



Saltpartnerskabet består af:

DI Fødevarer, Landbrug og Fødevarer, Dansk Erhverv, HORESTA, Hjerteforeningen, Hjernesagen, Forbrugerrådet TÆNK, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, COOP, DSK, Dansk Supermarked, Danske Slagtermestre, Bager- og Konditormestre i Danmark, Dansk Hypertensionsselskab, Gigtforeningen, Lagkagehuset og Fødevarestyrelsen



FAKTA OM SALT¹

Indtag og anbefalinger

- Saltindtagelsen i Danmark er 9-11 gram for mænd og 7-8 gram for kvinder pr dag.
- De officielle anbefalinger er 5-6 gram pr. dag².
- 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.
- 9 ud af 10 danskere spiser mere salt end anbefalet.

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 %³. Dette dækker dog over stor variation.
- De største kilder til salt i danskernes kost er brød og kød og kødprodukter, herunder kødpålæg, men fx ost, færdigretter og lignende bidrager også med en del salt.

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.
- Forhøjet blodtryk er et skjult samfundsproblem og data fra screeningsundersøgelser af den voksne danske befolkning viser, at 38 % af befolkningen har forhøjet blodtryk⁴.
- Der kan i Danmark spares 1-2 milliarder kr. årligt på udgifter relateret til hjertekarsygdom, hvis saltindtagelsen sænkes med 3 g/dag i gennemsnit⁴.
- Der vil kunne forventes 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk⁴.
- Beregninger foretaget på baggrund af amerikanske tal har vist, at en saltnedsættelse på 3 g/dag vil være en lige så kost-effektiv forebyggelsesstrategi som ryggestop⁴.
- Det er sandsynligt, at der er en øget risiko for mavekræft ved et højt indtag af salt.

¹Kilde: Salt og sundhed, Afdeling for Risikovurdering og Ernæring, DTU Fødevareinstituttet

²For 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.

³Kilde: Andersen et al, 2009.

⁴Kilde: Konsekvensberegninger for reduktion af danskernes saltindtag, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, 2012.