

HjerneSagen – notat om salt

Notat om de helbredsmæssige konsekvenser af et stort forbrug af salt

Indledning

Baggrunden for dette notat er den aktuelle diskussion af de helbredsmæssige konsekvenser af et stort saltforbrug, som bl.a. har udspillet sig på Altinget.dk. Her har HjerneSagens direktør advokeret for, at der skrides til handling med henblik på at reducere danskernes forbrug af salt. Med dette notat vil HjerneSagen formidle noget af den viden, der allerede findes vedrørende de helbredsmæssige konsekvenser af et stort saltforbrug. Det er foreningens håb at dette, i kombination med et indblik i hvad man f.eks. har gjort i andre lande, vil inspirere de politiske beslutningstagere og sikre den nødvendige handling.

De helbredsmæssige og økonomiske konsekvenser af for højt saltindtag i Danmark

Ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger skal kvinder og mænd højst have henholdsvis 6 og 7 gram salt om dagen.¹ World Health Organization anbefaler endda, at der ikke indtages mere end 5 gram om dagen. Danskerne indtager dog i gennemsnit 10 gram salt om dagen, hvoraf kvinder spiser 7-8 gram, mens mænd spiser 10-11 gram salt om dagen.^{2 3}

Et højt saltindtag kan medføre forhøjet blodtryk og dermed øge risikoen for blodpropper, hjerneblødning og hjertekarsygdomme.⁴ Desuden er et for højt saltindhold i vores fødevarer ikke kun skadeligt for voksne, men i høj grad også for børn og unge, da det øger risikoen for livstruende sygdomme senere i livet.⁵

Hvis danskernes saltforbrug kunne nedsættes med blot tre gram om dagen, ville det årligt betyde ca. 1500 færre apopleksier og 1000 færre hjertetilfælde.⁶ Hver dag året rundt ville fire mennesker således kunne undgå at få en blodprop i hjernen. Den ramte og de pårørende ville blive sparet for at skulle slås med de store handicap, der oftest er konsekvensen af en apopleksi, og samfundet ville kunne spare betydelige beløb, da hver ny apopleksi i snit udløser en direkte omkostning på ca. 225-250.000 pr patient.⁷

1 De Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA) 2004 er udarbejdet af en projektgruppe nedsat af Nordisk arbejdsgruppe for Kost og Ernæring (NKE) under Embedsmandskomiteen for Levnedsmiddelspørgsmål (EK-LIVS), Nordisk Ministerråd.

2 Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, oktober, 2010, [Link](#).

3 "Ringe effekt af frivillige saltordninger," Hjerteforeningen, november, 2010, [Link](#).

4 "Population Strategies to Decrease Sodium Intake and the Burden of Cardiovascular Disease. A Cost-Effectiveness Analysis," April 2010, *Annals of Internal Medicine* (volume 152, pages 481-487), C.M. Smith-Spangler, J.L. Juusola, E.A. Enns, D.K. Owens, and A.M. Garber.

5 "Compelling Evidence for Public Health Action to Reduce Salt Intake," *The New England Journal of Medicine*, Lawrence & Anderson,

6 Torben Jørgensen, professor og ledende overlæge, [Link](#).

7 Referenceprogram for behandling af patienter med apopleksi, opdateret 2005, p. 59. De samlede direkte omkostninger til behandling af apopleksi er opgjort til 2,7 mia. årligt opgjort i 2001-priser.

Undersøgelser har samtidig vist, at et reduceret saltindtag mere end svarer til fordelene ved en reduktion i forbruget af tobak⁸.

Fødevarernes betydning for saltindtaget

70 procent af det salt danskerne indtager, kommer fra færdigproducerede fødevarer. 15 procent får vi gennem råvarerne, mens vi kun selv står for de resterende 15 procent, når vi salter vores mad.⁹

Set i det perspektiv har danskere med forhøjet blodtryk en udfordring, for ofte vil det ikke engang være nok at droppe det salt, de selv putter på maden. Således er det næppe muligt for den enkelte forbruger at reducere saltindtaget med mere end to-tre gram dagligt. Og det er vel at mærke, hvis man både sparer på husholdningssaltet og vælger de mindst saltede fødevarer i supermarkedet.

Problemet er, at det i Danmark er frivilligt at oplyse om saltindholdet i varedeklarationen. Det betyder, at rigtig mange varer slet ikke er deklareret, hvad angår indholdet af salt. Med til at gøre det svært for forbrugerne er desuden, at salt i varedeklarationer kan optræde under forskellige betegnelser – herunder salt, Natrium (Na), NaCl eller Sodium. Derfor spiller fødevarereproducenterne en helt afgørende rolle, hvis det skal lykkes at reducere danskernes saltindtag.

