



RAPPORT 2013

Konsumentföreningen Stockholm

Salt III Konsumenten och saltet

Attitydundersökning
KfS
September 2013

För mer information:

Louise Ungerth, chef för Konsument & Miljö, 08-714 39 71, 070-341 55 30

Minna Hellman, projektledare, 08-714 39 59, 070-660 05 06

www.konsumentforeningenstockholm.se

Konsumentföreningen Stockholm (KfS) är en medlemsstyrd ekonomisk förening med drygt 650 000 medlemmar. Medlemskortet heter Coop MedMera och vår huvuduppgift är att göra medlemsnytta och stärka medlemmarnas ställning som konsument. Föreningen driver inga egna butiker men är delägare i Kooperativa Förbundet (KF) som driver Coop Forum, Coop Extra, Coop Konsum och Coop Nära.

SAMMANFATTNING

I augusti 2013 genomfördes en webbenkät där 1 077 personer i Novus Sverigepanel fick ta ställning till Konsumentföreningen Stockholms (KfS) frågor om salt.

Resultatet visar att de flesta har uppmärksammat debatten om att vi äter för mycket salt, men få oroar sig och bryr sig sällan om att kontrollera salthalten på de livsmedelsprodukter de köper i butiken.

Det här är den tredje rapporten på ämnet salt som KfS gjort under sommaren/hösten 2013. De tidigare rapporterna ” Salt I - Salt i maten” och ” Salt II - Granskning av saltmängd i våra livsmedel” finns att ladda ned på vår webbplats. www.konsumentforeningenstockholm.se¹

Resultatet i korthet

- En av tio känner oro över mängden salt i mat.
- En av tio tänker ofta på hur mycket salt den äter. Tre av tio tänker på det ibland.
- Majoriteten (80 procent) tittar sällan eller aldrig efter salthalten i näringsvärdes-deklarationen. Endast 5 procent gör det ofta.
- 7 av 10 har uppmärksammat debatten om att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige.

¹ <http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Pressrum/Rapporter/>

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	1
Resultatet i korthet	1
1 INLEDNING	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Syfte.....	3
1.3 Tillvägagångssätt.....	4
1.3.1 Metod	4
1.4 Presseminarium "För mycket salt i maten" 18 juli 2013.....	4
2.1 Fråga 1: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat?	5
2.2 Fråga 1: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat? Män resp kvinnor	6
2.3 Fråga 2: Hur ofta tänker du på hur mycket salt du äter?	7
2.4 Fråga 3: Hur ofta brukar du titta efter salthalten i näringsvärdes-deklarationen på livsmedelsprodukter?	8
2.5 Fråga 4: Har du uppmärksammat debatten om att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige?	9

1 INLEDNING

1.1 Bakgrund

Konsumentföreningen Stockholm, (KfS) har sedan 2003 vid olika tillfällen uppmärksammat att svenska livsmedel innehåller mycket koksalt, NaCl. Natriumet i saltet tillsammans med andra riskfaktorer som övervikt och genetiskt påbrå, ökar risken för högt blodtryck och därmed stroke, hjärt-kärlsjukdom och njursvikt.² Mellan var tredje till var fjärde person i Sverige har högt blodtryck.³ Som högt blodtryck räknas ett blodtryck över 140/90, för yngre, medelålders och diabetiker är målvärdet ett blodtryck under 135/80.^{4,5}

Cirka 80 procent av det salt vi får i oss med maten kommer från mat som inhandlas i butik och när vi äter ute. Resten tillsätts i hemmet vid matlagning och måltid.

Världshälsoorganisationen WHO, liksom EUs livsmedelsmyndighet och regeringar i flera länder har uppmanat livsmedels- och restaurangbranschen att sänka salthalten i livsmedel.⁶ WHO har beräknat att 2,5miljoner dödsfall om året kan undvikas om mängden salt vi får i oss minskar med 3 gram, från ett genomsnitt av cirka 10 – 12 gram per person och dag. Rekommenderad mängd natrium är högst 0,2 – 2,4 gram natrium per vuxen och dag, dvs 5-6 gram koksalt vilket är detsamma som 1 tesked salt.⁷

1.2 Syfte

Syftet med enkäten är att ta reda på om svenskarna tänker på hur mycket salt de äter och om de har uppmärksammat debatten att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige.

