

Salt i levnedsmidler

Det er velkendt, at saltindtagelsen i Danmark er høj, idet befolkningen som sådan indtager 10-20 gange mere salt (natriumklorid) end nødvendigt for at opretholde natriumbalancen.

For en voksen person regnes der med en gennemsnitlig indtagelse på ca. 10 gram salt pr. dag, varierende fra formentlig 6 til 18 gram. Ved en gennemsnitsindtagelse på 10 gram vil omkring 2 gram stamme fra levnedsmidlernes naturlige indhold, 5 gram fra den industrielle forarbejdning og 3 gram fra tilberedning og tilsætning i husholdningen.

Behovet for salt er lavt – generelt regnes der med 2-3 gram salt pr. person pr. dag, hvilket stort set dækkes af levnedsmidlernes naturlige indhold.

Selvom der ikke er påvist en sikker sammenhæng mellem højt saltindtag og forhøjet blodtryk (hypertension) er der visse holdepunkter for, at der alligevel eksisterer en sådan sammenhæng, og meget tyder på, at en begrænsning af saltforbruget hos nogle personer vil være gavnlige.

I nogle lande, bl. a. USA, Finland og Belgien – er der allerede igangsat bestræbelser for at ned-sætte befolkningens saltforbrug.

Ved at begrænse saltforbruget mest muligt kan der opstå smagsmæssige problemer, som nogen søger at løse ved at benytte saltblandinger, hvor en del af natriumindholdet er erstattet med kalium.

Inden for levnedsmiddelindustrien er der kræfter i gang med at fremstille produkter, hvor den sæd-

vanlige tilsætning af salt mere eller mindre erstattes af kaliumklorid.

Det ser ikke ud til, at en øget indtagelse af kalium er skadelig.

For således at kunne vejlede forbrugerne med hensyn til saltindholdet i færdigfremstillede levnedsmidler har Statens Husholdningsråd i samarbejde med statens levnedsmiddelinstitut undersøgt en række produkter for indhold af salt (natriumklorid) tillige med indholdet af natrium og kalium.

1. del af undersøgelsen – »Færdige middagsretter« – er publiceret i Råd og Resultater med Tekniske Meddelelser nr. 2/1981, hvor der tillige er redegjort for de anvendte analysemetoder.

2. del af undersøgelsen – »Rugmelsbrød« – er publiceret i Tekniske Meddelelser nr. 5/1981.

3. del – »Snacks« – er publiceret i Tekniske Meddelelser nr. 8/1981.

Udover disse egentlige undersøgelser har husholdningsrådet også undersøgt indholdet af salt i dybfrosne hamburgers (Råd og Resultater med Tekniske Meddelelser nr. 6/1979) og i hamburgerrygge (Råd og Resultater med Tekniske Meddelelser nr. 7/1980).

Litteratur:

Lars Ovesen: SALT OG BLODTRYK.

En belysning af sammenhængen mellem natrium, kalium og forhøjet blodtryk.

Statens Levnedsmiddelinstitut 1981.

Summary: Salt in Food

It is familiar that the consumption of salt in Denmark is rather large, as the population consumes 10-20 times the amount of salt (sodium chloride) necessary to maintain the right sodium balance in the organism.

For adults the estimated average consumption of salt per day is about 10 g, with variations ranging between some 6 g and 18 g per day. Of the average 10 g consumed, some 2 g from the natural salt content of the food, while 5 g are added during industrial processing and 3 g are added during preparation in the households.

The need of the organism for salt is small – it is generally estimated at 2-3 g per person per day – which is, on the whole, covered by the natural salt content in food.

Although no definite correlation between excessive consumption of salt and hypertension has been established, there is some basis for asserting

that such a correlation does exist, and there is much to indicate that for some persons it will be wholesome to limit the consumption of salt.

In some countries, including the USA, Finland and Belgium, endeavours have already been launched to reduce the population's consumption of salt.

When the consumption of salt is reduced to the level dictated by the needs of the organism, organoleptic problems may arise. These problems are being tackled by using salt mixtures in which part of the content of sodium is replaced by potassium.

In the food processing industry, some manufacturers are experimenting with products in which the usual addition of salt, to a greater or smaller extent is replaced by potassium chloride. There are no signs that an increase in the consumption of potassium can have injurious effects.

As part of its endeavours to guide the consumers

on the subject of salt in ready-cooked dishes, the Danish Government Home Economics Council has collaborated with the National Food Institute in examining the content of salt (sodium chloride), sodium and potassium in a number of products.

The first report on the subject - "Ready-cooked dishes" - was published in Råd og Resultater (Advice and Results) with Tekniske Meddelelser (Technical Bulletin) No. 2/1981, in which the methods of analysis applied were also accounted for.

The second report - "Bread made from rye flour" - was published in Tekniske Meddelelser No. 5/1981, and the third report - "Snacks" - is published in Tekniske Meddelelser No. 8/1981.

In addition to these examinations proper, the Home Economics Council has examined the content of salt in deep-frozen hamburgers (Råd og Resultater with Tekniske Meddelelser No. 6/1979) and in cured saddle of pork (Råd og Resultater with Tekniske Meddelelser No. 7/1980).

Eftertryk tilladt med kildeangivelse, men i henhold til § 2, i lov nr. 178 af 20. april 1960 om Statens Husholdningsråd må resultaterne af rådets undersøgelses- og forsøgsarbejde kun anvendes i reklameøjemed, når rådet skriftligt har givet tilladelse dertil.

REDAKTION: STATENS HUSHOLDNINGSRÅD. Amagerfælledvej 56, 2300 København S. Telf. (01) 57 01 00. Giro 5403650.
Ansv. redaktør: E. Reinstrup.