

## OST

Ost har et relativt højt indhold af salt. Hvor meget salt afhænger af ostetypen. Forskellige ostetyper angivet med saltindhold pr. 100 g.

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Fetaost 40+        | 4,0 g  |
| Parmesanost 32+    | 2,5 g  |
| Skæreost 30+       | 1,8 g  |
| Brieost 60+        | 1,8 g  |
| Blå-skimmelost 60+ | 1,75 g |
| Mozzarella 30+     | 1,5 g  |
| Flødeost 60+       | 1,4 g  |
| Smelteost 30+      | 1,4 g  |
| Hytteost 20+       | 0,8 g  |
| Rygeost 5+         | 0,5 g  |

## PÅLÆG

Der er et højt saltindhold i pålægsvarer. Pålæg angivet med saltindhold pr. 100 g.

| KØD                         |            |
|-----------------------------|------------|
| Skinke, lufttørret          | 6,0 g      |
| Spegepølse                  | 4,8 g      |
| Roastbeef                   | 3,8 g      |
| Skinke, kogt                | 3,65 g     |
| Kyllingebryst               | 2,8 g      |
| Kødpølse, (fedtreduceret)   | 2,8 g      |
| Leverpostej (fedtreduceret) | 2,0 g      |
| FISK                        |            |
| Røget laks                  | 3,6 g      |
| Marineret sild              | 3,0 g      |
| Marineret sild i karrysovs  | 2,3 g      |
| Rejer (frost/lage)          | 1,45/2,6 g |
| Tun i olie/vand             | 1,5        |
| Torskerogn                  | 1,2        |
| Makrel i tomat              | 0,6        |



## BEGRÆNS DIT INDTAG AF FÆRDIGRETTER OG FASTFOOD

## Brød

Brød bidrager med en stor del af det salt, vi får, fordi vi spiser meget af det. Forskellige brød angivet med gennemsnitligt saltindhold pr. 100 g.

|                                                                           |                              |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Brød fra bageren                                                          | ca. 1,3 g (gennemsnitsværdi) |
| Brød med nøglehulsmærket (Nøglehulsmærket stiller krav til saltindholdet) | maks. 1,25 g                 |
| Hjemmebagt brød bagt med brug af 2-3 tsk. groft salt til 1 kg mel         | ca. 0,65 g                   |

Kilde: foodcomp

Riv af og ta med på indkøb

## SPIS MAD MED

# MINDRE SALT

For meget salt i maden øger blodtrykket og påvirker andre faktorer, der øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme.

Sparer du på saltet, **falder dit blodtryk**. Faldet er særlig stort, hvis du har for højt blodtryk, er overvægtig eller ældre.

Kvinder spiser i gennemsnit 7-8 g salt om dagen, mænd 9-11 g. Vores anbefaling er, at kvinder og mænd kommer ned på 5-6 g salt om dagen.



**JO MERE DU SPARER PÅ SALTET, JO LAVERE BLIVER DIT BLODTRYK**

## SPIS MAD MED

# MINDRE SALT

Hvis vi i gennemsnit skærer ½ teskefuld salt (ca. 3 g) af det daglige forbrug, kan vi i Danmark:

- Undgå 1.000 dødsfald hvert år
- Forvente 400.000 færre mennesker med forhøjet blodtryk
- Spare 1-2 milliarder kr. på udgifter relateret til hjerte-kar-sygdom hvert år.

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



## SPIS MAD MED MINDRE SALT MORGENMAD

BRØD MED  
BÅDE OST OG  
SKINKE



**3**  
gram salt

CORNFLAKES  
MED MÆLK



**2**  
gram salt

## INGREDIENSER MED SALT SMAG

Ingredienser med salt smag indeholder mindre natrium og har en mere nuanceret smag end bordsalt. Men de skal stadigvæk spises og bruges i maden i begrænset mængde.



### SALTBØSSEN VÆK FRA BORDET

Et nemt tip er at lade være med at sætte saltbøssen på bordet. Så kræver det aktiv handling af dem i familien, der skulle få lyst til at drysse mere salt på maden.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ DINE INDKØBSVANER

Det batter at være opmærksom på det salt, der er i de madvarer, du køber i supermarkederne. Op mod 70 % af det salt, vi spiser, kommer nemlig fra forarbejdede madvarer. De største kilder til salt i danskernes kost er brød og kødpålæg, men fx ost, færdigretter og fastfood bidrager også med en del.