² <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-salt/>

³ http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/1/samf_hypertoni07.pdf

⁴ <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Hogt-blodtryck/>

⁵ <https://www.pfizerhalsa.se/hogt-blodtryck?gclid=CPTz5PitjrKCF5V6cAodxTcAyg>

⁶ WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012

⁷ <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/publications/2013/mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-who-european-region>

1.3 Tillvägagångssätt

1.3.1 Metod

Undersökningen är genomförd med online-intervjuer som metod. Undersökningen genomfördes under perioden 22 - 27 augusti 2013 via marknadsundersökningsföretaget Novus Sverigepanel. Internetpanelen består av 35 000 förrekryterade personer som vill delta i undersökningar från Novus, en så kallad accesspanel. Undersökningen är genomförd bland ett riksrepresentativt urval i avseende på ålder (18-79 år), kön och region. En inbjudan har skickats ut via e-mejl till personer som uppfyller beskrivningen. Totalt har 1 077 personer besvarat enkäten.

1.4 Presseminarium "För mycket salt i maten" 18 juli 2013.

Den 18 juli 2013 anordnade Konsumentföreningen Stockholm ett presseminarium med titeln "För mycket salt i maten". Vidare har KfS publicerat två rapporter, en översiktlig faktasammanställning om konsekvenser av för högt saltintag och en där saltmängden i 300 livsmedel granskas. Dokumentation från seminariet samt rapporterna finns på www.konsumentforeningenstockholm.se⁸.

⁸<http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Opinion/Just-nu-jobbar-vi-med/Mindre-salt-i-maten/>

