

Salt i livsmedel – en utmaning

Livsmedelsverket och World Action on Salt and Health Sweden, WASH, anordnade gemensamt ett seminarium i Uppsala den 23 mars för att dra upp riktlinjer för det fortsatta arbetet med att minska saltkonsumtionen. Organisationer och branschföretag i livsmedelssektorn var inbjudna och ett fyrtiotal representanter mötte upp. Nedan följer ett referat från mötet.

Livsmedelsverkets general direktör Inger Andersson inledde

Inger Andersson berättade att i Landsbygdsminister Eskil Erlandssons vision om ”Matlandet Sverige” ingår att maten ska vara sund och säker. Rätt mängd salt i maten är en aspekt på det. I år har Livsmedelsverket fått medel för att utveckla ett nationella kompetenscentrum för den offentliga måltiden måltid, vilket ger möjlighet att till exempel påverka saltnivåerna i skolmaten.

Livsmedelsverket startade 2005 saltarbetet med dialog med branschen och diskussioner i expertgrupper. Inger Andersson menade att Livsmedelsverket inte har haft möjlighet att hålla önskat tempo i arbetet. Verket kan ändå notera att mycket har hänt på området och vill tacka för initiativet som ledde till att WASH Sweden bildades. Organisationen kommer att bli en viktig aktör att skapa opinion i frågan. Focus på saltfrågan har också EU:s högnivågrupp haft, vilken har tagit fram så kallade rådsslutssatser som stödjer medlemsländernas arbete med saltreduktion. Från Finland kan vi hämta goda exempel.

Livsmedelsföretagens ansvar är bland annat att arbeta med att utveckla recept för att minska mängden salt i livsmedel. I Sverige har vi använt verktyget Nyckelhålet för att sänka saltnivåerna. Även i kriterierna för Nyckelhål på restaurang finns numera gränser för salt. Livsmedelsverket mäter konsumtionen av salt via den stora matvaneundersökningen Riksmaten - dels via beräkningar i kostunderökningen och - dels via urinprover. Under året kommer vi att ha nya data på konsumtionen i Sverige. En idé som Inger Andersson lanserade var att näringen tillsammans med Livsmedelsverket skulle kunna söka projektpengar ur Matlandet Sverige för kunskapshöjande insatser hos allmänheten av saltets konsekvenser för hälsan..

Organisationen WASH och WASH Sweden

Mattias Aurell, professor i njurmedicin, Göteborg

WASH, World Action on Salt and Health är en brittiskbaserad organisation, som på kort tid har etablerat sig med medlemmar över hela världen. I Sverige var Mattias Aurell, Erik Persson och Lena Hultén initiativtagare till att starta WASH Sweden. Organisationen fungerar som ett nätverk och det går bra att anmäla sitt intresse till aurell@bredband2.com. Idag har organisationen cirka 40 medlemmar. Se även www.washsweden.se, www.worlactiononsaltandhealth.com

Salt och blodtryck

Erik Persson, professor i njurfysiologi, Uppsala

Det råder i dag inga tvivel om att det finns ett starkt samband mellan saltintag och blodtryck. Det är direkt och kan ändras. Mycket tyder på att högt saltintag i unga år kan påverka blodtrycket även när man blir äldre. Redan små sänkningar av blodtrycket minskar risken för att dö i till exempel stroke. Njurens volymkontroll är väsentlig för att reglera mängden urin. När saltintaget ökar, ökar också risken för syreradikaler. Detta minskar urinvolymen, vilket ger ökar blodtrycket. Om saltintaget minskade med 3 g/dag skulle dödligheten i USA minska med 50 000 personer. Det är lika många som idag räddas av blodtrycksmedicinering. I Sverige skulle detta motsvara 3 000 personer.

