

## Indhold

Spis mad med mindre salt. En guide til gode saltvaner.....	2
Guide til gode saltvaner: MORGENMAD .....	2
Guide til gode saltvaner: FROKOST .....	2
Guide til gode saltvaner: AFTENSMAD .....	3
Dine fordele ved mindre salt i maden .....	3
Saltindhold i ost og pålæg .....	3
OST.....	3
PÅLÆG .....	4
KØD.....	4
FISK .....	4
INDKØB .....	4
INDKØBS-STRATEGI .....	4

## Spis mad med mindre salt. En guide til gode saltvaner.

9 ud af 10 danskere spiser mere salt end anbefalet. Kvinder spiser i gennemsnit 7-8 gram salt om dagen, mænd 9-11 gram. Anbefalingen er højst 5-6 g salt om dagen.

For meget salt i maden øger blodtrykket og påvirker andre faktorer, der øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Sparer du på saltet, falder dit blodtryk. Faldet er særlig stort, hvis du har for højt blodtryk, er overvægtig eller ældre.

Jo mere du sparer på saltet, jo lavere bliver dit blodtryk.

Hvis vi i gennemsnit skærer ½ teskefuld salt (ca. 3 g) af det daglige forbrug, kan vi i Danmark:

- forvente, at 400.000 færre mennesker har forhøjet blodtryk
- Spare 1-2 milliarder kr. på udgifter relateret til hjerte-kar-sygdom hvert år.

Du kan vænne dig til mindre salt i maden, uden at det går ud over smagsoplevelsen

### Guide til gode saltvaner: MORGENMAD

Anbefalingen er højst 5-6 gram salt om dagen

- Brød med både ost og skinke = 2,7 gram salt
- Brød med en skive ost og marmelade = 1,6 gram salt
- Cornflakes med mælk = 1,4 gram salt
- Havregryn med mælk og usaltede mandler = 0,3 gram salt
- Skyr med topping af havregryn, hasselnødder og frugt = 0,3 gram salt
- Omelet med spinat og gulerod, tomat og rugbrød = 1,6 gram salt
- Blødkogt æg med sennep og peber, ostemad og frugt = 1,6 gram salt

Du kan finde inspiration på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

### Guide til gode saltvaner: FROKOST

Anbefalingen er højst 5-6 gram salt om dagen

- Rugbrød med traditionelt pålæg = 4,5 gram salt
  - Rugbrød med grønt og rester fra aftensmaden som pålæg = 2,8 gram salt
  - Salat med salte ingredienser og færdigkøbt dressing = 3,6 gram salt
  - Salat med usaltede ingredienser og hjemmelavet dressing = 1,3 gram salt
- 
- Du får mindre salt, hvis du som pålæg vælger fx kartoffel, avokado, æg, tomat, agurk samt rester fra aftensmaden.

- Det er vigtigt at være opmærksom på, hvor meget du spiser af madvarer, der bidrager med meget salt, fx ost og kødpålæg.

Hvis du bruger topping på salaten, kan du med fordel bruge mandler, rosiner og frugstykker i stedet for saltede nødder, oliven og fetaost.

## Guide til gode saltvaner: AFTENSMAD

Anbefalingen er højst 5-6 gram salt om dagen

- Burger med bacon, ost og pommes frites = 6,0 gram salt (højt energi- og saltindhold)
- Burger med tomat, løgringe og salat = 3,0 gram salt (lavere energi- og saltindhold)
- Pizza med pepperoni, ost, champignon og løg = 5,8 gram salt (højt energi- og saltindhold)
- En halv pizza med salat og olie/eddikedressing = 3,2 gram salt (lavt energi- og saltindhold)
- Linsesuppe med løg, gulerod og tomat = 2,0 gram salt
- Frikadeller med kartofler, salat og brun sovs = 2,2 gram salt

## Dine fordele ved mindre salt i maden

- Dit blodtryk: Jo mere salt, des højere blodtryk. Omvendt falder blodtrykket, hvis du sparer på saltet.
- Dit hjerte: Meget salt i maden kan også påvirke andre faktorer, som har betydning for udvikling af hjerte-kar-sygdom
- Andre: Det er sandsynligt, at et højt indtag af salt giver øget risiko for mavekræft. Salt udskilles i nyrerne, som kan blive belastede af et for højt saltindtag.

Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet kan hjælpe dig til sundere valg, når du køber ind

- Fuldkornslogoet er vores garanti for, at madvaren har et højt indhold af fuldkorn. Vælg fuldkorn først, når du spiser morgenmadprodukter, brød, ris eller pasta.
- Når vi vælger mad med Nøglehullet, sparer vi på fedt, sukker og salt - og vi får flere kostfibre og fuldkorn. Nøglehullet gør det let at vælge sundere.

## Saltindhold i ost og pålæg

### OST

Ost har et relativt højt indhold af salt. Hvor meget salt afhænger af ostetypen. Forskellige ostetyper angivet med saltindhold pr. 100 g.

- Fetaost 40+ 4,0 g
- Parmesanost 32+ 2,5 g
- Skæreost 30+ 1,8 g
- Brieost 60+ 1,7 g
- Blå-skimmelost 60+ 1,7 g
- Mozzarella 30+ 1,5 g
- Flødeost 60+ 1,4 g
- Smelteost 30+ 1,4 g
- Hytteost 20+ 0,9 g
- Rygeost 5+ 0,1 g

## PÅLÆG

Der er et højt saltindhold i pålægsvarer.  
Pålæg angivet med saltindhold pr. 100 g.

## KØD

- Skinke, lufttørret 6,0 g
- Spegepølse 4,8 g
- Roastbeef 3,8 g
- Skinke, kogt 3,6 g
- Kyllingebryst 2,8 g
- Kødpostej (fedtreduceret) 2,8 g
- Leverpostej (fedtreduceret) 2,0 g

## FISK

- Røget laks 3,6 g
- Marineret sild 3,0 g
- Marineret sild i karrysovs 2,3 g
- Rejer (frost/lage) 1,7/2,6 g
- Tun i olie/vand 1,5 g
- Torskerogn 1,2 g
- Makrel i tomat 0,9 g

## INDKØB

Det batter at være opmærksom på saltindholdet i den mad, du køber i supermarkedet, fordi op mod 70 % af det salt, vi spiser, kommer fra forarbejdede madvarer.

## INDKØBS-STRATEGI

Gå efter Nøglehulsmærket når du køber ind. Mad med Nøglehullet skal opfylde krav til indhold af salt, sukker, fedt, kostfibre og fuldkorn.

Kig også efter Fuldkornslogoet. Mad med Fuldkornslogo indeholder mere fuldkorn, dvs. at alle kornets dele er med, også kimb og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler er med.

Læs næringsdeklarationen. Der kan du bl.a. se, hvor meget salt der er i den pågældende vare pr. 100 gram.

Få mere inspiration på

- [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)