

# Salta mindre – en hjärtefråga för Livsmedelsverket



**ÅKE BRUCE**, med dr, professor, tillämpad näringslära, generaldirektörens stab, Livsmedelsverket, Uppsala akbr@slv.se

De svenska näringsrekommendationerna, liksom Livsmedelsverkets kostrekommendationer, har i flera decennier innehållit ett särskilt avsnitt om ett önskvärt, lågt saltintag. Av olika skäl har dock vårt fokus främst varit riktat på rekommendationer om minskad konsumtion av fett, speciellt de mättade fettsyror, men även på balansen mellan mättade och omättade fettsyror. Enligt våra kostråd är budskapet om att vi bör äta mera frukt och grönsaker det viktigaste.

I Livsmedelsverkets fem kostråd, som vi har sedan 2005, ingår också att man bör välja fullkornsprodukter och äta fisk cirka 3 gånger i veckan.

Kostråden grundar sig på vilka som är de viktigaste, önskvärda förändringarna med utgångspunkt i nuvarande konsumtionsdata.

Rekommendationerna har nu blivit så allmänt accepterade, inte minst genom nyckelhålmärkningen, att det är dags att ta itu med saltrekommendationen.

## Vetenskapligt underlag

Det vetenskapliga underlaget till arbetet med att sänka saltintaget är tre expertdokument:

- WHO's »Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases« [1].
- En rapport från EFSA (den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet) om »tolerable upper intake level of sodium« [2].
- De nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2004, som utarbetats av en nordisk expertgrupp och finansierats av Nordiska ministerrådet [3].

De tre dokumenten bygger i sin tur på ett varierande antal vetenskapliga publikationer, varav flera återfinns i alla tre. Det rör sig om bl a systematiska genomgångar av ett antal interventionsstudier av ef-

fekten av saltreduktion på blodtrycket [4-6] samt några betydelsefulla interventionsstudier: DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) [7], TONE (Trial of Nonpharmacologic Interventions in the Elderly) [8] och en prospektiv studie av natriumutsöndring och risken för hjärt-kärlsjukdom [9]. Vidare ingår en studie av salt och blodtryck hos spädbarn och under barns uppväxt [10].

Rapporterna från WHO och EFSA samt de nordiska näringsrekommendationerna baseras på ett omfattande vetenskapligt underlag.

De nordiska näringsrekommendationerna har även behandlats av Livsmedelsverkets egna expertgrupper för kost- och hälsofrågor. Det har därför inte funnits någon anledning för Livsmedelsverket eller dess expertgrupper att göra någon ytterligare, mera omfattande utredning.

## Svensk rekommendation: 5-6 g/per dag

Intaget av salt bör enligt de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005) (som i allt väsentligt bygger på NNR 2004) begränsas till 5-6 gram per dag och person (Fakta) [11]. Enligt data från olika svenska undersökningar är intaget av salt idag i storleksordningen 8-12 gram per dag och person.

Huvudkällorna till salt är vanliga baslivsmedel och färdigrätter [12,13]. Analyser av ett antal livsmedelsprodukter – inom ramen för den matkorgsundersökning som Livsmedelsverket genomförde 1999 – visade att cirka 30 procent av saltintaget kom från kött- och charkuteri-produkter, cirka 25 procent från bröd och andra spannmålsprodukter, 15 procent från mejeriprodukter (bl a ost) och 10 procent från matfetter.

Dessa data omfattar dock inte användningen av hushållsalt och kryddblandningar.

## Andra länder som förebilder

De traditionella rekommendationerna om att begränsa intaget av fett, främst mättat fett, och öka konsumtionen av fiberrika livsmedel är alltså väl förankra-



Foto: Lemnart Romberg/IBL Bildbyrå

Mindre salt är bra för blodtrycket – det är utgångspunkten för Livsmedelsverkets nystartade program för att på sikt halvera svenska befolkningens saltintag.

de. Därför är det nu dags att arbeta för en saltreduktion i Sverige.

Vi kan hämta förebilder från ett par andra länder. I Finland fastställde myndigheterna före EU-inträdet regler för obligatorisk märkning av relevanta produktgrupper vad gäller högt saltinnehåll. Detta har resulterat i ett generellt sänkt saltintag hos stora grupper av befolkningen [14, 15].

I Storbritannien har Livsmedelsverkets systemmyndighet, Food Standard Agency (FSA), under ett par års tid arbetat med kampanjer och förhandlingar med olika livsmedelsföretag vad gäller önskvärda saltnivåer i de flesta relevanta produktgrupper [16].

## Samarbete med branschorganisationer

Målet för de svenska insatserna är att halvera nuvarande saltintag genom en gradvis sänkning med cirka 0,5 gram varje halvår under en femårsperiod med start 2007. En viktig del i detta arbete är

## ■ SAMMANFATTAT

**Sedan** mitten av år 2005 bedriver Livsmedelsverket ett nationellt program, vilket innebär att befolkningens saltintag skall halveras.

