

Ge akt på ditt saltintag!



max/dygn
kvinnor 6 g
män 7 g

Varför är för stort saltintag en hälsorisk?

Matsalt dvs. natriumklorid (NaCl) består av natrium och klorid. Kroppen behöver natrium bl.a. för att upprätthålla vätskebalansen samt för nervsystemets och musklernas funktion. Födan innehåller av naturen tillräckligt med natrium för kroppens behov. Med det salt som lagts till i livsmedlen får vi i oss betydligt mer natrium än vi behöver, och det kan vara skadligt. Mest salt får vi i oss via bröd, ost, charkuteriprodukter och färdigmat samt mat som äts utanför hemmet.

Stort saltintag

- höjer blodtrycket
- ökar risken för hjärtinfarkt och stroke
- ökar risken för magcancer
- belastar njurarna och ökar svullnaden

Det dagliga saltintaget borde inte överstiga 6 g för kvinnor och 7 g för män, vilket motsvarar ungefär en tesked salt. Barnen borde redan från de är små vänjas med saltfri eller mycket lättsaltad mat.

Det lönar sig att minska saltmängden småningom. Det tar ett par veckor att bli van med lättsaltad mat.



Lär känna saltmärkningarna

Minskat innehåll av salt/mindre salt: Livsmedel som uppges innehålla minskat innehåll av salt eller mindre salt måste innehålla minst 25 % mindre salt än andra motsvarande produkter. I Finland har man kommit överens om att jämföra med nedre gränsen för kraftigt saltade produkter.


Kraftigt saltat/mycket salt tillsatt: Märkning om att produkten är kraftigt saltad eller att stor mängd salt har tillsatts måste finnas på sådana livsmedel som är centrala för saltintaget och vilkas salthalt är över den uppställda gränsen.


MINSKAT INNEHÅLL AV SALT eller MINDRE SALT Salt högst %	LIVSMEDEL (Saltmängden i dessa livsmedel måste alltid anges)	KRAFTIGT SALTAT eller MYCKET SALT TILLSATT: Salt över %
1,0	Ostar	1,3
1,3	Påläggs-, mat- och råkorv	1,7
1,4	Andra köttprodukter som används som pålägg	1,9
1,4	Fiskprodukter	1,9
0,9	Matbröd	1,2
1,2	Knäckebröd och surskorpor	1,6
1,2	Frukostprodukter av spannmål	1,6
0,7	Soppor, buljong och såser, även pulver och koncentrat färdiga att ätas	0,9
0,8	Halvfabrikat och färdigmat	1,1
-	Kryddprodukter som innehåller salt	-

Om påståendet kraftigt saltat eller mindre salt används måste saltmängden alltid anges i förpackningspåskrifterna. På vissa livsmedel kan också natriummängden anges. Dess mängd i form av salt beräknas genom att natriumhalten multipliceras med 2,5.



Metoder att minska saltintaget

- ▶ Välj obehandlade livsmedel, t.ex. mjölk, surmjölk, färskt kött och färsk fisk utan marinering, färska grönsaker och frukter, spannmålsflingor.
 - ▶ Jämför livsmedlens salthalter och välj sådana livsmedel som har låg salthalt eller som är märkta "minskat innehåll av salt" eller "mindre salt".
 - ▶ I stället för vanligt salt kan du använda mineralsalter, där en del av natriumet är ersatt med andra mineralämnen.
 - ▶ Ersätt saltet med andra kryddor såsom örter och peppar.
 - ▶ Välj kryddblandningar som inte innehåller salt.
 - ▶ För att minska matens salthalt tillsätt rikliga mängder grönsaker i maten.
- 



Livsmedelssäkerhetsverket Evira
Mustialagatan 3, 00790 Helsingfors
Telefon 020 77 2003
www.evira.fi