

Spar på saltet - en vejledning til nyrepatienter

Til patienter og pårørende

Et af de officielle kostråd lyder: Spis mad med mindre salt. Det er på baggrund af, at danskerne generelt spiser for meget salt. 9 ud af 10 danskere spiser mere salt end anbefalet. Dagligt får vi 7-10 gram salt fra vores mad. Anbefalingen fra DTU Fødevareinstituttet lyder på 5-6 gram om dagen for voksne, hvilket svarer til ca. 1 teskefuld. Kvinder spiser i gennemsnit 7-8 gram salt om dagen, mænd 9-11 g.

Hvordan nedsættes saltforbruget

Det handler om at vænne dine smagsløg til smagen af mindre salt. Du bør derfor skære dit saltforbrug ned over tid. Hvis nedskæringerne er for drastiske, vil de fleste føle, at der mangler smag, men ved gradvist at nedsætte mængden af salt, kan smagsløgene vænne sig til en mindre salt smag. Vær opmærksom på, at alder og rygning nedsætter smagssansen.

Salt og sundhed

Der er en sammenhæng mellem saltindtagelsen i en befolkning og blodtrykket. Jo højere saltindtagelse, des højere blodtryk. Omvendt falder blodtrykket, hvis saltindtagelsen nedsættes.

Næringsdeklaration

Der er i EU vedtaget lovgivning om mærkning af fødevarer, hvilket betyder, at der skal være næringsdeklaration på færdigpakkevarer. I den obligatoriske deklaration skal producenter oplyse om saltmængden som gram salt pr. 100 gram. Indtil til de nye regler er fuldt implementeret, vil du stadig kunne finde nogle produkter, hvor saltindholdet er angivet som natrium/sodium. Du kan omregne til salt ved at gange mængden af natrium med 2,5 (1 g natrium svarer til 2,5 g salt).

Eksempel på næringsdeklaration, fuldkorns rugbrød:

Næringsindhold pr. 100 gram

Energi	855 kJ
Protein	5 g
Kulhydrat	39 g
Fedt	1,2 g
Natrium	0,52 g (0,52 g natrium x 2,5 = 1,3 g salt)

Spis mad med mindre salt

Ca. 70 % af det salt vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer. Det har derfor stor betydning, at du er opmærksom på mængden af salt i de madvarer, du køber i supermarkedet. Men du kan også selv gøre noget for at spare på saltet. Først og fremmest kan du være opmærksom på, hvilke fødevarer, der især indeholder meget salt, og skære ned i dit forbrug af disse.

Spar på saltet - en vejledning til nyrepatienter

Nogle eksempler er:

Ost

Kød - specielt skinke, bacon og pølser

Saltet, røget og marineret fisk og kødpålæg

Cornflakes

Bouillon/fond/suppetering

Soja

Ketchup, sennep og dressinger

Oliven

Chips og snacks

Saltede nødder og mandler

Endvidere har alt fastfood også et højt indhold af salt.

Når du spiser ude

Der kan være meget salt i kantinemaden på arbejdet, eller hvis du spiser på restaurant. Her kan du begrænse dit saltindtag ved at gå uden om retter med de meget saltholdige fødevarer som fx pølse, bacon, ost og pomfritter samt tilbehør som ketchup, sovs, dressinger m.v. I stedet kan du fx bestille retter, som ikke indeholder disse fødevarer eller spise en mindre portion.

Brød

Brød indeholder ikke store mængder salt, men fordi vi spiser meget af det, bliver brød alligevel danskernes største kilde til salt. Brød fra bageren indeholder ofte mere salt end det industrifremstillede, vi køber i supermarkederne, så hvis du spiser meget bagerbrød, kan det være en fordel at skære ned her. Du kan også vælge at bage dit eget brød, hvor du selv kan begrænse indholdet af salt, og i stedet tilsætte andre krydderurter og krydderier for at give smag. Beregn ca. 2 teskefulde groft salt til 1 kg mel.

Specialsalte sundere end almindelig salt?

Salt er salt, når det kommer til effekten på blodtrykket. De forskellige typer af salt, som bordsalt, himalayasalt og havsalt indeholder forskellige mængder af mineraler, men hovedbestanddelen i alle typerne er natrium, og her ses der ingen betydelig forskel. Du opnår altså ikke en større sundhedsmæssig effekt ved at vælge en anden salt-variant.

Der findes nogle saltprodukter på markedet, som har et lavere indhold af natrium fx Seltin. Det kan være et alternativ til salt, forudsat at du ikke spiser det i større mængder end salt, for så forsvinder besparelsen af natrium. Det er muligt at købe køkkensalt baseret på kaliumklorid (fx Seltin). Det har ikke de samme negative effekter som natriumklorid.

Saltpartnerskab

Saltpartnerskabet er et partnerskab med deltagelse af Fødevestyrelsen, patientforeninger, Forbrugerrådet TÆNK og fødevarerindustrien. Partnerskabet arbejder for at sænke indholdet af salt i såvel forarbejdede fødevarer, kantineservering som på restaurationer. Dertil vil partnerskabet skabe øget opmærksomhed om risiko ved højt indtag af salt og give handlingsanvisende råd om, hvorledes forbrugeren reducerer mængden af salt.

Nøglehulsmærket

Du kan støtte dig til Nøglehulsmærket, når du køber ind. Fødevarer der er mærket med Nøglehullet, lever nemlig op til fastsatte krav for indhold af fedt, sukker, salt og kostfibre, og Nøglehullet er derfor en hjælp til at vælge sundere.

Spar på saltet - en vejledning til nyrepatienter

Tips til hvordan du kan spare på saltet

- Se efter Nøglehullet når du køber ind
- Brug friske krydderurter og andre krydderier til at give din mad smag
- Brug kraftige krydderier som hvidløg, chili, citrongræs og ingefær
- Kog fx laurbærblad, timian, løvstikke m.m. med, når du koger ris, bulgur, kartofler m.m., så kan du nedsætte mængden af salt
- Smag på maden, inden du kommer salt på
- Hav ikke saltbøssen stående på spisebordet
- Benyt umami som smagsgiver. Umami er en af de 5 grundsmage og findes naturligt i små mængder i flere forskellige råvarer fx svampe og ansjoser. Umami optræder ofte sammen med salt på grund af tilberedningstraditionerne, vi bruger til at frembringe og koncentrere den. Når du bruger smagsgivere med umami i madlavningen, så brug dem, før du smager til med salt.