**Bakgrunden** är främst betydelsen av koksaltintaget för förhöjt blodtryck och blodtrycksrelaterade sjukdomar.

**Programmet** berör hela livsmedelssektorn och innebär att intaget skall minska från nuvarande 8-12 g till 5-6 gram per dag och person.

ett nära samarbete med berörda branschorganisationer, dvs Livsmedelsföretagen (Li) och dess branschföreningar, Svensk Dagligvaruhandel (Axfood Sverige AB, BergendahlsGruppen AB, ICA Sverige AB och Coop Sverige AB) och Sveriges Hotell- och Restaurangföretagare (SHR) [17].

För producenterna blir det aktuellt med produktutveckling inom en rad livsmedelsgrupper med målsättningen att successivt sänka saltinnehållet.

Det är viktigt att tänka på att saltet har stor betydelse i maten, främst för smak och hållbarhet. Saltet har också en teknologisk betydelse, t ex vid tillverkning av bröd, ost och korv. Det är naturligtvis mycket angeläget att inte äventyra livsmedelssäkerheten, i första hand vad gäller vissa charkuteriprodukter och fiskkonserver, som därmed inte skall ingå i saltprogrammet. Livsmedelsverket kommer att begära in uppgifter om för vilka produktgrupper det finns »kritiska« saltnivåer från teknologisk synpunkt och vad gäller säkerhet.

Idag är det frivilligt att i ingrediensförteckningar och i näringsdeklarationer ha med uppgifter om natrium (salt). Inom EU arbetar dock Livsmedelsverket för att kommande märkningsregler skall ställa krav på att innehållet av salt blir obligatorisk uppgift för de flesta förpackade livsmedel.

Till dess bör de stora distributions- och handelskedjorna begära av sina leverantörer att de är engagerade i arbetet med att reducera saltnivåerna, bl a genom att kräva uppgifter om saltinnehållet på enskilda produkter.

Restauranger, storhushåll, snabbmatserveringar och andra matställen spelar idag en mycket stor roll vad gäller vårt saltintag. Tyvärr är kunskapen ofta dålig om hur mycket salt som används, och det är angeläget att detta klarläggs. Det är vanligt att man använder hel- och halvfabrikat, och producenterna av dessa varor har ofta, men inte alltid, uppgif-

## FAKTA. Svenska rekommendationer om salt

### Rekommendationer om salt, enligt SNR 2005 [11]

- En successiv minskning av intaget av natrium i form av koksalt (NaCl) är önskvärd.
- Populationsmålet är en minskning till 6 gram salt per dag för kvinnor och 7 gram per dag för män, motsvarande 2,3 respektive 2,8 gram natrium per dag. En

ytterligare sänkning till 5–6 g salt per dag kan ge ytterligare fördelar.

- Saltintaget bör också begränsas hos barn, och för barn under 2 års ålder bör kostens natriuminnehåll, uttryckt som salt, inte överstiga 0,5 g/MJ. Anledningen är att man inte bör vänja barn vid kost med högt saltinnehåll.

ter om hur mycket salt som ingår i recepten. Men det största problemet är sannolikt att den som sedan tillagar maten använder saltströare eller kryddsåser, t ex sojasås, och därmed ökar salthalten i maten som serveras.

### Information till konsumenterna

Under 2007 och kommande år kommer Livsmedelsverket att på olika sätt informera konsumenterna om saltprogrammet och framhålla att man även i hemmet successivt bör minska användningen av bordssalt.

För närvarande planeras dock inga regelrätta kampanjer, utan det är vår förhoppning att näringslivets aktiviteter och uppmärksamhet i massmedier skall vara tillräckligt.

Livsmedelsverket kommer dessutom att på sin webbplats (<http://www.slv.se>) ge bakgrundsinformation och rapportera om hur arbetet framskrider.

Eftersom det joderade koksaltet är en av våra viktigaste jodkällor är det dessutom angeläget att man både i hemmet, inom industrin och i restaurangvärlden i största möjliga omfattning använder jodsalt [18].

### Saltprogrammet kommer att följas upp

Det finns bara ett säkert sätt att få kännedom om en persons natriumintag, nämligen genom att bestämma natriuminnehållet i urin som insamlats under ett dygn. I teorin och rent analytiskt är detta

en lätt procedur; i praktiken innebär det avsevärda svårigheter med att få representativa dygnsuriner. Sådana analyser kommer dock att ingå som en del i uppföljningen av saltprogrammet.

Från livsmedelsindustrin önskar vi få in uppgifter om hur man genomför ett långsiktigt arbete med att sänka saltinnehållet. Dessutom kommer vi att på olika sätt följa utvecklingen av natriuminnehållet i enskilda livsmedel eller i grupper av livsmedel.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

### REFERENSER

1. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva: 2003. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao\\_overall.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_overall.pdf)
2. Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to the Tolerable upper Intake Level of Sodium; Request No EFSA-Q-2003-018; the EFSA Journal (2005) 209, 1-26 [http://www.efsa.europa.eu/en/science/nda/nda\\_opinions/974.html](http://www.efsa.europa.eu/en/science/nda/nda_opinions/974.html)
3. Nordic Nutrition Recommendations 2004. 4th edition. Nord 2004:13. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet; 2004.
11. Livsmedelsverket. <http://www.slv.se> (sök på SNR)
18. Forhammar M, Bruce Å. Viktigt att saltet är jodberikat, minskat saltintag kan ge minskat intag av jod. Vår Föda. 1998;50(7):8-10.

streamer