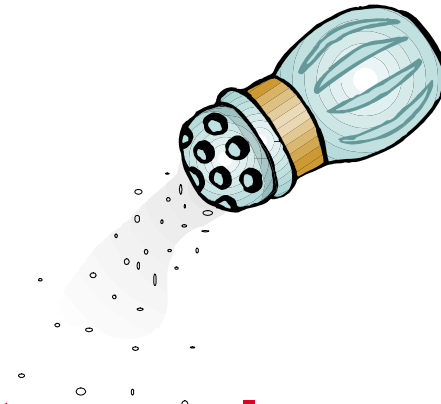




MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning



Danskerne's saltindtagelse

Seniorforsker Lone Banke Rasmussen
Danmarks Fødevareforskning



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning

Salt = NaCl

1 g Na svarer til 2,5 g salt

1 mol Na svarer til 23 g Na





Na⁺s rolle i organismen

- Essentiel for mange metaboliske processer i cellen
- Regulering af syre-base balance, blodvolumen
- Nervefunktion
- Transportmekanismer for glukose og aminosyrer



Behov for natrium

- Min. 230 mg = 0,6 g salt
- Nedre grænse for indtag 1,5 g salt



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning

Anbefaling for saltindtag

- Kvinder 6 g
- Mænd 7 g

- På længere sigt er målet 5-6 g



Saltindtagelsen i DK

Den Landsdækkende Kostundersøgelse 2000/2002

| | Mænd | Kvinder |
|----------|-------|---------|
| | g/dag | |
| 4-9 år | 8,3 | 7,3 |
| 10-17 år | 9,8 | 8,0 |
| 18-75 år | 10,5 | 8,0 |

Fejlkilder: salt tilsat fødevarer, brug af salt i køkken og ved bordet, spild af salt ved tilberedning



Saltindtagelsen i DK

| | Kvinder | Mænd |
|-------------------|---------|----------|
| | g/dag | |
| INTERSALT 1986/87 | 6,7 | 9,1 |
| MONICA 1991 | 8,7 | 11,5 |
| DFVF 2006 | 7,4±3,4 | 10,2±3,0 |



Kilder til salt i kosten

- Naturligt forekommende salt, max. 1 g/dag
- Industrisalt
- Husholdningssalt
- Kantiner o.lign.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning

Saltindhold i fødevarer (g/100 g)

Letmælk 0,1 Ost 1,3



Hvedemel 0,05 Franskbrød 1,2



Sild 0,1 Marineret sild 3,0



Lever 0,2 Leverpostej 1,7



Tomat 0,03 Tomatketchup 2,7



Lone 2006



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Danmarks Fødevareforskning

Saltkilder

De største saltkilder er:

Kornprodukter herunder
brød, kød, fedtstoffer og ost





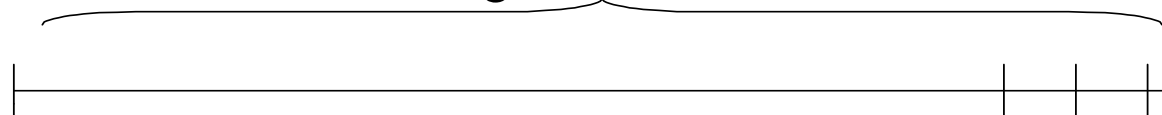
Indtagelsen af husholdningssalt

- 89 m/k 18-55 år



- Udleveret salt med kendt mængde lithium

Brug af udleveret salt



- Lithium måles i døgnuriner
- Udfra mængden af Li kan indtaget beregnes

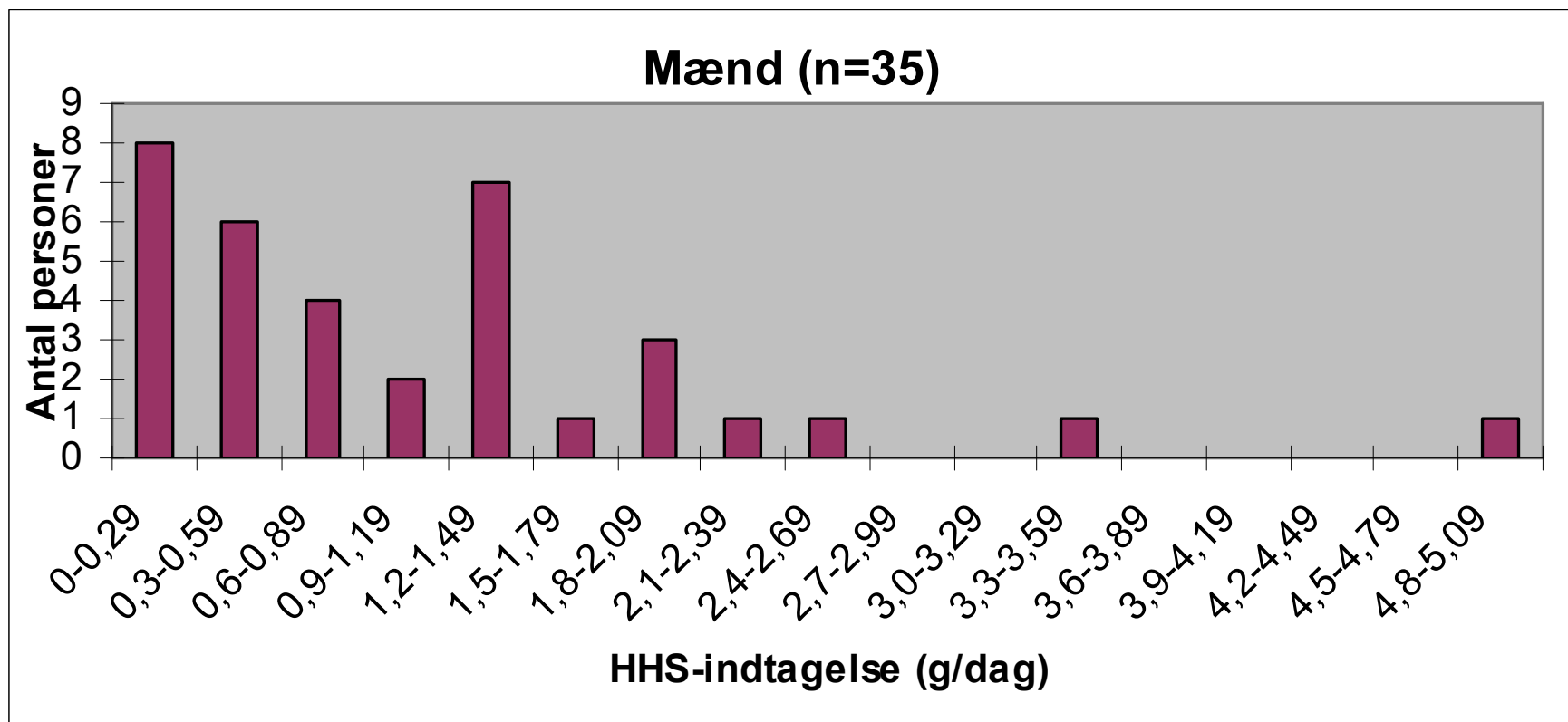


Indtagelsen af husholdningssalt

| | Mænd | Kvinder |
|------------------------|-----------|-----------|
| Indtag (g/dag) | 1,12±1,08 | 0,90±0,87 |
| Indtag (g/10 MJ) | 1,2±1,2 | 1,1±1,0 |
| % total saltindtagelse | 11,2±8,9 | 12,5±10,9 |

