

Højt saltindhold i fastfood

Af seniorforsker Lone Banke Rasmussen, afdeling for Ernæring, Danmarks Fødevareforskning

Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning har undersøgt næringsindholdet i syv grupper af fastfood: Burgere, Pitasandwich, Dürümroller med kebab, Pølser, Pizza samt diverse grillretter. Prøverne er indsamlet i 2004 og 2005 og undersøgt for indholdet af bl.a. energi, fedt, protein, kulhydrat og mineraler.

Som forventet er indholdet af salt i fastfood højt i forhold til det anbefalede. Det anbefales at den daglige indtagelse af salt højst er 7 g for kvinder og 6 g for mænd pr. dag og på længere sigt er målet at komme ned på 5 g salt pr. dag, svarende til 0,5 g/MJ. I dag indtager danske mænd ca. 9-11 g pr. dag og kvinder ca. 7-8 g, svarende til ca. 1 g/MJ.

Saltindholdet er lavest i pitasandwich med ca. 0,6-1,0 g/100 g, mens saltindholdet i burger, sandwich, dürümroller, pølser, grillretter og andet samt pizza varierer fra ca. 1,0-2,0 g/100 g. De 3 typer af pølser (ristet/stegt, knæk/kogt og i svøb) har det højeste saltindhold på ca. 2-3 g/100 g.

Beregnes saltindholdet pr. portion fås i gennemsnit ca. 6-11 g salt pr. pizza, hvoraf 7 prøver har et indhold på ca. 11-14 g pr. pizza. Dürümroller ligger også i den høje ende med i gennemsnit ca. 5,6 g salt pr. stk. Med enkelte undtagelser varierer saltindholdet i de øvrige varetyper i gennemsnit fra ca. 2,0-5,0 g pr. portion. Tabel 1 viser saltindholdet i gram pr. portion samt pr. MJ i udvalgte produkter.

I rapporten "Næringsstofindhold i fastfood" er 45 forskellige typer af fastfood fra bl.a. grill-, shawarma- og burgerbarer, pølsevogne og pizzeriaer undersøgt. I alt 250 prøver, som omfatter "gade-mad, der spises uden kniv og gaffel", er analyseret – dvs. pizzaer solgt på restauranter som fx Pizza-hut, en burger på Jensens Bøfhus eller sandwich på en cafe ikke er omfattet af undersøgelsen. Indholdet af energigivende næringsstoffer (protein, fedt og kulhydrat) samt de væsentligste mineraler er blevet bestemt i Fødevarestyrelsens Laboratorium i Fødevareregion Nord, Århus (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006)

Der er i visse tilfælde indsamlet retter eller menuer, fx fiskefilet med pommes frites og remoulade, og rapporten viser næringsindholdet i de enkelte bestanddele for sig. Der er dog på baggrund af rapporten efterfølgende foretaget beregninger af menuers og retters saltindhold.

	g pr. portion	kJ pr. portion	g salt pr. portion	g salt pr. MJ
Burger m. bøf, lille	172	1651	1,9	1,15
Burger m. bøf, stor	342	3352	3,2	0,96
Burger m. bøf/bacon/ost	382	3782	4,8	1,27
Sandwich m. kylling og bacon	304	2675	4,2	1,57
Sandwich m. æg/rejer	280	2240	3,0	1,34
Sandwich m. kebab	300	2760	3,3	1,20
Pitasandwich m. kebab	273	2020	2,5	1,23
Pitasandwich m. kylling	383	2719	3,5	1,29
Pitasandwich m. salat	262	1690	1,4	0,83
Fransk hot dog	156	1872	3,0	1,60
Hot dog	184	1987	3,0	1,51
Pizza Pepporoni	414	5630	7,7	1,37
Pizza m. grønt/ost uden kød/fisk	548	5151	6,2	1,20
Pizza m. kød/fisk	586	5743	10,7	1,86

Opgivet som g pr. MJ topper pizzaer og pølser, som generelt er meget saltholdige, men flere sandwich er også godt med. Alle undersøgte typer fastfood har et indhold over 0,5 g/MJ, som kunne være et godt mål på længere sigt.

Saltindholdet kan variere kraftigt inden for samme varetype f.eks. pommes frites (ca. 0,1-3,0 g salt/portion) og trekantsandwich med kylling og bacon (ca. 0,9-3,3 g salt pr. stk), hvilket skyldes både forskelle i portionsstørrelser og forskelle i saltningsgrad. Denne variation fremgår ikke af tabellen.