Saltreduktion i andre lande – eksempel fra Finland

Finland har en lang historie i forhold til initiativer med det formål at reducere befolkningens saltindtag. Allerede i 1970'erne blev der på nationalt plan gjort en indsats for at reducere saltindholdet i en lang række fødevarer.

Fra 1979 til 2002 førte det til en reduktion fra ca. 13 gram til 10 gram for mænd og fra ca. 10,5 gram til 7,6 gram for kvinder. I 2007 blev en tilsvarende undersøgelse gennemført, hvoraf det fremgik, at forbruget nu var reduceret til 9,3 gram for mænd og 6,8 gram for kvinder.¹⁰

Reduktionen af saltindtaget i Finland er især en konsekvens af lovgivningen omkring mærkning af fødevarer med højt saltindhold indført i 1993. Lovgivningen blev til som følge af et samarbejde mellem Handels- og Industriministeriet og Social- og Sundhedsministeriet. Lovgivningen indebærer, at der blev sat grænser for, hvor meget salt produkter i bestemte fødevarergrupper måtte indeholde. Hvis produkterne overskred de fastsatte grænser, blev de mærket, så forbrugerne tydeligt kunne se, de havde et højt saltindtag. I januar 2008 blev selve definitionen af, hvad der betegner fødevarer med højt saltindhold desuden skærpet.¹¹

Den finske fødevarerindustri har parallelt med denne udvikling tilpasset sin produktion således, at saltindholdet i brød, kød, ost og færdigretter er reduceret med 20-25 procent siden begyndelsen af 1990'erne. Siden 1970'erne er antallet af dødsfald, som følge af blodpropper i hjernen og hjertesygdom faldet markant (blandt personer under 65 år er faldet på hele 80 procent). Desuden er det

8 Bibbins-Domingo et al. "Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease," The New England Journal of Medicine, January 20, 2010.

9 Ifølge Torben Jørgensen, professor og ledende overlæge.

10 "National Salt Initiatives - implementing the EU Framework for salt reduction initiatives," June 2009, High Level Group on Diet, Physical Activity and Health, [Link](#).

11 World Action on Salt – Finland Salt Action Summary, [Link](#).

gennemsnitlige finske blodtryk faldet markant og gennemsnitslevealderen er øget med 5-6 år i løbet af de sidste 25 år.^{12 13 14}

Saltreduktion på europæisk niveau

Hjerte-kar-sygdomme er årsagen til næsten halvdelen af alle dødsfald i EU. Fra europæisk hold er der derfor igangsat flere initiativer med det formål at reducere saltindtaget i medlemslandene.

I 2006 offentliggjorde Europaparlamentet og Rådet for den Europæiske Union en forordning med det formål at strømline ernærings- og sundhedsanprisningerne af fødevarer i medlemslandene.¹⁵ I forhold til salt gav dette især anledning til debat om mærkning af fødevarer. På grund af uenighed pågår forhandlingerne om forordningen således fortsat.

Debatten betød, at der i 2008 blev nedsat en gruppe, "High Level Group" (HLG), der havde til formål at sætte fokus på ernæring og fysisk aktivitet.¹⁶ HLG tog efterfølgende initiativ til et netværk "Salt Action Network", som har til formål at nedbringe saltindholdet i europæiske fødevarer.¹⁷ Helt konkret betyder det, at saltindholdet i udvalgte fødevarer bliver reduceret med 16 procent over en periode på 4 år. Reguleringen er tilrettelagt således, at forbrugerne i medlemslandene får lejlighed til gradvist at vænne sig til et lavere saltindhold i maden. Særligt kigges på fødevarer som ost, brød, kød, morgenmadsprodukter og færdigretter. Danmark har tilsluttet sig denne frivillige aftale.¹⁸

I 2010 vedtog de europæiske fødevarer- og sundhedsministre i forlængelse af disse initiativer, at saltforbruget skal reduceres yderligere – både gennem aftaler med producenterne og gennem nationale handlingsplaner.¹⁹ Aftalen er dog ikke bindende.

Fødevarermyndighedernes position

Fødevarestyrelsen har flere gange plæderet for, at danskernes saltforbrug skal ned og gjort sin indflydelse gældende på både europæisk niveau og nationalt niveau.²⁰

Styrelsen er bl.a. repræsenteret i "EU High Level Group", i "Network of Nutrition and Physical Activity" samt i "Salt Action Network" – fora, der alle har til formål at reducere saltindtaget i medlemslandene i EU. Via arbejdet i "Salt Action Network" har Fødevarestyrelsen valgt at fokusere på kategorierne: Ost, brød, færdigretter, kødprodukter og morgenmadsprodukter.