2 SVENSKA FOLKET OM SALTET I MATEN

2.1 Fråga 1: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat?

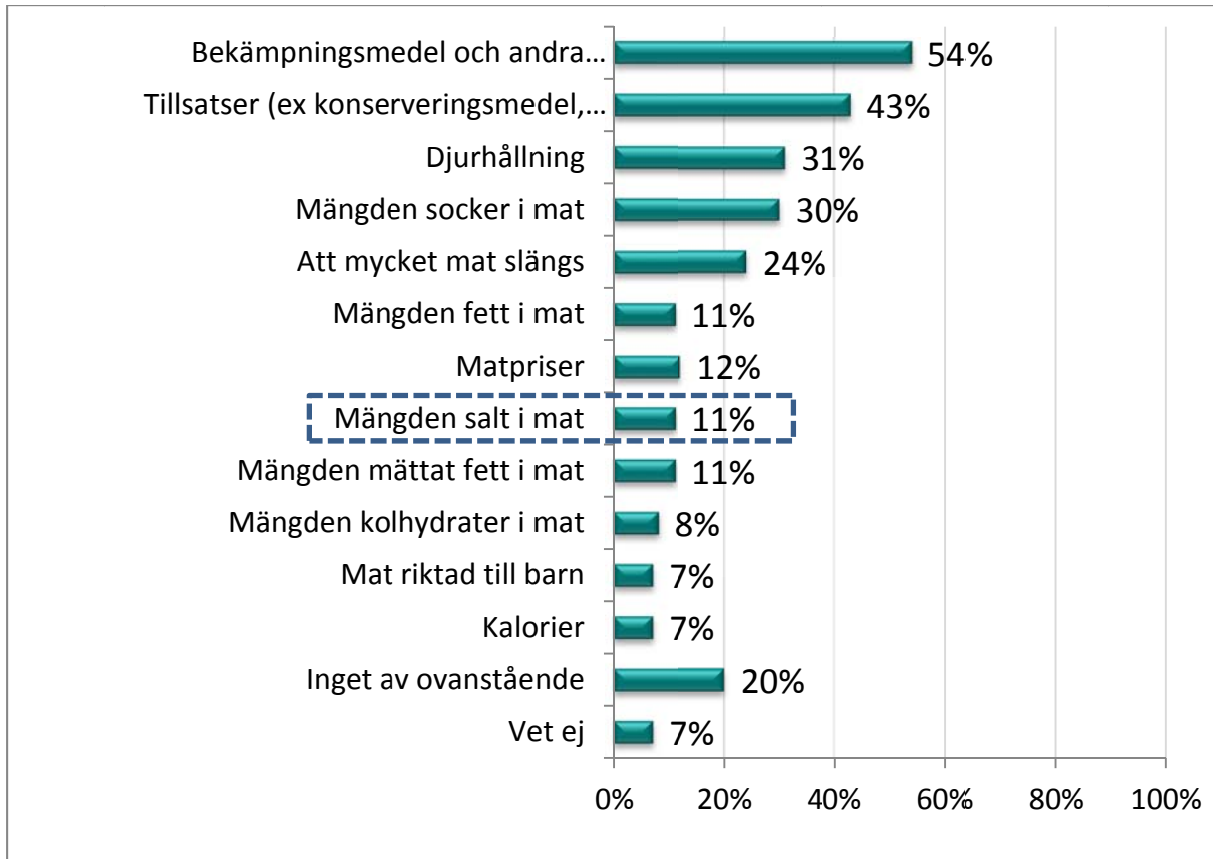


Diagram 1: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat?

Bekämpningsmedel och tillsatser är det som oroar svenska folket mest vad det gäller mat. Hur djuren har det och att vi slänger för mycket mat skapar också huvudbry och socker i maten oroar tre gånger så många som mängden salt.

