



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Spis mad med mindre salt

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



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Spis mad med mindre salt

En guide til gode saltvaner

Guide til gode saltvaner

MORGENMAD

► Anbefalingen er højst 5-6 gram salt **om dagen**

Brød med
både ost
og skinke

2,7
gram salt



Cornflakes
med mælk

1,4
gram salt



Brød med
en skive
ost og
marmelade

1,6
gram salt



- De største kilder til salt i vores mad er brød, kød- og kødprodukter, herunder kødpålæg, men fx ost bidrager også med en del salt.
- Cornflakes og andre morgenmadsprodukter indeholder forskellige mængder salt.
- Se efter Nøglehullet og Fuldkornslogoet, når du køber ind.



Havregryn
med mælk
og usaltede
mandler

0,3
gram salt



Guide til gode saltvaner

MORGENMAD

► Anbefalingen er højst 5-6 gram salt **om dagen**

Skyr med
topping af
havregryn,
hassel-
nødder og
frugt



0,3
gram salt

Blødkogt æg
med sennep
og peber,
ostemad og
frugt



1,6
gram salt

**TIP! Hvis du selv bager brød:
2-3 tsk. groft salt til 1 kg mel**

Omelet med
spinat og
gulerod,
tomat og
rugbrød



1,6
gram salt

- Du kan finde opskrifter til alle retterne på www.altomkost.dk
- Du kan også finde inspiration på 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



Salat med
salte ingre-
dienser og
færdigkøbt
dressing

3,6
gram salt



Rugbrød
med grønt
og rester
fra aftens-
maden som
pålæg

2,8
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.

Salat med
usaltede
ingredienser
og hjemme-
lavet
dressing

1,3
gram salt



Guide til gode saltvaner

AFTENSMAD

► Anbefalingen er højst 5-6 gram salt **om dagen**

Du får 2-3 gram mindre salt, hvis du foretager smarte valg, når du spiser burger og pizza. Samtidig får du færre kalorier.

Burger med bacon, ost og pomme frites

- med højt energi- og saltindhold



6,0
gram salt

Burger med tomat, løgringe og salat

- med lavere energi- og saltindhold



3,0
gram salt

Pizza med pepperoni, ost, champignon og løg

- med højt energi- og saltindhold



5,8
gram salt

En halv pizza med salat og olie-/eddike-dressing

- med lavere energi- og saltindhold



3,2
gram salt

Guide til gode saltvaner

AFTENSMAD

► Anbefalingen er højst 5-6 gram salt **om dagen**

Linsesuppe
med løg,
gulerod og
tomat



2,0
gram salt

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

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.



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.



Fuldkornslogoet er vores garanti for, at madvaren har et højt indhold af fuldkorn. Vælg fuldkorn først, når du spiser morgenmadprodukter, brød, ris eller pasta.

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 pålægsgvarer. 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
Kødpølse (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 indholder mere fuldkorn, dvs. at alle kornets dele er med, også kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler er med.



Læs næringsdeklarationen

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

På bagsiden af denne flap er eksempler, du kan sammenligne med.

Få mere inspiration på

- www.altomkost.dk
- www.hjerteforeningen.dk