



Salt!

(Artikel bragt i Villabyerne 6. juli 2011)

Af praktiserende klinisk diætist Lene Allingstrup Salt!

For mange tusind år siden, da mennesket levede i naturen, indtog vi mindre end et gram salt om dagen. Men da kineserne for 5000 år siden opdagede, at salt kunne øge fødevarers holdbarhed, tog saltforbruget for alvor fart. Fra naturens hånd indeholder vores fødevarer kun små mængder salt, mens en forarbejdet fødevarer som hamburgerryg for eksempel indeholder 15 gange så meget salt som uforarbejdet svinekød.

Hvad anbefales om salt?

I dag spiser danske mænd i gennemsnit 9-11 gram salt hver dag mens danske kvinder spiser 7-8 gram dagligt. Mænd bør maksimalt få 7 gram salt om dagen og kvinder 6 ifølge de danske



anbefalinger. På længere sigt anbefales, at saltindtagelsen sænkes til 5-6 gram per dag. Kroppen behøver ikke mere end 1,5 g salt per dag for at kunne fungere. Hvordan påvirker salt os?

Køkkensalt består bl.a. af natrium, og det er dette stof, der kan påvirke vores helbred og særligt vores blodtryk. For at fungere optimalt skal der være en balance mellem natrium og kalium i vores krop.

Helbredsproblemer kan opstå, hvis vi får for meget natrium, fx gennem tilsat salt i vores kost, og problemerne kan forværres, hvis vi samtidig får for lidt kalium, som bl.a. findes i frugt og grønt.

Salt binder vand i kroppen. Når man spiser mere salt end anbefalet, bliver der holdt væske tilbage i kroppen, og der trækkes mere væske ind i blodbanen. Herved øges mængden af cirkulerende blod i årerne, modstanden i kredsløbet øges, og det giver en stigning i blodtrykket.

Forhøjet blodtryk er den vigtigste risikofaktor for blodprop i hjernen eller hjerneblødning, da forkalkningsprocessen i de store pulsårer til hjernen stiger. Hvis danskerne i gennemsnit skar tre gram salt om dagen væk, ville cirka 600 færre af os dø af hjerneblødning eller en blodprop i hjernen hvert år.

Højt blodtryk slider samtidig på hjertets pulsårer, og det øger hastigheden af åreforkalkning og risikoen for dannelse af blodpropper. Når blodtrykket stiger, pumper hjertet hårdere, og det kan føre til hjertesvigt. Hver tredje dansker er "saltfølsom" og er derfor i risiko for

hjertekarsygdomme. Også for denne gruppe vil tre gram salt mindre om dagen betyde noget – herved kan blodtrykket nemlig gennemsnitligt reduceres med tre mmHg.

Nyrerne prøver at regulere det forhøjede blodtryk ved at udskille mere salt og mere vand, men der kan være store genetiske forskelle på hvor godt denne mekaniske fungerer hos os. Hos de "saltfølsomme" vil blodtrykket stige yderligere, når nyrerne forsøger at korrigere for et stort saltindtag. Herved slides unødvendigt på nyrerne, som på sigt kan medføre dårlig nyrefunktion.

Hvilke madvarer er de store "salt-syndere"?

Vi får det meste af det salt, vi indtager, gennem mad der købes i supermarkedet, eller når vi spiser ude fx i kantinen på arbejdet. Faktisk kommer 70-80 % af vores saltindtag fra forarbejdede fødevarer, og næst efter

forarbejdet pålæg er mørkt og hvidt brød øverst på listen over kilder til stort saltindtag hos danskerne. Kun en mindre del salt tilsættes hjemme i køkkenet, når vi selv laver mad - faktisk kun gennemsnitligt 11-12 %. Dog kan der være stor variation her, da nogen er mere "salt-glade" end andre.

De største kilder til salt i danskernes kost er som sagt brød og kødpålæg, men fx ost, færdigretter og morgenmadsprodukter bidrager også med en del. Og særligt den varme ret i kantinen eller sandwich/smørrebrødet købt ude, kan indeholde meget salt.

Hvordan sparer vi så på saltet?

Vi har langsomt vænnet os til at spise mere og mere salt. Heldigvis har en række undersøgelser vist, at man i løbet af 8 til 12 uger kan vænne sig til at spise mindre salt, uden at det går ud over smagsoplevelsen.

Tips til at nedsætte dit saltindtag:

- Smag på maden før du salter den!
- Kvit tobakken og forstærk dine smagsløg!
- Eksperimenter med at bruge flere krydderier – fx hvidløg, chili og ingefær.
- Lav maden selv – færdigretter har ofte et meget højt indhold af salt.
- Spis mindre færdigproduceret pålæg – brug i stedet rester fra middagsmaden samt frugt og grønt som alternativ
- Spørg til saltindholdet når du køber brød hos bageren - eller bag dit eget brød!