Finland lagstiftade mot saltet

Heikki Karppanen, professor emeritus farmakologi, Helsingfors universitet

I Finland startade kampen mot saltet 1978. 1970 var konsumtionen cirka 14 g/dag och i dag, 40 år senare, 7-8 g/dag. 1990 införde Finland en lag, som innebär att produkter som innehåller en viss mängd salt måste märkas med "hög salthalt" - en slags varningsmärkning. Resultatet av arbetet i Finland är 6-7 års förlängning av livslängden och 75-80 procents sänkning av dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom och stroke. Faktorer som inte förklarar detta resultat är att antalet rökare, överviktiga och alkoholintaget har ökat under samma period, samtidigt som den fysiska aktiviteten har minskat. Däremot har blodtrycket hos finnarna sjunkit. På frågan om vad Heikki Karppanen tycker att Sverige bör göra för att minska saltkonsumtionen är att man bör överväga att införa en liknande lag som Finland har i dag.

DASH-dieten

Olle Melander, professor i internmedicin, Lunds universitet, och överläkare vid Akutcentrum/SUSMalmö

Den så kallade DASH-dieten (Dietary Approaches to stop Hypertension) visade sänkt blodtryck hos dem som fick mindre mängd salt i maten. Alla är saltkänsliga, men graden av saltkänslighet varierar. Jämför med rökning. Alla är inte så känsliga för tobaksrökning att de dör. Den som har normalt blodtryck och som sänker saltintaget och sänker blodtrycket har minskad dödlighet i stroke. En av fem vet inte att de har högt blodtryck. Om man sänker saltintaget med 30 procent (2-4 g/dag) minskar risken för hjärt- och kärlhändelser med 25-30 procent och risken för död.

Svenskarnas konsumtion av salt fördubblat sedan 1960-talet

Lena Hulthén, professor, Göteborgs universitet

Undersökningar av saltintag, där man har mätt natrium i urin, visar att unga män i Göteborg äter cirka 12 gram salt per dag. Gravida och icke gravida kvinnor i Göteborg har samma intag som de unga männen. Det är valet av livsmedel som har inverkan och inte mängden mat. I jämförande studier 1968 och 2005 kan man visa att saltintaget har fördubblats, men också att saltpreferensen har

förändras. Det man tyckte var salt 1968 tycker man generellt inte är lika salt i dag.

Fazers och Unilevers arbete med saltsänkning

Sampsa Haarasilta, forskningsdirektör, Fazer Bageri, Finland

Sampsa Haarasilta menade att saltfrågan i Finland inte drevs av konsumenterna, utan av media. Producenterna började arbetet med saltreduktion i produkterna innan lagstiftningen gick igenom. Fazer Bageri har till exempel lyckats sänka mängden salt i runt portionsbörd av råg från 1,8 procent i början av 1980-talet till 1,5 procent i början av 90-talet. I dag innehåller samma bröd 1,2 procent salt. Ljust formbröd innehöll 1988 1,5 procent salt och 2009 1,0 procent. Det är viktigt att bröd smakar bra och det gör det med 1,2 procent salt, sa Sampsa Haarasilta. Även produktionsprocesserna fungerar väl med denna mängd. Gradvis sänkning av salt är nyckeln.

Latifa Lindberg, Nordic nutrition manager, Unilever

Unilever arbetar med att sänka saltnivåerna i sina produkter. Saltinnehållet i torra soppor i Europa och Sydamerika har sänkts med 10-15 procent. Nordic mealkits och mealmakers har sänkt med 10 procent och saltinnehållet i Knorr soppor och buljonger i Tyskland har sänkts med i genomsnitt 12 procent. Hälften av de nordiska sopporna har fått sänkt saltinnehåll 2009/2010. Salt spelar en central roll för smak, konservering och textur i livsmedel och alla livsmedel behöver olika angreppssätt. Smakanpassning sker endast om förändringen sker överallt. Banbrytande teknologier behövs för att kunna sänka med ytterligare 20-30 procent. Unilever har som mål att deras produkter ska bidra till att sänka saltkonsumtionen till 6 g/dag 2010 och till 5 g/dag 2015. Latifa Lindberg menade att den största utmaningen med saltreduktion är att bibehålla smaken, öka tillgängligheten av livsmedel med sänkt salthalt och öka konsumenternas efterfrågan på saltreducerade livsmedel. Samarbete behövs på alla nivåer för att lyckas på lokal nivå.

