



# RAPPORT 2014

Konsumentföreningen Stockholm

## Salt IV Saltet vi inte kan välja bort

Intervjuer med livsmedelsindustri, storkök och restauranger

KfS

Juli 2014

---

**För mer information:**

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

**Minna Hellman, projektledare, 070-660 05 06**

**[www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se)**

Konsumentföreningen Stockholm (KfS) är en medlemsstyrd ekonomisk förening med närmare 750 000 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 april 2014 genomförde Konsumentföreningen Stockholm (KfS) 19 intervjuer där utvalda personer inom storkök, restaurang och livsmedelsbranschen fick ta ställning till KfS frågor om salt i maten.

Resultatet visar att samtliga sju som svarade från i livsmedelsindustrin har uppmärksammat debatten om att vi äter för mycket salt. Samtliga har ett mer eller mindre utvecklat arbete för att reducera mängden salt i den mat de tillverkar.

Restaurangerna var svåra att nå men de två som svarade uppger att de inte prioritar saltfrågan. I storkök och skolkök (6 svarande) var det få som kände till saltdebatten men samtliga uppger att de håller nere på saltet enligt kriterierna för Nyckelhålet<sup>1</sup>.

Det här är den fjärde rapporten på ämnet salt som KfS har gjort sedan sommaren 2013. De tidigare rapporterna ”Salt I - Salt i maten”, ”Salt II - Granskning av saltmängd i våra livsmedel” och ”Salt III – Konsumenten och saltet” finns att ladda ned på vår webbplats. [www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se)<sup>2</sup>

### **Resultatet i korthet**

- Två restauranger svarade på våra frågor. Deras intresse att minska på saltet är lågt.
- Sju representanter från livsmedelsindustrin svarade på våra frågor. Samtliga följer saltdebatten och flera har redan, alternativt ska börja, ett saltsänkingsarbete.
- Den största utmaningen för att sänka salthalten i maten verkar vara smaken.
- Om det fanns ett nationellt samarbete för att gemensamt få ner mängden salt skulle livsmedelsproducenter och storkök vara positiva till att vara med.

---

<sup>1</sup> <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>

<sup>2</sup> <http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Opinion/Just-nu-jobbar-vi-med/>

## **KfS önskemål**

KfS önskar att Sveriges regering tar sitt ansvar för att stärka svenskarnas folkhälsa. Vi vill att regeringen ger Livsmedelsverket och/eller Folkhälsomyndigheten i uppdrag att utarbeta ett arbetssätt för hur vi i Sverige ska minska svenskarnas saltkonsumtion, gärna med England, Norge och Danmark som förebilder.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>4</b>
1.1 Bakgrund .....	4
1.2 Syfte .....	5
1.3 Tillvägagångssätt .....	6
1.3.1 Metod .....	6
1.4 KfS tidigare arbete kring salt .....	6
2.1 Intervjuunderlaget .....	7
2.2 Storkök och skolkök .....	7
2.3 Producenter .....	7
2.4 Restauranger .....	8
2.5 Utvalda personer .....	8
2.5.1 TV-kock och matkändis .....	8
2.5.2 Matkonsult med ansvar för Nyckelhålet på restaurang .....	9
2.5.3 Lärare på restaurangskola .....	9
<b>3 AKTIVA ÅTGÄRDER I ENGLAND, NORGE OCH DANMARK</b> .....	<b>9</b>
3.1 England .....	10
3.2 Norge .....	10
3.3 Danmark .....	11
<b>4 KFS ÖNSKEMÅL</b> .....	<b>12</b>

# 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.<sup>3</sup> Mellan var tredje till var fjärde person i Sverige har högt blodtryck.<sup>4</sup>

Cirka 80 procent av det salt vi får i oss med maten kommer från mat som inhandlas i butik och när vi äter på restaurang. Det finns inte många undersökningar som redovisar hur mycket salt en maträtt på restaurang innehåller, men Livsmedelsverket gjorde en undersökning 2007 där man analyserade saltinnehållet i ett antal lunchrätter i Jönköpings län.<sup>5</sup> Variationerna mellan olika rätters saltinnehåll var stor (0,8-12 gram) men rätternas genomsnittliga innehåll av salt var 5 gram per portion, inräknat saltet som finns i bröd, matfett och dressing. I snitt fick man alltså i sig hela det rekommenderade dagsintaget av salt genom att äta sin lunch ute på restaurang. En undersökning från Danmark från 2006<sup>6</sup> visar på liknande saltinnehåll i lunchrätter. Det finns ingen anledning att tro att saltmängden har minskat i lunchrätterna sedan dess.

