

Salt kan være farligt

Ifølge WHO er forhøjet blodtryk årsag til 60 procent af alle stroke – og der er en tæt sammenhæng mellem dit saltindtag og dit blodtryk: Jo mere salt, du spiser – jo højere blodtryk får du.

Forhøjet blodtryk øger ligeledes risikoen for hjertesygdomme markant, og et højt saltindtag er skadeligt for dine nyrer, ligesom det øger risikoen for andre sygdomme, herunder type-2 diabetes og mavekræft.

Du bør spise mindre salt, end du tror

I virkeligheden skal du højst indtage 5-6 gram salt om dagen – svarende til en teskefuld.

Men næste gang du hælder salt i kogevandet så husk lige på, at mindst 70procent af den teskefuld salt, du må spise om dagen, allerede er tilsat til dit brød, pålæg, kød osv.

Spar på saltet!

De fleste danskere har vænnet smagsløgene til en saltholdig kost. Blandt andet derfor kan det være svært at skære ned på saltet. Men hvis du over en periode trapper ned på den salt, du selv tilsætter din mad, vænner du dig omvendt til, at maden smager mindre af salt.

- **Et nemt trick er helt at fjerne saltkarret fra spisebordet, og du kan også prøve at erstatte salt i og til maden med krydderier. Prøv fx en smule sennep, peber og lidt karse på dit blødkogte æg**
- **Et endnu simplere råd er at skrue op for dit indtag af frugt og grønt**
- **Kig efter nøglehulsmærket, når du køber ind: Fødevarer med nøglehullet skal bl.a. opfylde krav til indholdet af salt**
- **Læs altid indholdsdeklarationen og sammenlign produkterne. Vælg den vare med mindst salt pr. 100 gram.**

Der er flere tips til at spare på saltet på www.hjernesagen.dk

Spar på saltet

– og pas på din hjerne!



HJERNEN ER

HOVEDSAGEN

Salt er noget, som tilsættes

Naturligt forekommende salt i vores fødevarer er meget lavt – til gengæld tilsættes der ofte store mængder salt under den industrielle forarbejdning af råvarerne:

Hvedemel indeholder 2 mg salt pr. 100 gram, mens franskbrød indeholder 465 mg salt pr. 100 gram.

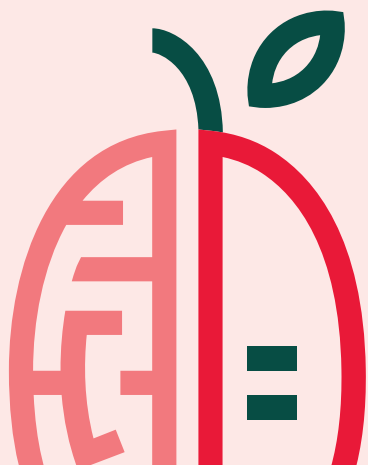
Rå majs indeholder 3 mg salt pr. 100 gram, mens cornflakes indeholder 883 mg salt pr. 100 gram.

Magert svinekød indeholder 100 mg salt pr. 100 gram, mens hamburgerryg indeholder 1.500 mg salt pr. 100 gram.

Vidste du ...

- At der er næsten lige så meget salt i cornflakes som i kartoffelchips?
- At der typisk er mere salt i en skæreost end i et brød?
- At de største kilder til salt i hverdagen er brød, kød og ost?

Læs mere om salt i forskellige fødevarergrupper på www.hjernesagen.dk



Vi spiser for meget salt

Og det er ikke godt for os. For jo mere salt, vi spiser – jo mere stiger vores blodtryk og dermed også risikoen for at få et stroke.



I Danmark spiser vi i gennemsnit næsten dobbelt så meget salt, som anbefalet, og halverede vi alle vores saltforbrug, ville vi redde op til 2.500 liv om året!

Der er altså god grund til at spare på saltet, men det er ikke nemt at holde styr på sit eget saltindtag: Helt op til 70 procent af vores saltindtag sker, uden vi ved det – typisk gennem forarbejdede fødevarer.

Salt har nemlig nogle vigtige egenskaber for fødevarerindustrien: Det binder væske og forstærker smagen, og derfor tilsættes der ofte store mængder salt til vores fødevarer, uden vi som forbrugere nødvendigvis er opmærksomme på det.



Stroke – en folkesygdom

Stroke er en fællesbetegnelse for blodprop og blødning i hjernen. Det er en af de store folkesygdomme, som i gennemsnit rammer hver syvende dansker.

Sygdommen har ofte alvorlige følger som halvsidig lammelse, tale- og sprogproblemer, problemer med koncentrationsevnen mv. Mange oplever også invaliderende træthed, og den ramte har en øget risiko for at udvikle depression.

HJERNERÅD #3:

Spis, drik og lev hjernesundt



Hjernen er involveret i alt, hvad du kan og gør, og derfor er det vigtigt at holde den frisk og sund. Hjernesagen har udviklet seks hjerneråd, som skal hjælpe dig med at passe på din hjerne.

Hjernesagen er en privat, landsdækkende forening for personer, der er ramt af stroke – dvs. en blodprop eller blødning i hjernen.

Hjernesagen arbejder for

- Forebyggelse
- Bedre behandling og rehabilitering
- Den bedste støtte til både ramte og pårørende
- At udbrede viden om hjernen

Hvis du bliver medlem af Hjernesagen, er du med til at støtte den vigtige sag – og får samtidig adgang til forskellige medlemsfordele.

Læs mere på www.hjernesagen.dk



Hjernesagen

Vi tager hånd om hjernen