På nationalt plan har Fødevarestyrelsen og Fødevareinstituttet i slutningen af 2010 indgået et samarbejde om reduktion af salt med industrien i form af en "partnerskabsaftale." Samarbejdet

12 "Finland's experiences in salt reduction," Pirjo Pietinen, Professor, 2009, [Link](#).

13 "Reformulating food products for health: context and key issues for moving forward in Europe", Jacqui Webster, the George Institute for International Health.

14 "Cardiovascular Diseases," Heikki Karppanen & Eero Mervaala, Vol. 49, No. 2 (September/October), 2006: pp 59 -75.

15 EUROPA-PARLAMENTETS OG RÅDETS FORORDNING (EF) Nr. 1924/2006, [Link](#).

16 "National Salt Initiatives - implementing the EU Framework for salt reduction initiatives," June 2009, High Level Group on Diet, Physical Activity and Health, [Link](#).

17 På dansk også kaldet det Europæiske saltinitiativ.

18 Fødevarestyrelsen, 2010, [Link](#).

19 "Council conclusions on action to reduce population salt intake for better health," The Council of the European Union, June 2010, [Link](#).

20 "Saltforbruget skal ned," Fødevarestyrelsen d. 9. juni, 2010.

foregår bl.a. med DI Fødevarer, Forbrugerrådet og Dansk Erhverv og har til formål at reducere forbrugernes saltindtag og forbedre folkesundheden.^{21 22} Projektet skal endvidere også overvåge og koordinere indsatsen i forhold til initiativerne på europæisk niveau. Partnerskabet tager bl.a. afsæt i den aftale som de europæiske fødevarerministre og sundhedsministre indgik om nedsættelse af saltforbruget i juni 2010.

Fødevarestyrelsen mener i forlængelse heraf ikke, at dansk særlovgivning er vejen frem. Styrelsen ønsker således at afvente resultatet af EU-programmet fra HLG med henblik på at se, om det er muligt at opnå en reduktion i saltforbruget på 16 procent over 4 år.²³

Fødevarerindustriens position

Fødevarerindustrien har som nævnt indgået en partnerskabsaftale med Fødevarestyrelsen, der skal bidrage til at nedsætte saltindholdet i fødevarer.²⁴ Aftalen er dog ikke bindende.

DI Fødevarer fremhæver, at fødevarerhvervsvirksomhederne ønsker at gå frivillighedens vej og har eksplicit taget afstand fra et eventuelt lovforslag om en "saltskat." Industrien mener, at de allerede gør deres til at reducere saltindholdet i forarbejdede fødevarer.²⁵

Derudover mener virksomhederne også, at deres engagement kommer til udtryk igennem forskellige mærkeordninger som Nøglehullet, GDA og Fuldkornspartnerskabet, der alle stiller krav til saltindholdet i fødevarerne.

Sagen om transfedtsyrer

Af hensyn til folkesundheden har Danmark, som det første land i EU, reguleret industrielt fremstillet transfedt i fødevarer. Siden den 1. januar 2004 har indholdet af industrielt fremstillet transfedt i olier og fedtstoffer højst måttet udgøre 2 gr. pr. 100 gr. olie eller fedt (2 %).²⁶ Efter at de danske regler om transfedt er trådt i kraft, er der ikke konstateret ændringer i vareudbuddet. Så vidt det vides, er der heller ikke sket prisstigninger af betydning under henvisning til udskiftningen af transfedtsyrerne med andre typer af fedtsyrer.

Fødevarestyrelsen og Fødevarerinstitutionen har undersøgt effekten af lovgivningen. I 2003 havde 26 procent af de undersøgte fødevarer et for højt indhold af transfedtsyrer. I 2005 og 2007 var indholdet faldet til henholdsvis 11 procent og 9 procent.²⁷ Lovgivningen har blandt andet bidraget til, at Danmark nu det land i Norden med det laveste antal dødsfald af hjertesygdomme, hvor vi tidligere lå på en kedelig andenplads. I følge forskere skyldes det bl.a., at vi spiser mindre transfedtsyrer.²⁸

21 "Fokus på salt," af Dansk Erhverv, december 2010 & "Salt," af DI Fødevarer, december, 2010.

22 "Mindre salt skal redde liv," Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, maj, 2011.

