SPIS MAD MED MINDRE SALT

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

SPIS MAD MED MINDRE SALT

MORGENMAD

BRØD MED BÅDE OST OG SKINKE

3 gram salt

CORNFLAKES MED MÆLK

2 gram salt

Spis højest 5-6 g salt om dagen.

BRØD MED
EN SKIVE OST
OG MARMELADE

1,9
gram salt

- Spiser du brød, så brug kun en skive ost eller kødpålæg.
- Cornflakes og andre morgenmadsprodukter indeholder forskellig mængde salt.

HAVREGRYN
MED MÆLK OG
USALTEDE
MANDLER

0,3
gram salt

SPIS MAD MED MINDRE SALT

FROKOST

RUGBRØD MED TRADITIONELT PÅLÆG

4,5
gram salt

3,5
gram salt

SALAT MED SALTE INGREDIENSER OG FÆRDIG-KØBT DRESSING

Spis højest 5-6 g salt om dagen.

RUGBRØD MED GRØNT OG RESTER FRA AFTENSMADEN SOM PÅLÆG

- Du sparer mest salt ved at vælge salat til frokost. Brug usaltede ingredienser som mandler, rosiner og frugtstykker. Undgå salte ingredienser som oliven, fetaost og salte kerner eller nødder.
- Spiser du brød, kan du vælge fx kartoffel, avokado, æg, tomat, agurk samt rester fra aftensmaden som pålæg.
- Kødpålæg og ost indeholder en del salt. Nøjes fx med en mad med ost eller kødpålæg.

SALAT MED USALTEDE INGREDIENSER OG HJEMMELAVET DRESSING

Spis højest 5-6 g salt om dagen.

SPIS MAD MED MINDRE SALT

AFTENSMAD

FRIKADELLER MED KARTOFLER, SALAT OG BRUN SOVS

- En tommelfingerregel er, at der kan tilsættes 1-2 teskefulde groft salt i en madret til 4 personer. Hvis din mad indeholder salte ingredienser, så undlad at tilsætte yderligere salt eller brug kun ganske lidt salt.
- Giv maden ekstra smag med fx citronsaft, peber og andre krydderier, hakkede krydderurter, lidt god eddike og evt. et drys sukker eller lidt gelé.
- Undlad salt i kogevandet til ris, pasta og kartofler. Tilsæt i stedet salt til sovsen, dressingen eller marinaden, som du laver til.
- Smag på maden, inden du kommer salt i. Tilsæt salt lidt ad gangen. Ofte kan du bruge mindre salt, end der står i opskriften.

BAG SELV DIT BRØD

Brug 2-3 tsk. groft salt til 1 kg mel.

Se opskrifter på brød og boller på **www.altomkost.dk**

INGREDIENSER MED

SALT SMAG

Ingredienser med salt smag indeholder mindre natrium og har en mere nuanceret smag end bordsalt. Men de skal stadigvæk spises og bruges i maden i begrænset mængde.

SALTBØSSEN VÆK FRA BORDET

Et nemt tip er at lade være med at sætte saltbøssen på bordet. Så kræver det aktiv handling af dem i familien, der skulle få lyst til at drysse mere salt på maden.

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+	1,8 g
Blå-skimmelost 60+	1,75 g
Mozzarella 30+	1,5 g
Flødeost 60+	1,4 g
Smelteost 30+	1,4 g
Hytteost 20+	0,8 g
Rygeost 5+	0,5 g

PÅLÆG

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

Skinke, lufttørret	6,0 g
Spegepølse	4,8 g
Roastbeef	3,8 g
Skinke, kogt	3,65 g
Kyllingebryst	2,8 g
Kødpølse, (fedtreduceret)	2,8 g
Leverpostej (fedtreduceret)	2,0 g
Røget laks	3,6 g
Marineret sild	3,0 g
Marineret sild i karrysovs	2,3 g
Rejer (frost/lage)	1,45/2,6 g
Tun i olie/vand	1,5
Torskerogn	1,2
Makrel i tomat	0,6

BEGRÆNS DIT INDTAG AF FÆRDIGRETTER OG FASTFOOD

BRØD

Brød bidrager med en stor del af det salt, vi får, fordi vi spiser meget af det. Forskellige brød angivet med gennemsnitligt saltindhold pr.100 g.

Brød fra bageren	ca. 1,3 g (gennemsnitsværdi)
Færdigkøbt brød med nøglehulsmærket (Nøglehulsmærket stiller krav til saltindholdet)	maks. 1,25 g
Hjemmebagt brød bagt med brug af 2-3 tsk. groft salt til 1 kg mel	ca. 0,65 g

Kilde: foodcomp

RIV AF OG TA MED PÅ INDKØB

VÆR OPMÆRKSOM PÅ DINE

INDKØBSVANER

Det batter at være opmærksom på det salt, der er i de madvarer, du køber i supermarkederne. Op mod 70 % af det salt, vi spiser, kommer nemlig fra forarbejdede madvarer. De største kilder til salt i danskernes kost er brød og kødpålæg, men fx ost, færdigretter og fastfood bidrager også med en del.

LAV EN SALTINDKØBSSTRATEGI

- Gå efter nøglehulsmærkede produkter, når du køber ind. Nøglehulsmærket kan være en hjælp til et sundere valg indenfor en fødevarekategori.
- Vælg fx en madvare hver uge, som du prøver at undersøge saltindholdet på. Start evt. med at orientere dig om saltindholdet i de pålægs-, oste- og brød-produkter, du plejer at købe. Vælg det varemærke eller den varetype, der har det laveste indhold af natrium/salt.

*

SALT & NATRIUM

– Hvordan kan du regne om? Den salte smag stammer fra smagen af natriumklorid, også kendt som almindelig bordsalt. På mange varer står saltindhold angivet i natrium. Et indhold på 1g natrium, svarer til 2,5 g salt.

NØGLEHULSMÆRKET & FULDKORNSLOGOET KAN HJÆLPE DIG TIL ET SUNDERE VALG, NÅR DU KØBER IND.

FÅ MERE INSPIRATION PÅ WWW.ALTOMKOST.DK OG WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

RIV AF OG TA MED PÅ INDKØB

SPIS MAD MED

MINDRE SALT

For meget salt i maden øger blodtrykket og påvirker andre faktorer, der øger risikoen for udvikling af hjerte-karsygdomme.

Sparer du på saltet, **falder dit blodtryk.** Faldet er særlig stort, hvis du har for højt blodtryk, er overvægtig eller ældre.

Kvinder spiser i gennemsnit 7-8 g salt om dagen, mænd 9-11 g. Vores anbefaling er at kvinder og mænd kommer ned på 5-6 g salt om dagen.

JO MERE DU SPARER PÅ SALTET, JO LAVERE BLIVER DIT BLODTRYK

Hvis vi i gennemsnit skærer 1 teskefuld salt (ca. 3g) af det daglige forbrug, kan vi i Danmark:

- Undgå 1.000 dødsfald hvert år
- Forvente 400.000 færre mennesker med forhøjet blodtryk
- Spare 1-2 milliarder kr. på udgifter relateret til hjerte-karsygdom hvert år.