2.2 Fråga 1: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat? Män respektive kvinnor

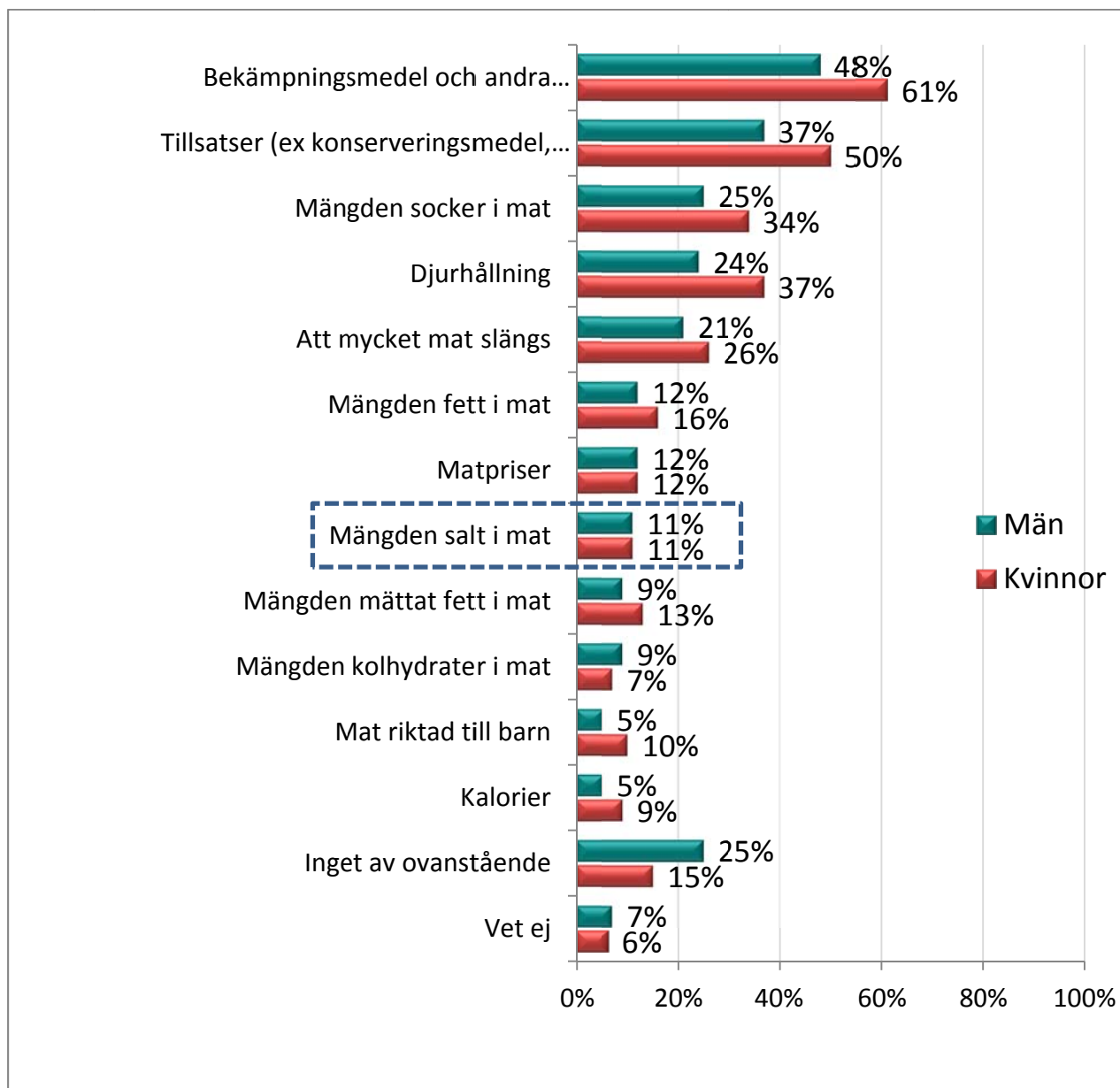


Diagram 2: Vilket/vilka av följande kan få dig att känna oro när det gäller mat?

Män är generellt sett mindre bekymrade än kvinnor när det gäller mat. Saltet ger dock upphov till likvärdigt stor (eller liten) oro hos både kvinnor och män.