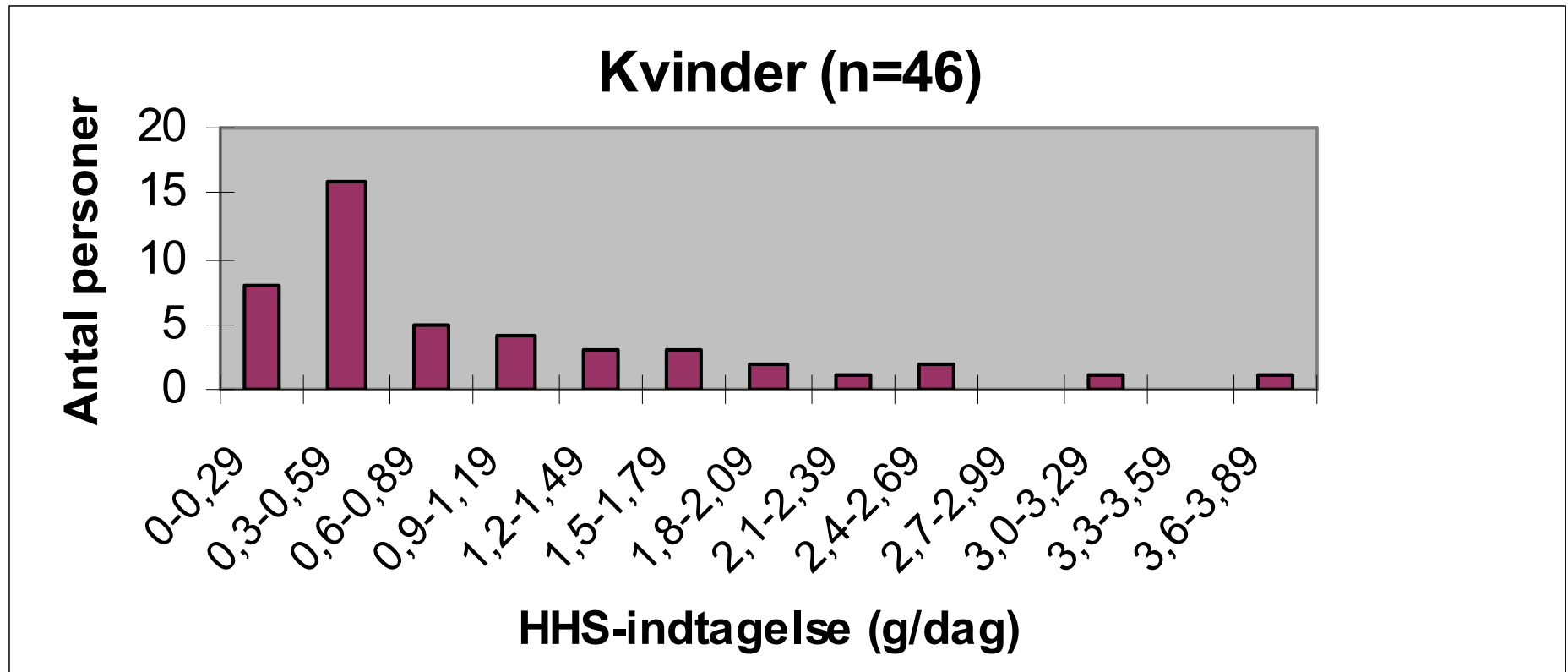


Indtagelsen af husholdningssalt





Indtagelsen af husholdningssalt





Salt i kantinemåltider

180 dobbeltportioner af kantinemåltider blev
indsamlet i 15 kantiner på arbejdspladser

| | Mænd | kvinder |
|---------------|----------|-----------|
| Salt g/måltid | 3,8 ±1,8 | 2,8 ±1,2 |
| Salt g/10 MJ | 14,7±5,1 | 14,4 ±6,2 |



Salt i kantinemåltider

| | Varmt måltid (n=42) | Smørrebrød (n=32) | Salat (n=20) | Kombination (n=86) |
|----------|------------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|
| g/måltid | 4,3 ±1,9 | 3,1 ±1,2 | 1,9 ±0,9 | 3,4 ±1,5 |
| g/10 MJ | 16,1 ±6,4 | 13,0 ±3,8 | 10,8 ±4,8 | 15,3 ±5,4 |