Cirka 80 procent av vårt saltintag kan vi alltså inte själva styra över. Resterande 20 procent av saltet tillsätter vi i hemmet vid matlagning och måltid. Även här kan vi misstänka att vi saltar mer än vad vi gjorde förr. En genomgång av en stor mattidnings vardagsrecept under perioden 1973-2009<sup>7</sup> visar att mängden tillsatt salt i recepten har ökat under åren. Det genomsnittliga saltinnehållet per portion varierar mellan 2,4 gram (1985) och 3,8 gram (2000).

I en rapport från 2012 som utfördes av Fødevaresestrelsen af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed<sup>8</sup> i Danmark, kommer man fram till att en reduktion av danskarnas saltintag med 3 gram, leder till runt 1000 färre dödsfall relaterade till hjärt-kärlsjukdom årligen. Initialt beräknar de en besparing för samhället på minst 330 miljoner DKK årligen

---

<sup>3</sup> <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-salt/>

<sup>4</sup> [http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/1/samf\\_hypertoni07.pdf](http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/1/samf_hypertoni07.pdf)

<sup>5</sup> [http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat\\_naring/2008%20Rapp%2016%20Salt%20i%20lunchmat%20J%C3%B6nk%C3%B6ping.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2008%20Rapp%2016%20Salt%20i%20lunchmat%20J%C3%B6nk%C3%B6ping.pdf)

<sup>6</sup> <http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/4BC42C1A-C524-4A31-9467-6E6B5CD7B0CC/0/salt.pdf>

<sup>7</sup> En studie om utvecklingen i vardagsrecept i Sveriges största mattidning 1973-2009, T. Larsson. Uppsala Universitet, Institutionen för kostvetenskap, 2009.

<sup>8</sup> Konsekvensberäkningar for reduktion af danskernes saltindtag. Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Mars 2012.

och på längre sikt runt 1,5 miljarder DDK/år i minskade kostnader relaterade till hjärt-kärlsjukdom. Troligt är att vi skulle få ett jämförbart resultat i Sverige om svenskarna minskar sitt saltintag med 3 gram per person och dag.

Världshälsoorganisationen WHO, liksom EUs livsmedelsmyndighet och regeringar i flera länder har uppmanat livsmedels- och restaurangbranschen att sänka salthalten i livsmedel.<sup>9</sup> WHO har beräknat att 2,5miljoner dödsfall om året kan undvikas globalt 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.<sup>10</sup>

I Sverige har vi vant oss vid att maten ska smaka salt. Turister som kommer till Sverige klagar ofta på att maten är för salt. Kockar som tävlar i matlagning på internationell nivå får minska rejält på saltet för att domarna inte ska döma ut dem på grund av för kraftig salta. Vi har alltså blivit tillvanda vid att gilla salt. Det positiva är att vi även kan vänja oss av med den salta smaken. Det tar ca 8-12 veckor att ”tvätta” sina smaklökar. En gradvis sänkning av mängden salt i maten går oss ofta helt omärkt förbi.

Att salta är ett enkelt, snabbt och billigt sätt att förbättra smaken på maten. Salt förstärker även andra smaker. Detta gör att det är en utmaning att sänka salthalten. Det krävs mer kunskap och ett större intresse för matlagning om man ska minska på saltet utan att förlora i smak.

Från och med december 2014 kommer det att vara obligatoriskt att märka ut saltinnehållet i processade livsmedel på livsmedelsförpackningar. Det tycker vi är bra. Tyvärr är det få konsumenter som bryr sig om att titta efter hur mycket salt en vara innehåller (se KfS rapport Salt III – Konsumenten och saltet). Utöver saltsänkande åtgärder i produkterna krävs det konsumentupplysande kampanjer om varför det är viktigt att tänka på hur mycket salt vi äter.

## **1.2 Syfte**

Syftet med undersökningen är att ta reda på om storkök, restauranger och livsmedelsbranschen tänker på hur mycket salt de tillsätter i maten som produceras och om de har uppmärksammat debatten att vi äter ohälsosamt mycket salt i Sverige.