2.3 Fråga 2: Hur ofta tänker du på hur mycket salt du äter?

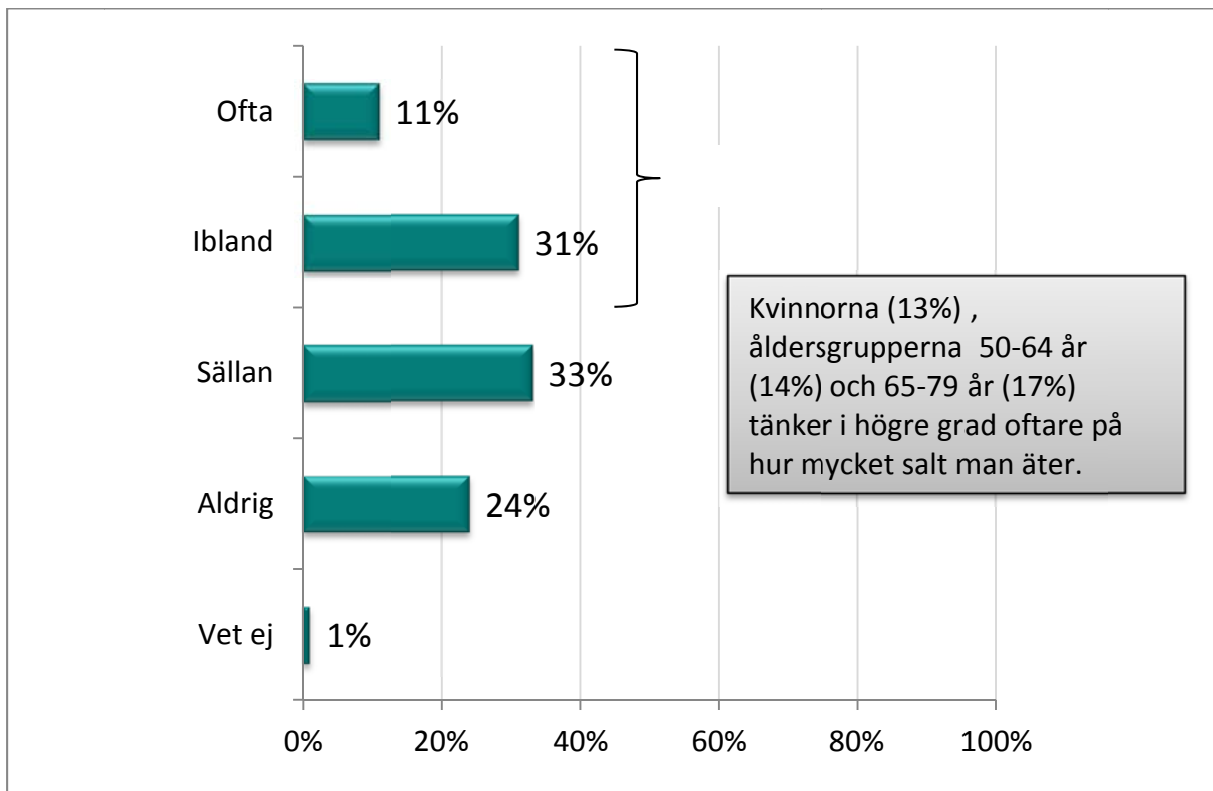


Diagram 3: Hur ofta tänker du på hur mycket salt du äter?

En av tio tänker ofta på hur mycket salt de äter. Ytterligare tre av tio tänker på det ibland. De som är mest medvetna om saltintaget är kvinnor i åldrarna 50-79 år. Risken för högt blodtryck ökar med åldern.

2.4 Fråga 3: Hur ofta brukar du titta efter salthalten i näringsvärdesdeklarationen på livsmedelsprodukter?

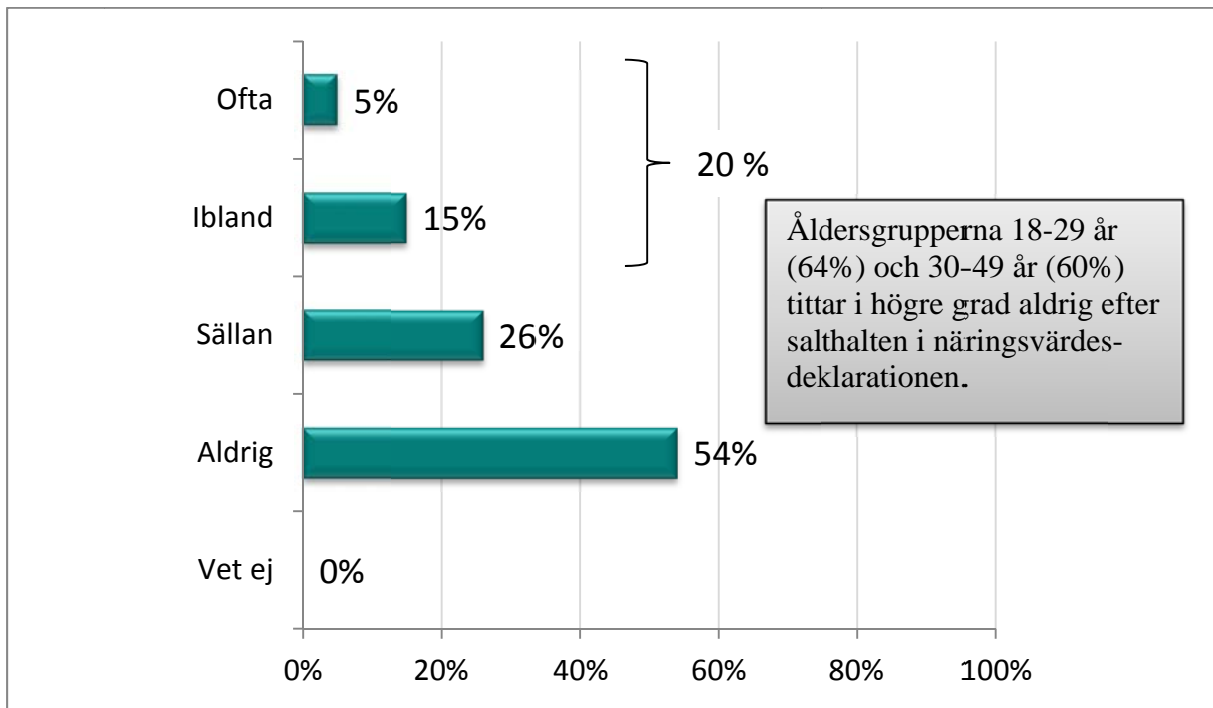


Diagram 4: Hur ofta brukar du titta efter salthalten i näringsvärdesdeklarationen på livsmedelsprodukter?

