

Pressmeddelande

Från Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Sahlgrenska akademien

2009-12-21 08:00

Unga män äter alarmerande mycket salt

Svenska unga män äter minst dubbelt så mycket salt än vad som rekommenderas. Det visar en studie genomförd i samarbete mellan Sahlgrenska akademien och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

– Det är alarmerande att unga svenska män äter så mycket salt, och det måste åtgärdas. Vi kan egentligen bara spekulera om vilka konsekvenser det höga saltintaget kommer att få senare i livet, i form av hjärt- kärlsjukdom och stroke, säger Lena Hulthén, professor i klinisk nutrition vid Sahlgrenska akademien.

I studien ingår nästan hundra killar i 20-årsåldern. Urinprov från ett dygn har analyserats från samtliga deltagare. De fick också svara på frågor om vad de brukar äta och hur mycket. Urinanalyserna visade att ynglingarna åt minst dubbelt så mycket salt än det intag som världshälsoorganisationen WHO rekommenderar, maximalt sex gram om dagen.

– Högt saltintag kan leda till högre blodtryck, men det sambandet kunde vi inte se i vår studie. Högt blodtryck utvecklas vanligen inte förrän i 30- eller 40-årsåldern, eftersom njurarnas förmåga att ta hand om överskottssaltet blir sämre med åldern, säger Lena Hulthén.

Saltet i kosten kommer i stor utsträckning från färdiga rätter som pizzor och djupfryst oxpytt, men även från bröd, ost, köttpålägg, fiskprodukter, frukostflingor och annan mat som livsmedelsindustrin producerar. En tidigare dansk studie har visat att bara en tiondel av saltet vi får i oss kommer från vårt eget saltkar.

– Om den totala saltmängden ska minska behövs tydliga regler för hur mycket salt matindustrin får använda. Ett sätt skulle kunna vara att göra som i Finland, där salthalten måste anges tydligt på alla förpackningar så att konsumenter lättare kan välja produkter med mindre salt, säger Lena Hulthén.

FAKTA SALT I MATEN

Den som äter mycket salt har ökad risk för att utveckla högt blodtryck, som i sin tur är en av de viktigaste orsakerna bakom hjärtproblem och stroke. Livsmedelsverket har som mål är att svenska kvinnor ska äta max sex gram salt om dagen, och svenska män max sju gram, men allra helst skulle myndigheten vilja se att vi åt mellan fem och sex gram salt per dag. Även för barn vill Livsmedelsverket se en minskning när det gäller salt.

Klinisk forskning i samarbete Sahlgrenska akademien är den hälsovetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet och Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett av norra Europas största sjukhus. Närmare 300 forskningsprojekt sker i samverkan mellan akademien och universitetssjukhuset. Exempel på starka forskningsområden är fetma med kardiovaskulär forskning och diabetes, biomaterial, farmakologi, neurovetenskap, pediatrik, epidemiologi, reumatologi och mikrobiologi.

Kontaktperson: Professor Lena Hulthén, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet, telefon 031-786 37 14, 070-857 49 91, e-post: lena.hulthen@medfak.gu.se

Publicerad av: Katarina Hallingberg Epost: katarina.hallingberg@vgregion.se