---

<sup>9</sup> WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012

<sup>10</sup> <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>

Vi vill sätta press på Sveriges regering att aktivt agera för att få till en sänkning av svenskarnas saltintag på liknande sätt som sker i England, Norge Danmark och flera andra länder.

### **1.3 Tillvägagångssätt**

#### **1.3.1 Metod**

Undersökningen är genomförd med telefonintervjuer som metod. Några personer som inte kunde nås via telefon, kontaktades via e-mejl. Undersökningen genomfördes under april 2014. I urvalet av restauranger valdes medvetet både vanliga lunchrestauranger och mer exklusiva restauranger. De livsmedelsproducenter som är med i undersökningen producerar hel- och/eller halvfabrikat. Totalt har 19 av totalt 46 tillfrågade personer besvarat frågorna. Deltagarna har lovats anonymitet och redovisas därför bara som grupper.

### **1.4 KfS tidigare arbete kring salt**

I juli 2013 anordnade KfS ett presseminarium med titeln ”För mycket salt i maten”. Vidare har KfS publicerat tre rapporter:

- **Salt I - Salt i maten, juli 2013.** En översiktlig faktasammanställning om konsekvenser av för högt saltintag
- **Salt II – Granskning av salt i våra livsmedel, sep 2013.** En granskning av saltmängden i 300 livsmedel.
- **Salt III – Konsumenten och saltet, sep 2013.** En attitydundersökning om konsumenternas inställning till salt.

Dokumentation från seminariet samt rapporterna finns på [www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se)<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup><http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Opinion/Just-nu-jobbar-vi-med/Mindre-salt-i-maten/>

## **2 STORKÖK, RESTAURANG OCH LIVSMEDELSINDUSTRI - OM SALTET I MATEN**

### **2.1 Intervjuunderlaget**

Totalt kontaktades 5 storkök i Stockholmsregionen, 12 livsmedelsproducenter i landet, 5 utvalda personer vars åsikter ansågs vara av intresse för rapporten, 2 restaurangutbildningar samt 10 restauranger och en skola. Av dessa har det inkommit svar från 5 storkök, 7 producenter, 3 utvalda personer, 1 restaurangutbildning, 2 restauranger och en skola. Nedan följer en översiktlig sammanfattning av intervjuerna från de tre främsta områdesgrupperna.

### **2.2 Storkök och skolkök**

Av de sex stor- och skolkök som intervjuats är det endast en som uppmärksammat debatten om salt i media, dock anger samtliga att de håller nere på saltnivån i maten och flera hänvisar till Nyckelhålets rekommendationer eller Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR).

Två kände till hur mycket mer salt svensken får i sig i förhållande till Livsmedelsverkets rekommendationer. Vid upplysning om att den största överkonsumtionen av salt kommer från restaurang och processad mat menar storköken att det är industrin, som levererar maten, som är den största orsaken och inte de själva.

Ingen sätter sig emot ett nationellt samarbete för att successivt på bred front sänka salthalten. Smaken ser de som den svåraste utmaningen. Vi frågade även om man använder joderat salt, vilket rekommenderas av folkhälsomyndigheterna. Användningen av joderat salt varierar.

### **2.3 Producenter**

Samtliga sju intervjuade livsmedelsproducenter/förädlare känner till debatten om salt i media och flera följer den aktivt. Alla företagen är antingen redan igång med sänkning av salthalten sedan en tid tillbaka eller har frågan uppe för diskussion.

Ingen uppger att de tar specifikt hänsyn till saltmängden i produkter som är riktade till barn. En producent säger dock att deras produkter riktade till barn har striktare näringskrav totalt,



men nämner inte vad det innebär för saltet. Andra menar att de inte har produkter riktade till barn eller så är nivåerna desamma för barn som för vuxna.

Vid upplysning om att den största överkonsumtionen av salt kommer från restaurang och processad mat tycker det flesta företag att det tar sitt ansvar där de kan och att det varierar mycket mellan olika produkter hur saltsänkingsmöjligheterna ser ut.

Alla producenter är positiva till ett nationellt samarbete för att minska saltet i produkterna och några arbetar redan tillsammans med Livsmedelsverket eller Livsmedelsföretagen (Li). Även här anses smaken som den stora utmaningen i att minska på saltet, men också livsmedelssäkerhet, högre kostnader och textur nämns som svårigheter. Inom nästan alla företag används inte eller endast i undantagsfall, joderat salt.

