

Fakta om salt

Indtag og anbefalinger

Saltindtagelsen i Danmark er 9-11 gram for mænd og 7-8 gram for kvinder pr dag.

De officielle anbefalinger er 6 g for kvinder og 7 gram for mænd. På længere sigt anbefales at saltindtagelsen sænkes til 5-6 gram pr. dag¹.

Man behøver ikke mere end 1,5 g salt pr. dag.

Man kan vænne sig til mindre salte fødevarer uden at det går ud over smagsoplevelsen.

Hvor får vi salt fra

Vi får størstedelen af det salt vi indtager gennem den mad, der købes enten i dagligvarehandlen eller ved udespisning, mens en mindre del tilsættes i husholdningerne, gennemsnitlig 11-12 %. Dette dækker dog over stor variation, således at enkelte får op til 42 % af saltet fra egen tilsætning.

De største kilder til salt i danskernes kost er brød og kødpålæg, men fx ost, færdigretter og morgenmadsprodukter bidrager også med en del.

Salt og sundhed og besparelse på sundhedsbudgettet

Der er en sammenhæng mellem saltindtagelsen i en befolkning og blodtrykket. Jo højere saltindtagelse, des højere blodtryk. Omvendt falder blodtrykket, hvis saltindtagelsen nedsættes.

Saltreduktion påvirker ikke kun blodtrykket, men også andre faktorer der kan have betydning for udvikling af hjertekarsygdom.

Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed har beregnet, at der i Danmark kan spares 1-2 milliarder kr. årligt på udgifter relateret til hjertekarsygdom, hvis saltindtagelsen sænkes med 3 g/dag i gennemsnit. Desuden vil ca. 1000 dødsfald årligt kunne undgås, ligesom der vil kunne forventes 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk

Beregninger foretaget på baggrund af amerikanske tal har vist, at en saltnedsættelse på 3 g/dag vil have samme effekt på forebyggelse af hjertekarsygdomme som rygestop.

Det er sandsynligt, at der er en øget risiko for mavekræft ved et højt indtag af salt.

Et højt indtag af natrium/salt med kosten øger udskillelsen af kalcium i urinen. Dette kan muligvis øge risikoen for knogleskørhed og for nyresten.

¹ For omregning fra mængden af natrium til mængden af salt skal der ganges med 2,5. Hvis der for eksempel er 500 mg natrium i 100 g rugbrød, svarer denne mængde til $(2,5 \times 500) = 1250$ mg eller ca. 1,3 g salt pr 100 g rugbrød.