

Salt i färdigmaten

Vi har tittat närmare på saltinnehållet i några vanliga livsmedel i butiken.



Fisk med mandel, Findus
Salthalt: 0,9 g/100 gram
En portion, 400 g: 3,7 g salt



Fisk & Skaldjurssoppa, Kelda
Salthalt: 1,1 g/100 g
En portion, 2,5 dl: 2,8 g salt



Knäckebröd, Wasa Husman
Salthalt: 1 g/100 g
En skiva: 0,1 g salt

Ungefär tre fjärdedelar av det salt vi äter i Sverige kommer från förberedda livsmedel, som till exempel charkuterivaror, bröd, soppor, såser och färdiglagad mat från butiker och restauranger.

En undersökning från lunchrestauranger i Jönköpingstrakten visar att en genomsnittlig lunch innehåller cirka 4 gram salt. Det är två tredjedelar av rekommenderat dagsintag. □

Hur mycket är mycket?

När man hittar uppgiften om natrium i ett färdigt livsmedel som till exempel bröd eller en färdig soppa kan det vara bra att veta vad som är mycket eller lite salt. Livsmedelsverket har gjort en lathund för detta:

- **Mycket salt** i ett livsmedel är 0,5 gram natrium (1,25 g salt) eller mer per 100 gram mat.
- **Lite salt** är 0,1 gram natrium (0,25 g salt) eller mindre per 100 gram mat.
- **Måttligt med salt** är mellan 0,1 och 0,5 gram natrium (0,25–1,25 g salt) per 100 gram mat.

En färdiglagad maträtt som väger 500 gram och som innehåller 0,5 gram natrium per 100 gram ger 2,5 gram natrium eller 6,25 g salt. Det är ungefär lika mycket som rekommenderas för en hel dag. Det är för mycket!



Minestrone-soppa, Varma Koppen, Blå Band
Salthalt: 7,2 g/100 g pulver
En portion, 2 dl: 1,7 g salt



Grevéost
Salthalt: 1,2 g/100 g
2 skivor, 25 g: 0,3 g salt



Rökt skinka
Salthalt: 3,6 g/100 g
2 skivor, 20 g: 0,7 g salt



Rågbröd, Lingongrova
Salthalt: 0,8 g/100 g
En skiva: 0,3 g salt



Ärtor med fläsk, Felix
Salthalt: 2,6 g/100 g
En portion, 250 g: 6,5 g salt



Champinjonsås, Blå Band
Salthalt: 8,2 g/100 g pulver
En portion, 0,75 dl: 0,8 g salt

Frivillig märkning i Sverige



I Finland har man haft speciella märkningsregler för salt sedan 1994. Ett speciellt hjärtmärke talar om att mängden fett och salt håller sig inom ramarna. Om salthalten överstiger en viss gräns ska det stå "Kraftigt saltat" på förpackningen.

I Sverige gäller EU-reglerna som säger att det är frivilligt för tillverkarna att skriva ut saltmängden i ingrediensförteckningen på förpackningen. Ett annat sätt att få en

uppfattning om hur mycket salt det finns i maten är att se hur mycket natrium som deklarerats i näringsvärdesdeklarationen. Men den uppgiften är också frivillig. Ett gram natrium betyder 2,5 gram salt.

Om tillverkarna vill märka sina produkter med Livsmedelsverkets gröna nyckelhål får salthalten inte vara för hög. Att välja nyckelhålmärkta alternativ av färdigmat, bröd och charkuteriprodukter är alltså ett bra sätt att minska på saltet.