## **2.4 Restauranger**

De två som svarade i kategorin restaurang hade inget intresse av att minska på saltet i matlagningen. De två restaurangerna saltar efter tycke och smak och vill inte ändra på det. Sambandet mellan för mycket salt och ohälsa verkar inte vara av något intresse. Tvärtom.

## **2.5 Utvalda personer**

Nedan följer en sammanfattning av de intervjuer som gjordes med de tre personer som vi ansåg ha intressanta infallsvinklar för rapporten, men som inte passar in under rubrikerna Storkök, Producent och Restaurang.

### **2.5.1 TV-kock och matkändis**

TV-kocken hade inte uppmärksammat debatten om salt i media och hade inget intresse i att minska saltet i sina recept och när hen lagade mat i TV. Saltar gör man för bästa smak och istället för att minska på saltandets i recepten så undviker hen hel- och halvfabrikat i sin matlagning.

## **2.5.2 Matkonsult med ansvar för Nyckelhålet på restaurang**

Matkonsulten är mycket uppdaterad i saltfrågan och berättar att rekommendationerna för Nyckelhålet på restaurang kommer att skärpas nästa år, från dagens 4 gram per portion till 3 gram per portion. De nya rekommendationerna grundar sig på NNR 5, de nya nordiska näringsrekommendationerna.<sup>12</sup>

Enligt matkonsulten äter vi dubbelt så mycket salt idag jämfört med i slutet på 60-talet. De restauranger som är anslutna till Nyckelhålet jobbar mycket aktivt med att sänka salthalten i maten och använder andra effektiva smaksättare som till exempel örter, citron och fänkål. Det behövs fler kockar som är medvetna om fördelarna med minskat salt, men det behövs också fler medvetna gäster (se KfS rapport Salt III – Konsumenten och saltet). Enklaste sättet att minska saltet på restaurang är enligt konsulten, att minska halvfabrikaten och laga maten från grunden med de smaksättare som man själv föredrar.

## **2.5.3 Lärare på restaurangskola**

Läraren har inte uppmärksammat att det pratas salt i media, utan tycker att hen hör mer av sockerdebatten. Eleverna lagar mat enligt recept men har frihet att smaksätta som man vill. Hen lär inte ut till eleverna att vara sparsamma med saltet och ser smak som det största problemet med att minska på saltet.

Läraren tar England som dåligt exempel på tråkigt smaksatt mat och menar att de är alldeles för snåla med saltet.

## **3 AKTIVA ÅTGÄRDER I ENGLAND, NORGE OCH DANMARK**

I många länder runt om i världen sker olika åtgärder initierade av styrande regeringar för att få ned medborgarnas saltkonsumtion, helt i linje med WHO:s rekommendationer. För att inspirera Sveriges regering presenterar vi nedan hur man jobbar med saltfrågan i England, Norge och Danmark.

---

<sup>12</sup> <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/naringsrekommendationer/>

### 3.1 England

I England har man sedan många år tillbaka jobbat aktivt och lyckosamt med att successivt få ned britternas saltkonsumtion. Food Standards Agency, motsvarigheten till Sveriges Livsmedelsverk, har fått i uppdrag av The Department of Health (DH) att upprätta överenskommelser med livsmedelsindustrin och restauranger där man har gemensamma mål för hur stora saltreduktionerna ska vara i respektive produktgrupp.<sup>13</sup> På så vis sänker alla producenter lika mycket på samma gång och ingen behöver gå före och visa vägen och dra eventuella nackdelar i smakpreferenser.