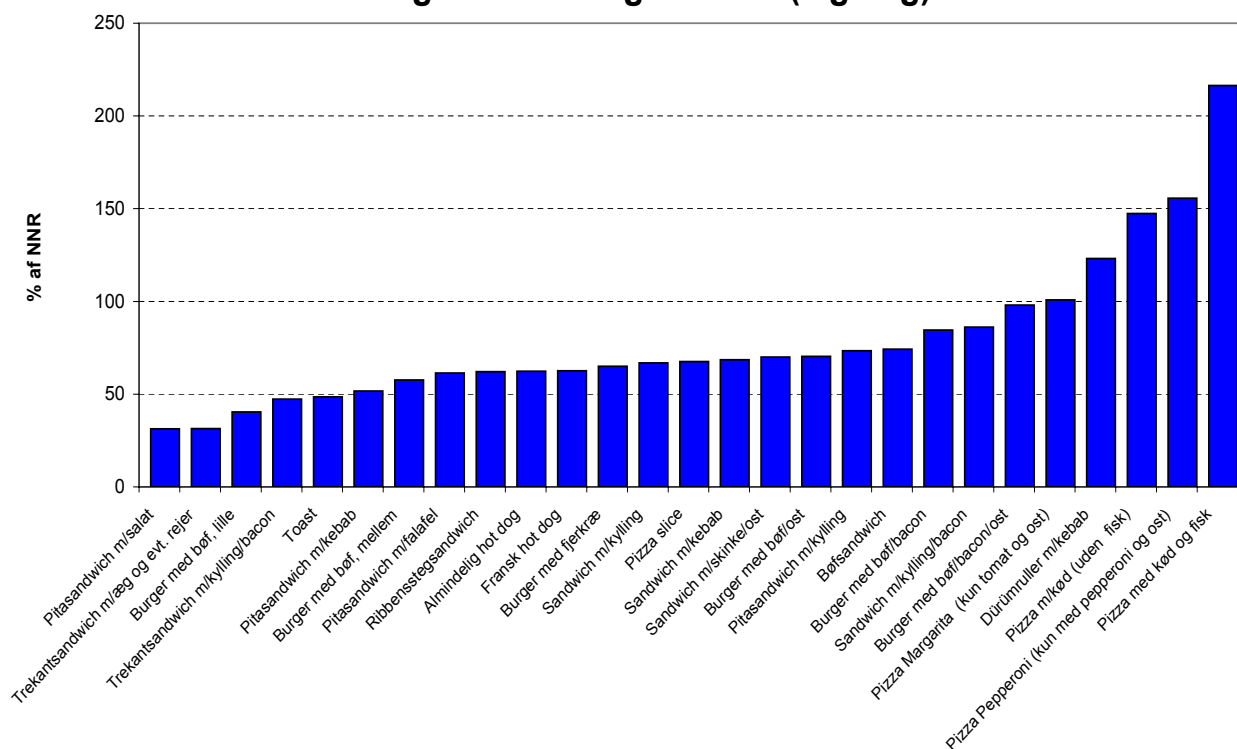
Nogle af varerne spises med tilbehør som f.eks. pommes frites og derfor bliver saltindholdet pr. ret eller menu endnu højere. Indholdet af salt i udvalgte fastfood menuer ses i tabel 2.

	g pr. ret/menu	kJ pr. ret/menu	g salt pr. ret/menu	g salt pr. MJ
Kogt pølse m. pølsebrød, ketchup, sennep, remoulade	233	2473	4,7	1,9
Pølse i svøb m. bacon, pølsebrød, ketchup, sennep, remoulade	296	3184	6,3	2,0
Fiskefilet, 2 stk m. pommes frites, remoulade, citron	450	5687	4,4	0,77
Forårsruller m. soyasauce, bl. salat, creme fraiche dressing	366	3083	6,5	2,1
Kebabmix m. rå løg, dressing, bl. salat	450	5598	5,9	1,05
Grillkylling ½ m. pommes frites, remoulade, ketchup, agurkesalat	635	6536	7,8	1,19
Kyllingenuggets m. sur-sød sauce, pommes frites, flute, bl. salat	531	5098	9,1	1,79

Af de beregnede fastfood menuer topper forårsruller med tilbehør, som har det højeste saltindhold opgivet pr. MJ, tæt forfulgt af pølser med tilbehør. Alle fastfood menuer har et saltindhold, som er over 0,5 g/MJ.

Nedenstående figur viser saltindhold i de undersøgte typer fastfood som procent af 5 g/dag, som er det langsigtede mål iflg. Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR). Det fremgår, at de undersøgte typer fastfood bidrager med en stor del af den saltmængde, der daglig er til rådighed. Nogle typer fast food giver mere salt end man bør få på en hel dag.

Bidrag til saltindtag ift. NNR (5 g/dag)



Konklusion

Saltindholdet i fastfood er generelt højt og selvom der er store variationer i saltindholdet, har alle et indhold, som er højere i forhold til den daglige, langsigtede anbefaling på 5 g salt pr. dag.

Kilde:

Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2006). Næringsstofindhold i fastfood. Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning. <http://kortlink.dk/dfvf/3aw2>