram. Derfor vil et nyt partnerskab mellem Fødevareministeriet, fødevareindustrien og en række interesseorganisationer søge at nedbringe den daglige mængde salt med tre gram – svarende til en halv teskefuld.

Årsagen er, at der er en sammenhæng mellem saltforbruget og risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme. Det er gammel viden: Ifølge den

kinesiske tradition, optegnet i Huangdi Neijin 1700 år før vor tidsregning bliver pulsen "stiv og hård", hvis man spiser for meget salt. Men højt saltforbrug kan også have betydning for udvikling af andre helbredsproblemer, som fx mavekræft, knogleskørhed og nyresten.

Fødevareministeriet regner med at vi kan spare 1300 hjerte-karsygdomsrelaterede dødsfald pr år – og at den samlede besparelse på sundhedsbudgettet bliver 1-2 milliarder kroner årligt. Tallene er realistiske, mener seniorforsker Lone Banke Rasmussen, DTU Fødevareinstituttet: "Vi har lavet et meget konservativt skøn over hvor mange dødsfald, vi kan undgå, ud fra en amerikansk undersøgelse, og omregnet det til danske forhold – mens det er lidt sværere at sige præcist hvad det betyder på sundhedsbudgettet".

### **Forhøjet blodtryk og alder giver øget risiko**

"De mekanismer, der ligger bag saltets sundhedsskadelige virkning er meget komplicerede", forklarer Lone Banke Rasmussen. "Salt påvirker bl.a. de receptorer, der regulerer nyrernes aktivitet og er med til at styre blodtrykket".

Det, man skal være opmærksom på – og det, man måler i undersøgelser af saltindtag og fødevarernes saltindhold – er det totale indtag af natrium. Der skal nemlig være en balance mellem natrium og kalium i vores organisme, og helbredsproblemerne kan opstå, hvis vi får for store mængder natrium i kosten, eksempelvis gennem tilsat salt, men til gengæld får for lidt kalium, som bl.a. findes i frugt og grønt – og måske samtidig ikke spiser tilstrækkeligt med fuldkornsprodukter, som sammen med omega 3-fedtsyrer også har en indflydelse på blodtrykket.

"Generelt stiger vores blodtryk med alderen – og nedsættelse af saltindtaget betyder mere hos ældre", siger Lone Banke Rasmussen. "Man vil ligeledes se, at blodtryksnedsættelsen bliver størst hos folk, der i forvejen har højt blodtryk – men der er ikke noget der tyder på at man får for lavt blodtryk hvis man får for lidt salt".

### **Vigtigt med industrisamarbejde**

Lone Banke Rasmussen står bag en række undersøgelser af danskernes saltindtag. "Vi får det meste salt gennem færdige fødevarer, mens det er sværere at sige noget om hvor stor betydning den salt, vi selv putter på maden har i det store billede", siger hun.

Det betyder dog ikke, at man ikke skal være opmærksom på hvor tit og hvor meget man salter sin mad, påpeger Lone Banke Rasmussen – især ikke hvis man bruger halvfabrikata, der i forvejen har et højt saltindhold, i sin madlavning og samtidig selv salter. Fødevarestyrelsen råder til at forbrugere køber produkter, mærket med "nøglehullet" – her indgår saltindhold nemlig i vurderingen.

Undersøgelser fra DTU Fødevareinstituttet viser, at 70-80 % af den salt, vi indtager, kommer fra færdigpakkede fødevarer som fast food, færdigretter, halvfabrikata, brød og ost. Fast food-retter som pizza

med kød ligger i den højeste ende. En enkelt portion kan bidrage med 10-11 gram salt eller næsten dobbelt så meget som den anbefalede daglige ration.

Men også kantinemaden kan være med: I en undersøgelse foretaget på 15 arbejdspladser, viste det sig, at kvinderne i gennemsnit fik 2,8 gram salt i et måltid, mens mændene indtog 3,8 gram pr. måltid. Brød er med et saltindhold på 1,2-1,3 gram salt pr. 100 gram en af de største daglige bidragsydere til det høje saltforbrug.

"Det er selvfølgelig ikke altid ligetil for industrien at skære ned på saltindholdet i fødevarerne", siger Lone Banke Rasmussen. "Man kan ikke uden videre udelade større mængder af salt fra opskrifterne uden at det går ud over konsistens, smag og holdbarhed". Men hun mener alligevel det er realistisk – og at målet om de tre grams nedskæring af saltindtaget kan nås over en årrække, bl.a. fordi fødevareindustrien i EU har indgået en fælles aftale om at reducere saltindholdet i fødevarer: "Selvfølgelig vil der altid være fødevarer, der er mere salte end andre – men hvis industri og myndigheder går sammen om at skære ned på saltindholdet i de fødevarer vi importerer og eksporterer, vil det være et stort bidrag".

"Saltpartnerskabet" består af DI Fødevarer, Landbrug og Fødevarer, Dansk Erhverv, Horesta, Hjerteforeningen, Forbrugerrådet, Kræftens Bekæmpelse, Foreningen af Kliniske Diætister, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet og Fødevarestyrelsen.