Över hälften av svenskarna tittar aldrig efter salthalten i näringsvärdesdeklarationen på produkter de köper. I åldersgruppen 18-49 år, är det drygt sex av tio som aldrig undersöker salthalten.

2.5 Fråga 4: Har du uppmärksammat debatten om att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige?

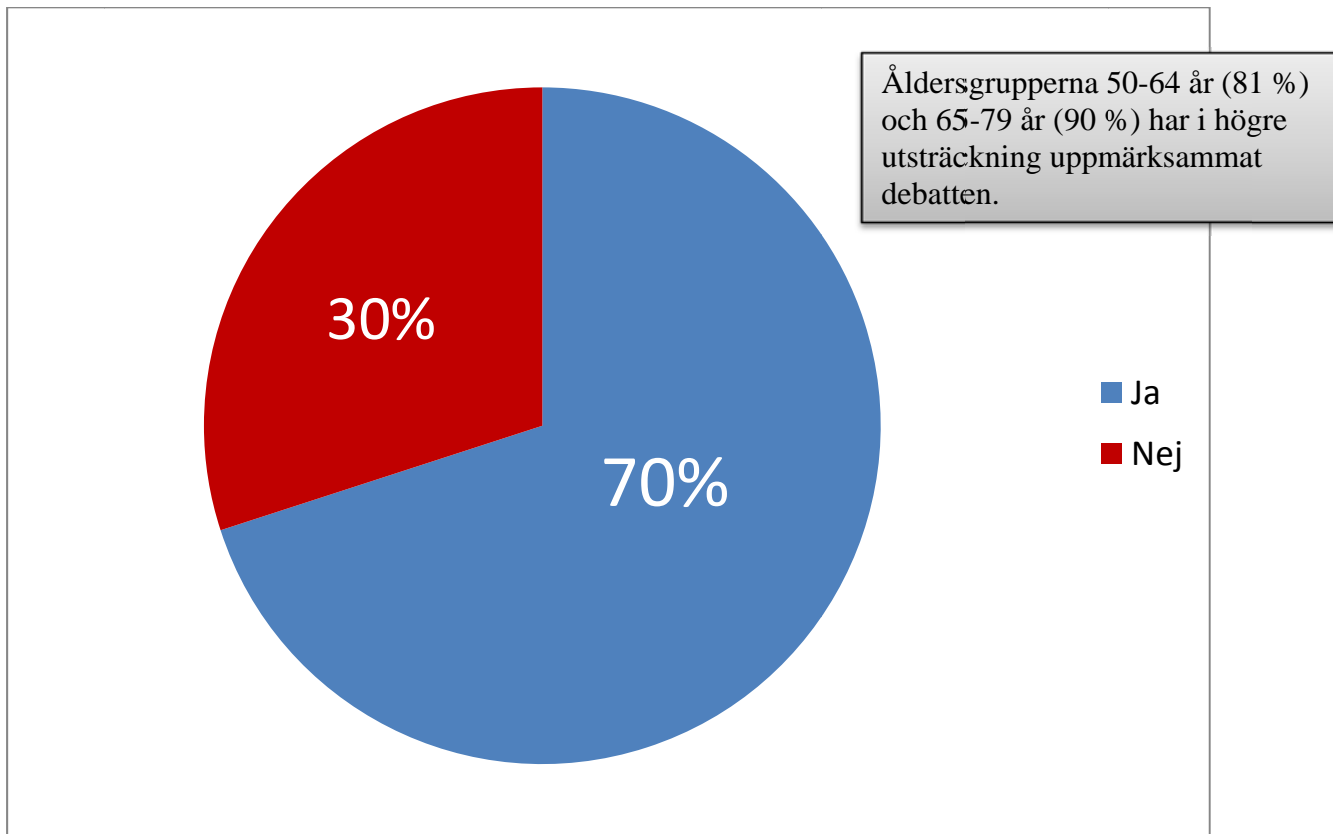


Diagram 5: Har du uppmärksammat debatten om att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige?

Trots det stora ointresset för att undersöka salthalten i livsmedelsprodukter, så har hela sju av tio uppmärksammat debatten om att vi äter ohälsosamt mycket salt. I åldersgruppen 65-79 år har hela nio av tio uppmärksammat debatten om saltet.