



# Hvorfor skal vi spise mindre salt?

Her får du svarene på hva salt gjør med kroppen din, og ti tips til hvordan du kan spise mindre av det.

## SALT

### Visste du at?

> Tre gram mindre salt om dagen per person kan spare opp mot tusen liv og over en milliard kroner i året.

Kilde: forskning.no

> Saltprosenten i brød er mer enn halvert fra 1984 og frem til i dag.

Seniorrådgiver Lars Johansson  
i Helsedirektoratet

> I matvaretabellen.no kan du søke informasjon om saltinnholdet i over 1500 matvarer.

→ [matvaretabellen.no](http://matvaretabellen.no)

– For mye salt kan øke blodtrykket vårt. Det øker risikoen for hjerte- og karsykdom og er den viktigste risikofaktoren for hjerneslag, sier professor Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen. Hun er ekspert på fysisk aktivitet, helse og ernæring, og vet mye om hvordan saltet påvirker kroppen.

Det er faktisk slik at tre gram mindre salt om dagen kan spare opp mot tusen norske liv og over en milliard kroner i året. Mange forbinder saltinntak med noe eldre mennesker er opptatt av, men professoren mener flere bør tenke over hvor mye salt de får i seg.

– Det er særlig de som har høyt blodtrykk, eller som er i risikosonen for å utvikle det, som må være spesielt forsiktige med salt. Ulike grupper i risikosonen er blant annet personer med overvekt, gravide og eldre med åreforkalkning, sier Sundgot-Borgen.

## – Salt påvirker hjertet, blodårene, nyrene og hjernen.

Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen,  
ekspert på fysisk ernæring

### Den salte ferdigmaten

Det er mye salt i maten vår uten at vi selv har tilsatt noe, og kroppen venner seg derfor stadig til mer salt. – For de som spiser mye ferdigprodukter, vil det daglige inntaket av salt lett bli for høyt. Det er særlig suppeposer, sauser, gryteretter, frossenmiddager, behandlet kjøtt og chips-varianter som inneholder mye salt. Lager du mat fra bunnen, kan du styre saltinnholdet, og da blir det enklere å redusere saltinntaket, sier Sundgot-Borgen. >

## Øynene

Høyt blodtrykk kan medføre åreforkalkninger i blodårene i øyets netthinne. Dette kan gi netthinneskader og synstap.

## Hjernen

Ettersom høyt saltinntak kan gi høyt blodtrykk, kan det øke risikoen for hjerneslag.

## Hjertet

Høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og karsykdom. Dette gjelder både kvinner og menn, unge som gamle. Hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen.

## Nyrene

Dersom du har et langvarig høyt blodtrykk kan det svekke nyrenes evne til å filtrere avfallsstoffer ut av blodet. Det kalles også kronisk nyresvikt.

## Magen

Et høyt inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer øker risikoen for kreft i magesekken. Spiser du mye bearbeidet kjøtt, øker du risikoen for kreft i tykk- og endetarm.

## Blodårene

Det er blodtrykket som driver blodet gjennom kroppen. Hvis trykket er for høyt over tid, kan det skade blodårene og gi karskade. Høyt saltinntak kan bidra til at blodet strømmer kraftigere gjennom årene, og blodtrykket øker. I tillegg kan høyt saltinntak bidra til at blodårene blir mindre elastiske.

## Slik kan du enkelt redusere ditt eget saltforbruk

Basert på tips fra → [helsenorge.no](http://helsenorge.no)



### Sjekk varedeklarasjonene

Sjekk saltinnholdet på matvaren, og velg varer med mindre salt.



### Smak på maten

Husk å smake på maten før du salter. I stedet for salt kan du bruke sitron, pepper, ulike typer eddik eller balsamico.



### Lag mat fra bunnen

Det meste av saltet vi får i oss, kommer fra industribeholdt mat. Lager du mat fra bunnen, kan du redusere saltinntaket.



### Se etter Nøkkelhullsmerket

Matvarer merket med Nøkkelhullet inneholder mindre salt enn andre matvarer av samme type. Se derfor etter Nøkkelhullet når du handler.



### Tilsett grønt

Du kan tynne ut saltinnholdet i ferdigmat ved å tilsette ekstra grønnsaker eller poteter.

### Fakta om salt

- > Salt (NaCl) er bygget opp av natrium (Na) og klorid (Cl). Det er særlig natriumet i salt som har dokumentert negativ helseeffekt.
- > 1 gram salt inneholder 0,4 gram natrium. 1 gram natrium tilsvarer 2,5 gram salt. En teskje rommer cirka 5 gram salt.
- > Alle typer salt inneholder mye natrium, noen mer enn andre og kan derfor ikke kalles sunne.

Kilde: [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

- > De siste årene har matvareprodusentene jobbet med å redusere saltet i flere av ferdigproduktene, for eksempel kjøttdeig og brød. Norsk Fjellbrød er fortsatt et av Norges mest solgte brød, også etter at saltinnholdet gradvis er redusert med 25 prosent i løpet av de siste årene.

#### Kroppen må ha salt

Salt er et mineral kroppen trenger. – Det er viktig for transport og lagring av væske, slik at vi har noe på lur i situasjoner når væskeinntaket er for lavt. Hvis vi har for lite av dette mineralet, skiller kroppen ut væske. Hvis vi har for høyt saltinntak, vil kroppen lagre vann, noe som kan øke blodtrykket, forklarer Sundgot-Borgen.

– Vi har ikke behov for mer salt enn én teskje daglig, men vi spiser omtrent det dobbelte.

#### Sjelden vi får i oss for lite salt

Det er svært sjelden at nordmenn får i seg for lite salt, men personer som er syke og ikke holder på maten, eller som svetter svært mye, kan få problemer.

– I et varmt klima hvor kroppen over flere timer svetter for å kjøle seg ned, vil risikoen for saltmangel øke. I slike tilfeller kan man spise et par salte kjeks, frukt, eller ha salt pålegg på brødskiven for å forebygge ubehag, råder Sundgot-Borgen. Dette gjelder også i spesielle situasjoner hvor vanninntaket er unormalt høyt.

#### Ikke salt barnematen

Helsedirektoratet anbefaler at saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag for barn fra to til ti år. For barn under to år bør saltinntaket være enda lavere, lyder

## - Saltinnholdet i maten kan og bør reduseres. En nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster.

Linda Granlund, divisjonsdirektør Helsedirektoratet



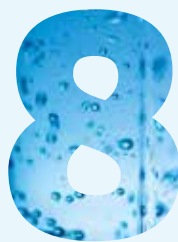
### Erstatt salt med urter

Du kan gi maten din mer smak ved å bruke friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og persille. Løk, hvitløk, chili og andre grønnsaker med sterk smak fremhever smak.



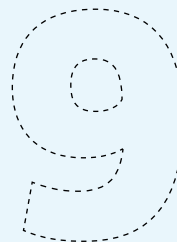
### Velg lavest saltinnhold

Vær oppmerksom på saltinnholdet i produkter som buljong, soyasaus, østerssauce, marinader, parmesan og blandingskrydder. Velg det produktet som har lavest saltinnhold.



### Drikk vann

Den beste tørstedrikken er vann. Noen typer mineralvann kan være tilsatt salt.



### Reduser salt gradvis

Salt er en vanesak. Om du gradvis reduserer saltinntaket, vil du etter hvert oppleve mindre behov for saltsmak i maten du spiser.



### Spis mer frukt og grønt

Et kosthold med høyt innhold av kalium kan nøytralisere noe av den skadelige effekten ved høyt saltinntak. Gode kilder til kalium er frukt og grønnsaker.

Sundgot-Borgens råd. – Foreldre må være observante med tanke på det daglige saltinntaket og sjekke saltinnholdet i maten de serverer. Barn som ikke er vant til saltsmak i maten, vil heller ikke savne det.

#### Tilskudd av salt under trening

Sundgot-Borgen er professor ved Norges Idrettshøyskole og har ledet ernæringsavdelingen på Olympiatoppen i flere år. Hun benytter anledningen til å korrigere en vanlig misforståelse om sportsdrikker:

– Sportsdrikker er ofte tilsatt mye sukker og en del salt som kan bidra positivt for prestasjonen og restitusjonen til en aktiv utøver. For mosjonister er det ikke bra å innta slike produkter dersom man ikke er svært aktiv over lengre tid, avslutter Sundgot-Borgen.

## Samarbeid for folkehelsen



### Helsemyndighetene og matvarebransjen undertegnet en overordnet intensjonsavtale i desember 2016.

– Dette er unikt. Jeg vet ikke om noe annet land i verden som har fått til en slik avtale, uttalte helseminister Bent Høie da avtalen ble undertegnet. Avtalen skal bidra til at vi spiser mindre salt, sukker og mettet fett og mer frukt og grønt, grove brød og fisk.

En annen viktig del av avtalen er markedsføring og påvirkning av forbrukeratferd.

– Vi mener dette er et godt og viktig initiativ, og skal gjøre vårt for å gjøre det enklere å spise sunt, sier innkjøpsjef Øyvind Andersen i NorgesGruppen.