Branschen är överens

Anette Jansson, enhetschef på Rådgivningsenheten, Livsmedelsverket

Anette Jansson redovisar resultat från en workshop tillsammans med Livsmedelsverket, Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel och Sveriges Hotel och restaurang. Workshopen visar att branschen idag är överens om att det höga saltintaget är en risk för ohälsa. Möjligheter till förbättringar finns, eftersom branschen är intresserad av att arbeta med saltsänkning. Det finns goda exempel från Finland och även från Sverige och Nyckelhålet banar vägen. EU:s nya informationsförordning med bland annat obligatorisk märkning av salt är en möjlighet. Företagen har kompetens bedriver forskning inom produktutveckling. Svagheter i arbetet är att stark politisk vilja saknar och myndigheterna har små resurser. Litet intresse från media gör också att konsumentefterfrågan är sval. Det är svårt att få energi i frågan när ingen riktigt driver den. Branschen vill att Livsmedelsverket för fram behovet av en nationell folkhälsostrategi på området kost och hälsa och att man startar med saltet. En förutsättning för att öka intresset från branschen är att Livsmedelsverket går före och får resurser. Krav ställs på att Livsmedelsverket tillhandahåller vetenskapligt underbyggd

information till konsumenterna. Detta kan kräva att verket mer och oftare ta fram data om saltintag och saltkällor på butikshyllan och i restaurang.

Livsmedelsföretagen arbetar med saltsänkning

Elisabet Rytter, Livsmedelsföretagen (Li)

Li frågar regelbundet år sina medlemmar hur de arbetar med att sänka saltinnehållet i produkterna. Man kan se att många arbetar med att ta fram nya och reformulerade produkter med mindre mängd salt. 44 procent av företagen svarade att de har minskat mängden salt i en eller flera av sina produkter. Arbetet har dock stagnerat något. En förklaring kan vara att man har nått en saltnivå, där det blir svårare att sänka ytterligare. De produkter som har sänkt saltinnehåll är bland annat bröd, brödmixer, soppor, såser, färdiglagad mat, charkprodukter, frukostflingor, kryddblandningar, smältost, köttbullar och fiskprodukter. Senaste medlemsundersökningen visar att saltsänkningen har varit mellan 5 och 17 procent. 75 procent svarar att man märker sina produkter med uppgift om natriuminnehåll och 50 procent märker dessutom med natrium motsvarande koksalt. De största utmaningarna vid sänkning av salthalt är smak och konsumentacceptans, hållbarhet, säkerhet och konsistens/struktur. SIK (Institutet för livsmedel och bioteknik) har inom ramen för Matlandet Sverige 2008-2010 fått medel för projektet "Hälsosamma och klimatsmarta charkprodukter", där man har tittat på charkuteriprodukter med lägre salthalt. Resultatet är bland annat att lägre salthalt i charkuteriprodukter eventuellt ökar behovet av tillsatser, att skivspill och kokförluster ökar och att det ställer större krav på leverantörerna. Ytterligare ett projekt som har fått medel 2011 är "Ökad kunskap om saltreduktion för stärkt konkurrensförmåga hos svenska företag", som har till syfte att höja kunskapsnivån inom livsmedelsindustri, restaurangnäring och handel när det gäller salt, dess olika funktioner och betydelse, liksom vilka strategier som står till buds för att sänka saltinnehållet i olika typer av livsmedel.

Seminarier avslutades med en livlig diskussion

Anette Jansson, Livsmedelsverket, som ledde den livliga avslutande diskussionen, kunde räkna in tre konkreta förslag om det fortsatta arbetet:

- Det första och viktigaste just nu är att undersöka om enskilda länder inom EU kan införa lokala regler för salt i livsmedel. Myndighetsbestämmelser som i Finland kan vara en effektiv väg att nå resultat.
- För det andra fick Livsmedelsverket i uppdrag att tillsätta en grupp för att ta fram verkligt konkreta förslag över hur saltfrågan fortsättningsvis kan kommuniceras. Via information, kampanjer och produkter kan vi få konsumenterna intresserade för frågan och då kommer vi framåt.
- För det tredje framfördes att även handeln har ett ansvar och kan lyfta fram de livsmedel som märks med budskap kring låg salthalt på hyllor och kyl- och frysdiskar på ett sätt som gör att allmänheten hittar varorna i butikerna.