

**KJØP-BRØD:**  
Ferdigbakt brød er en av de største saltkildene vi får i oss. Foto: Lars Eivind Bones

**KAN REDUSERE MYE SALT:**  
Kirsti Greiff, SINTEF.

**- SUNNERE MAT VIL KOSTE MER:**  
Fedon Lindberg.

**- VANSKELIG Å KONTROLLERE:**  
Tommy Skar, LHL.

# SALT-

# VERSTINGENE i hverdagen

**Nordmenn spiser dobbelt så mye salt som de burde. Ny forskning viser at saltmengden i hverdagsmaten lett kunne vært redusert uten at det går utover smaken.**

## HELSE

Tekst: **Tuva Bønke Grønning**  
tbg@dagbladet.no

Vi har hørt det utallige ganger: for mye salt er ikke bra for oss, og kan føre til høyt blodtrykk, som igjen fører til hjerte- og karsykdommer. Noe kan vi gjøre for å redusere saltinntaket selv, men hele 70-80 prosent av nordmenns saltinntak kommer fra bearbejdede matvarer.

I det pågående forskningsprosjektet «Salto» har doktorgradstipendiat Kirsti Greiff ved Sintef Fiskeri og havbruk, og andre forskere nå funnet ut at saltinnholdet

i flere matvarer kan reduseres betydelig uten at det går utover smaken.

Da de erstattet 30 prosent av natriumet i kokt skinke med kalium, merket ikke ekspertpanelet forskjell. Snart skal de gjennomføre testene på vanlige forbrukerne.

Smaken reduseres gradvis når saltinnholdet reduseres, men testene våre viser at det faktisk kan reduseres ganske mye på saltinnholdet før dette skjer, sier Greiff.

## Brød og pålegg

Lege og kostholdseksperter Fedon Lindberg er ikke overrasket over de foreløpige resultatene til «Salto-prosjektet». Han forteller at en av de største kildene til salt

Det er fullt mulig å redusere saltinnholdet, og samtidig beholde smaken.

**Tommy Skar,**  
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

for nordmenn er ferdigbakt brød, som inneholder betydelig mer salt enn om du baker selv. Også oster, kjøttpålegg, kjeks og frokostblandinger er det også en god del salt i.

Det gjelder også fiskepålegg, skalldyr og fisk. Buljongterninger er det også veldig mye salt i. Salt, sukker og mel er noen av de billigste ingrediensene vi har, og det er helt klart et problem, sier Fedon.

Fedon understreker at det også er viktig å finne balansen mellom natrium, som er mineralet i salt, og kalium, som er et annet mineral vi finner mye av i frukt og grønnsaker.

Disse to justerer hverandre i kroppen, så hvis du øker kaliuminntaket trenger du kanskje ikke redusere saltinntaket like mye. I natriumredusert salt til hjemmebruk eller industriell bruk er nettopp en andel natrium erstattet med kalium, sier han.

Tommy Skar, kommunikasjonsjef i Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, mener det

er vanskelig for den enkelte forbruker å kontrollere hvor mye salt de får i seg, og at matvareindustrien må ta et større ansvar.

## - Gir høyt blodtrykk

Argumentene om at å redusere saltinnholdet går ut over produktene og reduserer smaken, mister sin gyldighet når vi ser på denne forskningen. Det er fullt mulig å redusere saltinnholdet, og samtidig beholde smaken, sier Skar.

Han påpeker at nordmenn spiser dobbelt så mye salt som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler.

Det som er viktig for oss her er sammenhengen mellom forbruket av salt og folks helse. Vi vet at høyt forbruk av natrium kan gi høyt blodtrykk, som igjen kan føre til hjerte- og karsykdommer, sier Skar.

Fedon Lindberg mener nordmenn må begynne å akseptere at sunnere mat vil koste noe mer.

Vi vet at det vil koste industrien mer å redusere saltinnholdet,

## Dette kan du gjøre selv:

- Hjemme kan du bruke salterstatninger som er natriumsreduserte. Du kan også i stor grad heve smaken ved hjelp av sitron, sitronpulver, pepper, chili og andre krydder, sier Fedon Lindberg.
- Hvis du baker ditt eget brød har du allerede gjort mye, men når det gjelder pålegg er vi mer eller mindre prisgitt produsentene, forklarer han.
- Du kan lage ditt eget pålegg ved for eksempel å blande cottage cheese med urter, eller lage pålegg av kylling og kalkun selv.

så en endring innebærer enten at industrien er villige til å tjene litt mindre, at forbrukerne er villige til å betale litt mer, eller begge deler, sier han.

## Dømt for grov vold

En mann i 30-åra er i Drammen tingrett dømt til ti års forvaring for grov vold mot en kvinne i midten av 40-åra. Retten slår fast at volden bærer preg av mishandling og tortur. Dommen har en minstetid på seks år. Mannen må også betale 250.000 kroner i oppreisning til

kvinnen, skriver Drammens Tidende. Da kvinnen ble funnet utenfor en leilighet i Skoger 31. mai i fjor, hadde hun en punktert lunge, flere brudd i ansiktsskjelettet, flere ribbeinsbrudd, brudd i nesa, brudd i høyre underarm og tre ryggvirvler. (NTB)



**FEIRING:** Våpenhvilen mellom de to voldelige gjengene i El Salvador blir feiret i disse dager. Her er et kvinnelig gjengmedlem sminket til fest, oppvisning og dans som en del av festen. Antall drap i landet er halvert etter at de to mektige gjengene Mara 18 og Mara Salvatrucha la ned våpnene. Foto: Reuters / NTB Scanpix



## Bil traff jente (19)

Ei 19 år gammel jente ble i går kveld fraktet til Oslo universitetssykehus med alvorlige skader etter at en bil kjørte gjennom et gjerde og traff henne. Ulykken skjedde i Husebybakken i Oslo. - Bilføreren, en 61 år gammel kvinne, mistet bremsene, kjørte gjennom gjerdet og traff jenta som befant seg i hagen. Hun havnet under bilen som fortsatte til den kolliderte med en parkert bil, opplyser Hilde Walsø i Oslo politidistrikt. (NTB)