Saltindtagelsen i andre lande

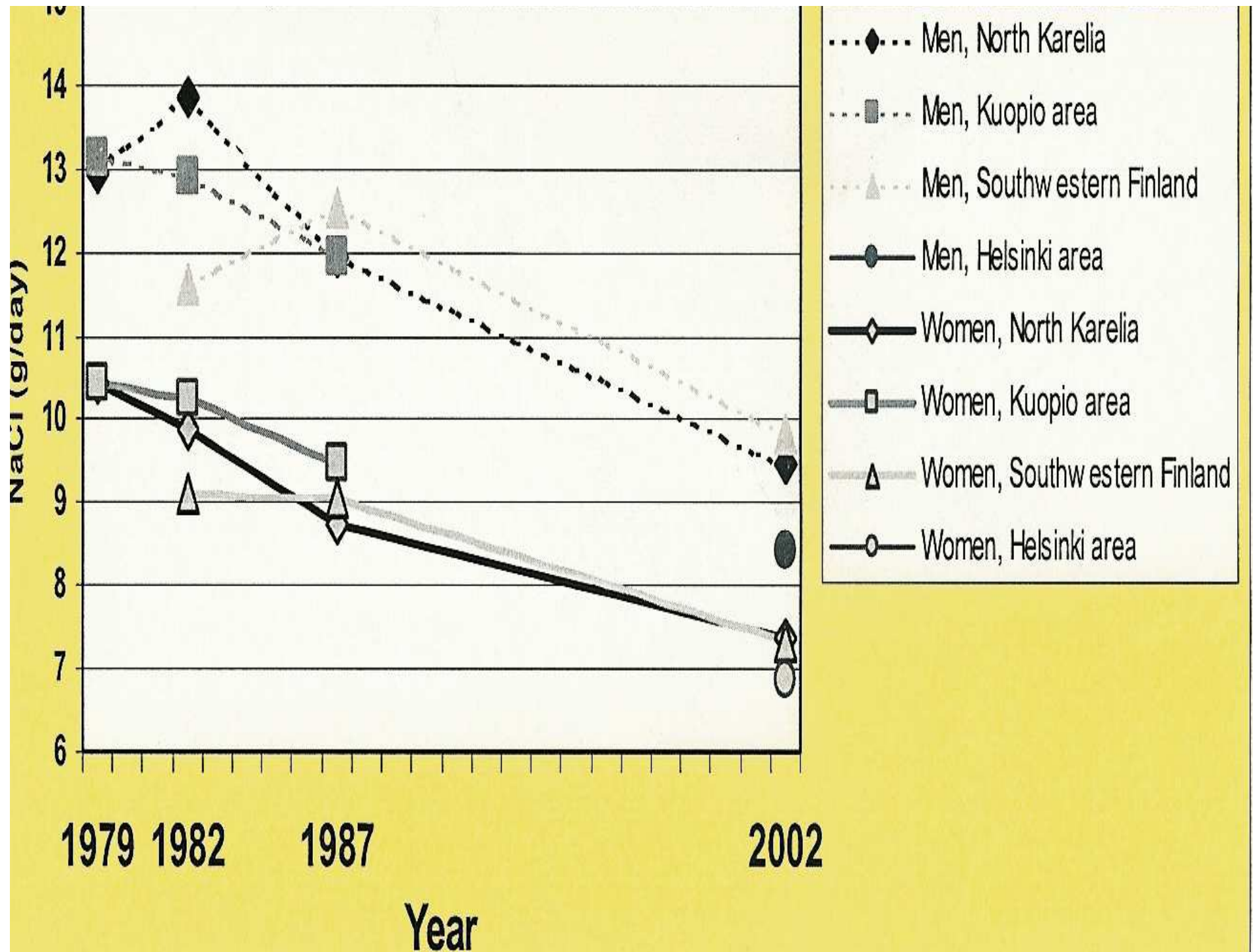
- Saltindtagelsen i andre europæiske lande er:
8,5-13, 5 g/dag for mænd
6,6-9,3 g/dag for kvinder
- Saltindtagelsen fra husholdningssalt i andre lande:
England 11,2% (mænd) og 12,1% (kvinder)
Italien 36% (mænd) og 39% (kvinder)



Er det muligt at nedsætte saltindtaget?

Cochrane review

- 10 studier af mindst ½ års varighed, randomiserede (n=3514)
- Rådgivning om at nedsætte saltindtagelsen
- Saltindtagelsen faldt gnst. 2,0 g/dag





MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning

Smag/vane



Lone 2006



Opsamling

- Danskernes saltindtagelse er 7-11 g pr. dag
- Husholdningssalt udgør 11-13 % af saltindtagelsen
- Industrisalt er den største bidragsyder, men bidrag fra andre kilder, især kantiner er også væsentligt

