



# Saltskert fæði

Nýrun sjá um að losa umframvökva úr líkamanum. Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting og valdið vökvasöfnun. Ef starfsemi nýrna er skert þarf því að nota salt í mjög miklu hófi.

Megnið af salti í mat kemur úr vörum sem keyptar eru tilbúnar í dósum, pökkum eða á veitingastöðum. Aðeins lítil hluti salts er í náttúrulegu hráefni sem notað er við matreiðslu.

Til að minnka neyslu salts þarf að vanda kaup á mat og huga að matreiðslu hans. Best er að skoða merkingar matvæla, bera saman tegundir og velja þær sem innihalda minnst salt. Mælt er með að kaupa sem oftast ferskt hráefni og takmarka notkun salts við matreiðslu.

## Leiðbeiningar um fæðuval og matreiðslu

### Innkaup

- Velja fyrst og fremst ferskar fæðutegundir eins og ávexti, grænmeti, kjöt og fisk. Einnig lítið unnar mjólkurvörur og grófan kornmat eins og brún hrisgrjón og gróft brauð.
- Bera saman vörutegundir og velja þær sem innihalda minnst salt. Vörur með merki Skráargatsins innihalda minna salt, sjá mynd 1.
- Skoða innihaldslýsingu. Ef salt er í fyrsta til fimmta sæti á listanum er líklega of mikið af salti og þá gæti verið betra að velja aðra vörutegund.
- Skoða merkingar á næringargildi. Velja vörutegundir sem hafa minna en 1,25 g af salti (0,5 g natríum) í 100 g. Sjá myndir 2 og 3.



Mynd 1. Merki Skráargatsins.

Dæmi um næringargildi og innihald í brauði sem er merkt með Skráargatinu. Þar er salt aftarlega í innihaldslýsingu og salt innan við 1 g í 100 g.

#### Innihaldsefni:

Vatn, HAFRAFLÖGUR 26%, sólblómafræ 9%, hörfræ 9%, maltextrakt (BYGG), RÚGKJARNAR 3%, graskersfræ 2,5%, psylium trefjar, SESAMFRÆ 2%, blásið SPELTHVEITI 2%, blásinn maltaður RÚGUR, salt, eplatrefjar, sýrustillir (E262), rotvarnarefni (E282).

#### Næringargildi í 100 g:

Orka: 1100 kJ /265 kkal  
 Fita: 13 g  
 þar af mettuð fita: 2,0 g  
 Kolvetni: 24 g  
 þar af sykurttegundir: 3,0 g  
 Trefjar: 8,0 g  
 Prótein: 9,2 g  
 Salt 0,96 g

Mynd 2. Dæmi um hæfilegt magn salts í vöru.

Dæmi um næringargildi og innihald í sojasósu sem er mjög saltrík. Þar er saltinnihald 14 g en æskilegt að sé innan við 1,25 g í 100 ml.

#### Innihald

Tamarí\* (vatn, SOJABAUNIR\*, sjávarsalt)  
 \*Lifráent ræktað

#### Næringargildi í 100 ml

Orka 266 kJ /64 kkal  
 Fita 0.1 g  
 þar af mettuð 0 g  
 Kolvetni 4,8 g  
 þar af sykurttegundir 1,7 g  
 Trefjar 0,8 g  
 Prótein 11 g  
 Salt 14 g

Mynd 3. Dæmi um of mikið salt í vöru.

## Matreiðsla

### Nota lítið eða ekkert af:

- Borðsalti.
- Kryddblöndum með salti (skoða innihaldslýsingu og gæta að saltinnihaldi).
- Súputeningum.
- Kjöt- eða grænmetiskrafti.
- Sósu- og súpudufti sem yfirleitt er mjög saltríkt.
- Heilsusalti eða salttegundum sem innihalda kalíum í staðinn fyrir natríum en margir þurfa einnig að takmarka neyslu á kalíum.
- Sojasósu, fiskisósu, ostrusósu og öðrum áþekktum kryddsósum sem innihalda mjög mikið salt.

### Nota ferskt hráefni, svo sem:

- Kjöt og fisk.
- Kartöflur og gróft kornmeti.
- Ávexti og grænmeti.



## Matarborðið

- Smakka mat áður en bætt er við salti á diskinn.
- Salta ekki mat sem búið er að salta við matreiðslu.
- Borða mjög lítið af unnum matvörum s.s. áleggi úr unnum kjötvörum.
- Borða mjög sjaldan tilbúinn mat og skyndibita.
- Sleppa reyktum mat og saltkjöti í aðalrétt.
- Forðast kartöfluflogur, popp og annað saltríkt snakk.

## Helstu lykilatriði

- Borðið grænmeti, ferskt eða frosið.
- Veljið ferskar matvörur eins og til dæmis kjöt og fisk.
- Skoðið innihald og næringargildi og veljið vöru með litlu eða engu viðbættu salti.
- Takmarkið tilbúinn mat í pökkum, bréfum, dósnum og flöskum.
- Notið lítið eða ekkert salt við matargerð en bragðbætið með til dæmis ferskum kryddum, sítrónu, ediki eða hvítlauk.
- Ráðfærið ykkur við næringarfræðing ef þörf er á frekari upplýsingum.
- Þjálfðið bragðlaukana í minni saltnotkun með því að gera litlar breytingar í einu.

## Nánari upplýsingar

Á vefsíðu Embættis landlæknis eru frekari upplýsingar um Skráargatið og þá kosti sem vörur sem bera það merki hafa. Vefslóð: <https://www.landlaeknir.is/skraargat>

## Til minnis: