

For mange klyper salt

Befolkningen får i seg betydelige mengder salt daglig. Forstår vi konsekvensene av det høye inntaket? Helseminister Bent Høie står overfor store utfordringer når det gjelder å redusere saltforbruket. Ved å ta i bruk enkle, effektive og utprøvde tiltak kan det bli langt lettere å oppnå de gode resultatene.

Det siste tiåret har det skjedd en positiv utvikling i det norske kostholdet, blant annet ved at inntaket av frukt og grønt har gått opp samtidig som sukkerinntaket har gått ned (1). Det er imidlertid alarmerende at befolkningens inntak av salt (NaCl) er anslått å være det dobbelte av det Verdens helseorganisasjon og norske helsemyndigheter anbefaler (2).

En av hovedutfordringene er «det skjulte saltet». Hele 70–80 % av saltforbruket kommer fra industriebearbeidede produkter, slik som kjøtt- og kornvarer (2). Dette er matvarer som vanligvis ikke blir ansett som spesielt salte av den jevne forbruker. Det er tankevekkende at en rask titt i butikkhyllene avslører at et alminnelig hverdagsbrød inneholder mer salt per 100 g enn det potetgull merket «havsalt» gjør.

Det er det forhøyede inntaket av salt som gir negative helsekonsekvenser og som bør skape hodebry for helseministeren. Det foreligger en overbevisende årsakssammenheng mellom høyt saltinntak og risiko for høyt blodtrykk, som igjen er risikofaktor for hjerte- og karsykdommer (3). Sannsynlig er det også at for mye salt øker risikoen for kreft, både i magesekk, tykktarm og endetarm (3).

Etter anbefaling fra Nasjonalt råd for ernæring vedtok Helsedirektoratet i 2011 å stille seg bak en egen norsk saltstrategi (2). I dag er det gjennomsnittlige saltinntaket for en norsk mann omtrent 10 g per dag, noe lavere for kvinner. Helt konkret er målet med saltstrategien å redusere kvinners og menns saltinntak til henholdsvis 6 g og 7 g per dag innen 2018 og på sikt halvere inntaket til 5 g daglig (2). Dette samsvarer med helsemyndighetenes anbefalinger.

I Finland startet man med saltreducerende arbeid allerede i 1970-årene. Siden den gang er saltinntaket der kraftig redusert – til 6 g og 8 g per dag for henholdsvis kvinner og menn. I det samme tidsrommet har dødeligheten som følge av slag og hjerteinfarkt i den middelaldrende befolkningen sunket med hele 80 % (4). Reduksjonen i dødelighet tilskrives hovedsakelig en reduksjon av blodtryksnivået i befolkningen, noe som igjen kan ses i sammenheng med redusert saltinntak.

Opplysning gjennom mediene samt strenge krav til merking av matvarer, eksempelvis etiketten «høyt saltinnhold», har hatt innvirkning på de finske forbrukernes valg (4). Dette er tiltak som er relativt enkle å gjennomføre og som gir store helsemessige og samfunnsøkonomiske gevinster. Danske beregninger viser at en reduksjon på 3 g salt

daglig initialt kan spare staten for inntil 330 millioner kroner årlig og inntil 1,3 milliarder kroner årlig på lengre sikt (5). Disse tallene alene bør være nok for å belyse hvor viktig det er at tiltak iverksettes.

Matvareindustriens ansvar

Saltstrategien anbefaler at matvareindustrien forplikter seg til å redusere saltinnholdet (2). Folk kjøper imidlertid ikke mat som ikke smaker godt, og en reduksjon i saltinnhold må derfor skje over tid for å venne norske ganer til et mer saltfattig kosthold. Forbrukerne har i dag for lite kunnskap om saltets negative helseeffekter, noe som igjen fører til at de ikke etterspør saltreduerte produkter.

En undersøkelse gjennomført som del av emnet Eksperter i team blant studenter ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet underbygger dette (6). Respondentene svarte at de sjelden sjekket matvarene for saltinnhold, og fåtallet tenkte over helsekonsekvensene saltforbruket medfører. De få som faktisk sjekket, fikk lite ut av det de leste. Hovedtyngden av de spurte opplyste imidlertid at bedre merking og mer informasjon ville øke deres bevissthet rundt salt betydelig (6).

Matvareindustrien styrer sin produksjon etter forbrukerne og er avhengig av at de endrer oppfatning før de selv kan endre kurs (6). Helsemyndighetene kan gjennom god opplysning bidra til at forbrukerne endrer vaner. Det er en allmenn oppfatning at man bør begrense inntaket av sukker og mettet fett, og de fleste tilegner seg denne kunnskapen gradvis gjennom oppveksten, både på skolen, gjennom mediene og i hjemmet. På samme måte må kunnskap om saltets helsekonsekvenser bli en naturlig del av folks oppfatning om hva et sunt kosthold innebærer. I 1980-årene forsøkte flere aktører i matvarebransjen å promotere saltreduerte produkter – uten å lykkes. Dette kan tyde på at kampanjen var spisset mot et tema som forbrukerne ikke hadde tilstrekkelig kunnskap om (6).

Med andre ord – gjennom folkeopplysning vil forbrukeren få vite at for mye salt er skadelig. Videre må myndighetene pålegge matvareindustrien entydig og synlig merking som hjelper forbrukerne til å ta valg på riktig grunnlag. Dermed vil matvarebransjen, som i stor grad er forbrukerstyrt, måtte tilpasse seg en ny kunnskapstrend og tilby produkter som samsvarer med forbrukernes ønsker.

Tiltakene er enkle og allerede utprøvd. Helsegevinstene er betydelige, og den samfunnsøkonomiske lønnsomheten stor – så, helseminister, hva er det vi venter på?

Anne Berit Flo Halle
Stine Selje Sunde
stineseljesunde@gmail.com

Anne Berit Flo Halle og Stine Selje Sunde har bidratt like mye til denne artikkelen.

Artikkelen er basert på en rapport fra det obligatoriske og tverrfaglige emnet Eksperter i team ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, våren 2013 (6).

Anne Berit Flo Halle (f. 1989) studerer bygg- og miljøteknikk ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Stine Selje Sunde (f. 1990) studerer industriell økonomi og teknologiledelse ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Litteratur

1. Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2012. http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-2012/Publikasjoner/Utviklingen2012_03.pdf [10.4.2013].
2. Nasjonalt råd for ernæring. Strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen. <http://helsedirektoratet.no/folkhelse/ertering/strategier-og-satsninger/Documents/saltstrategi.pdf> [10.4.2013].
3. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Oslo: Helsedirektoratet, 2011.
4. Karppanen H, Mervaala E. Sodium intake and hypertension. Helsinki: University of Helsinki, 2006.
5. Helsedirektoratet. Reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer. Oslo: Helsedirektoratet, 2013.
6. Holmen J. Folkehelsen – et personlig ansvar eller et samfunnsansvar? Om snus, vin, godteri, salt, – og politikernes handlingsrom. Eksperter i team (EiT). Trondheim: HUNT forskningssenter, Institutt for samfunnsmedisin, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 2013.

Mottatt 20.10. 2013, første revisjon innsendt 11.12. 2013, godkjent 3.1. 2014. Redaktør: Kari Tveite.

Publisert først på nett.