



### Saltpartnerskabet består af:

Bager- og Konditormestre i Danmark, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, COOP, Dansk Erhverv, Dansk Hypertensionsselskab, DI Fødevarer, Diabetesforeningen, DSK, Forbrugerrådet TÆNK, FødevarerDanmark, Fødevarestyrelsen, Gigtforeningen, Hjernesagen, Hjerteforeningen, HORESTA, Kost- og Ernæringsforbundet, Kræftens Bekæmpelse, Landbrug og Fødevarer, Lidl og Salling Group.



# FAKTA OM SALT<sup>1</sup>

## 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. dag<sup>2</sup>.
- 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 %<sup>3</sup>. 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 blodtryk<sup>4</sup>.
- Der kan i Danmark spares 1-2 milliarder kr. årligt på udgifter relateret til hjertekarsygdom, hvis saltindtagelsen sænkes med 3 g/dag i gennemsnit<sup>4</sup>.
- Der vil kunne forventes 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk<sup>4</sup>.
- 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 ryggestop<sup>4</sup>.
- Det er sandsynligt, at der er en øget risiko for mavekræft ved et højt indtag af salt.

<sup>1</sup>Kilde: Salt og sundhed, Afdeling for Risikovurdering og Ernæring, DTU Fødevarerinstitutionen

<sup>2</sup>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.

<sup>3</sup>Kilde: Andersen et al, 2009.

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