Britterna har minskat sitt genomsnittliga saltintag med 1,5 gram per person och dag sedan arbetet inleddes 2003. Det genomsnittliga intaget är numera runt 8 gram per person och dag så arbete återstår innan målet på 6 gram har uppnåtts. Nya mål för 2017 har precis lanserats.<sup>13</sup>

Saltsänkings initiativet är en del av ett större initiativ för att förbättra britternas hälsa. Det är The Department of Health (DH) som har tagit fram ”*Public Health Responsibility Deal*”.<sup>14</sup> Företag, föreningar och organisationer kan ansöka om partnerskap genom att skriva under avtalet och på frivillig basis bidra till att aktivt vägleda medborgarna att välja hälsosammare alternativ inom områdena: Alkohol, Mat, Hälsa på jobbet och Fysisk aktivitet. Hittills har närmare 400 företag skrivit under avtalet och Folkhälsoministern Jane Ellison är mycket nöjd med utfallet av partnerskapet.<sup>15</sup>

### 3.2 Norge

I Norge har man precis presenterat sin ”*Tiltaksplan salt 2014-18*”<sup>16</sup> som är en del i den större strategin för att minska förekomsten av icke smittsamma sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, KOL och cancer; *NCD-Strategy 2013-2017*.<sup>17</sup> I NCD-strategin har man satt upp mål

---

<sup>13</sup> <http://www.food.gov.uk/scotland/scotnut/salt/saltreduction#.U6AkqXYqvwA>

<sup>14</sup> <http://responsibilitydeal.dh.gov.uk/>

<sup>15</sup> <https://responsibilitydeal.dh.gov.uk/responsibility-deal-annual-updates-201314-published-today/>

<sup>16</sup> <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltaksplan-salt-2014-18-reduksjon-av-saltinntaket-i-befolkningen/Publikasjoner/Reduksjon%20av%20saltinntaket%20i%20befolkningen.pdf>

<sup>17</sup> [http://www.regjeringen.no/pages/38449517/ncd\\_strategy\\_060913.pdf](http://www.regjeringen.no/pages/38449517/ncd_strategy_060913.pdf)

inom områdena: Tobak, Mat, Fysisk aktivitet och Alkohol. I målområdet för mat finns tydliga ambitioner att sänka norrmännens saltkonsumtion med hela 30 procent till 2025 med delmålet 15 procent till 2018. Riktlinjerna för hur de ska gå till väga har de hämtat från WHO och deras ”*Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable chronic diseases (NCDs) 2013-2020*”.

I ”*Tiltaksplan salt 2014-18*” citerar de WHO som gjort bedömningen att sänka medborgarnas saltkonsumtion är den mest kostnadseffektiva åtgärden för att minska förekomsten av hjärt-kärlsjukdomar som är den enskilt största dödsorsaken i Norge. Delmålet att sänka saltkonsumtionen i Norge med 15 procent till 2018 motsvarar 1,5 gram per person och dag. År 2025 ska norrmännens saltkonsumtion minskat med 3 gram per person och dag.

Tillvägagångssättet liknar det arbete som pågår i England och Danmark. Kriterier för hur mycket salt olika processade livsmedel får innehålla tas fram. De har även en plan för saltsänkande insatser i storkök och restaurang. Utöver detta kommer norrmännen även genomföra konsumentriktade informationskampanjer för att utbilda medborgarna i vikten av att minska på saltet.

### **3.3 Danmark**

I Danmark har man sedan några år tillbaka engagerat sig i att få ned danskarnas saltkonsumtion och de arbetar på likande sätt som man gör i England och numera även Norge, med partnerskap. Saltpartnerskabet<sup>18</sup> initierades av Fødevarestyrelsen som är den danska motsvarigheten till Livsmedelsverket och förra året kunde man konstatera att danskarnas saltkonsumtion sjunker.<sup>19</sup>

I januari 2014 lanserades ”*Sundere liv for alle*” – *Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år*”. Även här har man inspirerats av britternas ”*Public Health Responsibility Deal*” och bygger upp det på liknande sätt med partnerskap för att skapa nya vägar till ökad folkhälsa.

---

<sup>18</sup> <http://www.hjerteforeningen.dk/index.php?pageid=3976>

<sup>19</sup> [http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Nyheder/Arkiv\\_2013/Sider/Danskerne-spiser-mindre-salt.aspx#](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Nyheder/Arkiv_2013/Sider/Danskerne-spiser-mindre-salt.aspx#)

## 4 KFS ÖNSKEMÅL

KfS önskar att Sveriges regering tar sitt ansvar för att stärka svenskarnas folkhälsa. Vi vill att regeringen ger Livsmedelsverket och/eller Folkhälsomyndigheten i uppdrag att utarbeta ett arbetssätt för hur vi i Sverige ska minska svenskarnas saltkonsumtion, gärna med England, Norge och Danmark som förebilder.