23 Else Molander, kontorchef i Fødevarestyrelsen, juni, 2010, [Link](#).

24 Et initiativ som blandt andre også Arla har tilkendegivet at følge, "Arla Salt-log," [Link](#).

25 Chefkonsulent Gitte Hestehave fra DI Fødevarerindustrien, juni, 2010, [Link](#).

26 Fødevarestyrelsen, 4. marts 2011. [Link](#).

27 Fødevarestyrelsen, Transfedtsyrer, [Link](#).

28 Specialist i forebyggelse af hjertesygdomme og ledende overlæge ved Gentofte Hospital, Steen Stender, [Link](#).

På europæisk plan er der endnu ikke vedtaget lovgivning omkring transfedtsyrer. Dog har Schweiz, Østrig og senest i Island fulgt det danske eksempel med lignende lovgivning.²⁹

HjerneSagens anbefalinger

Som nævnt stammer ca. 70 procent af det salt, vi indtager, fra forarbejdede fødevarer, mens det salt vi selv drysser på maden kun udgør en lille del af vores forbrug.

Undersøgelser har vist, at der kunne fjernes mellem 10 og 20 procent af saltet fra de forarbejdede fødevarer uden, at det vil gå ud over smagen.^{30 31} Nøglehulsmærket, som produkter kan blive forsynet med, hvis de lever op til krav om bl.a. lavt indhold af fedt, sukker og salt, kan være med til at trække fødevarerindustrien i den rigtige retning. Desværre har erfaringen vist, at det er en langvarig proces at reducere indholdsstoffer i industrielle fødevarer ad frivillighedens vej.

Tidligere har et af argumenterne imod lovgivning på området været, at den dokumenterede effekt af reguleringen ikke var helt god nok. Kigger man på erfaringerne fra de lande, der er gået foran i kampen for at skære ned på saltet, står det klart, at en regulering har effekt. Selv en beskedent reduktion af det daglige saltindtag vil kunne sænke blodtrykket og forebygge en lang række dødsfald som følge af iskæmisk hjertesygdom og apopleksi hvert år. Mindre salt vil have størst effekt på den knap ene million danskere, der i forvejen lider af forhøjet blodtryk. Men også for personer med normalt blodtryk vil risikoen for blodpropper kunne reduceres, hvis det lykkes at nedbringe saltforbruget.

Europæiske initiativer kan være vejen frem, men tidsperspektivet er en stor udfordring. Samtidig er de forskellige europæiske landes udgangspunkter meget forskellige, hvilket gør det vanskeligt at sætte mål for saltniveaue i fødevarer på europæisk plan.

Set i det lys finder HjerneSagen det nødvendigt at opfordre til dansk enegang i spørgsmålet om salt i vores industrielle fødevarer. Akkurat som tilfældet i sin tid var i forhold til transfedtsyrerne.

HjerneSagen har følgende konkrete anbefalinger til Folketingets Sundhedsudvalg:

- Konkrete mål for industrien, der sikrer en reduktion af saltet i de industrielle fødevarer på gennemsnitligt 30 procent i løbet af de kommende tre år, herefter yderligere en reduktion på 20 procent de efterfølgende tre år. 50 procent af saltet skal altså væk over en periode på seks år.

Begrundelse: I en travl hverdag kan man ikke forlange, at forbrugerne skal kunne gennemskue saltindholdet i forarbejdede fødevarer. Det bliver for kompliceret at beregne for den enkelte, hvor meget salt vedkommende har fået. Derfor må reduktionen være tvungen og ske efter en fast køreplan.

²⁹ "Hjertesygdom og transfedt i Danmark," Det Biovidenskabelige Fakultet, december 2010, [Link](#).

³⁰ "Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease," Bibbins-Domingo et al. The New England Journal of Medicine, January 20, 2010.

³¹ Teknologisk Institut i Kolding.

- Indførelse af differentieret moms på sunde fødevarer – herunder fødevarer med et reduceret saltindhold.

Begrundelse: Uanset om fødevarerindustrien får reduceret indholdet af salt i forarbejdede fødevarer, vil der stadig være typer af produkter, som af natur indeholder meget salt. Det kan f.eks. være chips og andre snacks samt slik. Her vil en generel differentiering af momsen være et vigtigt signal til befolkningen om, at vælge de usunde fødevarer fra.

- Indførelse af en saltskat på industrielt forarbejdede fødevarer. Som alternativ til differentieret moms kunne en saltskat i stedet indføres.

Begrundelse: På samme måde som en differentieret moms, skal saltskatten på industrielt forarbejdede fødevarer tydeliggøre for forbrugerne, at visse fødevarer er forbundet med en helbredsrisiko. Foruden signalværdien kan en afgift reducere forbruget af bestemte produkter som det f.eks. er intentionen bag den nyligt indførte fedtskat.

De ovennævnte initiativer kan efter HjerneSagens opfattelse understøttes af kampagner, der skal medvirke til at øge befolkningens generelle opmærksomhed, når det gælder salts skadevirkninger. Set med HjerneSagens øjne er det vigtigste dog, at der tages konkrete myndighedsinitiativer, der kan banevejen for, at saltforbruget begrænses til gavn for hundredetusinder af danskeres blodtryk.