### LAV EN SALTINDKØBSSTRATEGI

- Gå efter nøglehulsmærkede produkter, når du køber ind. Nøglehulsmærket kan være en hjælp til et sundere valg indenfor en fødevarerkategori.
- Vælg fx en madvare hver uge, som du prøver at undersøge saltindholdet på. Start evt. med at orientere dig om saltindholdet i de pålægs-, oste- og brødprodukter, du plejer at købe. Vælg det varemærke eller den varetype, der har det laveste indhold af natrium/salt.



### SALT & NATRIUM

– Hvordan kan du regne om? Den salte smag stammer fra smagen af natriumklorid, også kendt som almindelig bordsalt. På mange varer står saltindhold angivet i natrium. Et indhold på 1 g natrium, svarer til 2,5 g salt.



**NØGLEHULSMÆRKET & FULDKORNSLOGOET  
KAN HJÆLPE DIG TIL ET SUNDERE VALG, NÅR  
DU KØBER IND.**



**FÅ MERE INSPIRATION PÅ [WWW.ALTOMKOST.DK](http://WWW.ALTOMKOST.DK)  
OG [WWW.HJERTEFORENINGEN.DK](http://WWW.HJERTEFORENINGEN.DK)**

Spis højest 5-6 g salt om dagen.

## SPIS MAD MED MINDRE SALT

# AFTENSMAD

FRIKADELLER  
MED KARTOFLER,  
SALAT OG BRUN  
SOVS



**2,3**  
gram salt

- En tommelfingerregel er, at der kan tilsættes 1-2 teskefulde groft salt i en madret til 4 personer. Hvis din mad indeholder salte ingredienser, så undlad at tilsætte yderligere salt eller brug kun ganske lidt salt.
- Giv maden ekstra smag med fx citronsaft, peber og andre krydderier, hakkede krydderurter, lidt god eddike og evt. et drys sukker eller lidt gelé.
- Undlad salt i kogevandet til ris, pasta og kartofler. Tilsæt i stedet salt til sovsen, dressingen eller marinaden, som du laver til.
- Smag på maden, inden du kommer salt i. Tilsæt salt lidt ad gangen. Ofte kan du bruge mindre salt, end der står i opskriften.



### BAG SELV DIT BRØD

Brug 2-3 tsk. groft salt til 1 kg mel.

Se opskrifter på brød og boller på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

BRØD MED  
EN SKIVE OST  
OG MARMELADE



**1,9**  
gram salt

- Spiser du brød, så brug kun en skive ost eller kødpålæg.
- Cornflakes og andre morgenmadsprodukter indeholder forskellig mængde salt.



HAVREGRYN  
MED MÆLK OG  
USALTEDE  
MANDLER

**0,3**  
gram salt

# SPIS MAD MED MINDRE SALT

## FROKOST

RUGBRØD MED  
TRADITIONELT  
PÅLÆG

**4,5**  
gram salt



SALAT  
MED SALTE  
INGREDIENSER  
OG FÆRDIG-  
KØBT DRESSING

**3,5**  
gram salt



Spis højst 5-6 g salt om dagen.

RUGBRØD MED  
GRØNT OG  
RESTER FRA  
AFTENSMADEN  
SOM PÅLÆG

**2,8**  
gram salt



- Du sparer mest salt ved at vælge salat til frokost. Brug usaltede ingredienser som mandler, rosiner og frugstykker. Undgå salte ingredienser som oliven, fetaost og salte kerner eller nødder.
- Spiser du brød, kan du vælge fx kartoffel, avokado, æg, tomat, agurk samt rester fra aftensmaden som pålæg.
- Kød pålæg og ost indeholder en del salt. Nøjes fx med en mad med ost eller kødpålæg.

**1,5**  
gram salt

SALAT MED  
USALTEDE  
INGREDIENSER OG  
HJEMMELAVET  
DRESSING

