

# Testa ditt saltintag

För mycket salt ökar blodtrycket och är skadligt för hjärtat ändå. Salt eller natriumklorid består av natrium och klorid och det är natriumet som är hälsovådligt. Kroppen behöver natrium men bara under ett gram om dagen. Denna mängd kommer redan från fisk, kött och mjölk och därför tillsatt salt behövs inte alls. Med det här testet får du reda på din saltanvändning.

Kryssa för det alternativ som stämmer bäst in på dina matvanor och räkna sedan ihop dina poäng.

## 1. Jag använder salt i matlagningen eller saltar färdiga rätter

- varje dag **2**  
 några gånger i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

## 2. Normalt äter jag bröd/knäckebröd/sura skorpor

- 7 eller fler skivor om dagen **3**  
 4–6 skivor om dagen **2**  
 1–3 skivor om dagen **1**  
 ibland eller aldrig **0**

## 3. Vanligen äter jag bröd, knäckebröd eller sura skorpor som innehåller salt

- 1,2 % eller mer **3**  
 0,8–1,1 % **2**

- högst 0,7 % **1**  
 jag äter bara sällan eller aldrig bröd **0**

## 4. Jag använder kött- och/eller korvpålägg på brödet eller i matlagningen, exempelvis kycklingpålägg, kokt skinka, lördagskorv, medvurst

- 5 eller fler skivor om dagen **3**  
 3–4 skivor om dagen **2**  
 1–2 skivor om dagen **1**  
 jag använder inte sådana pålägg varje dag **0**

## 5. Jag använder ost med mindre än 1,4 % salt på brödet eller i matlagningen, exempelvis gräddost, edamerost, emmentalerost, färskost

- fler än 3 skivor om dagen **2**  
 1–2 skivor om dagen **1**  
 jag äter inte de här ostsorterna varje dag **0**

## 6. Jag använder kraftigt saltad (över 1,4 % salt) ost på brödet eller i matlagningen, exempelvis fetaost, halloumi, mögelost, getost, parmesanost, smältost

- 5–7 gånger i veckan **3**  
 2–4 gånger i veckan **2**  
 en gång i veckan eller ännu mer sällan **0**

## 7. Jag äter bearbetat kött, exempelvis knackkorv, andra korvsorter eller bacon

- varje dag **5**  
 några gånger i veckan **3**  
 en gång i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

## 8. Jag äter färdigmat eller färdigrätter, exempelvis mikrorätter, lådor, soppor

- varje dag **5**  
 några gånger i veckan **3**  
 en gång i veckan **2**  
 sällan eller aldrig **0**

## 9. Jag äter snabbmat, exempelvis pizza, hamburgare, kebab, varm korv med bröd

- varje dag **5**  
 några gånger i veckan **3**  
 en gång i veckan **2**  
 sällan eller aldrig **0**

## 10. Jag använder konserver, exempelvis konserverade champinjoner, konserverade grönsaker, saltad gurka, sill, rökt fisk, tonfisk, oliver

- varje dag **3**  
 några gånger i veckan **2**  
 en gång i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

## 11. Jag använder kryddsåser eller kryddor med salt i matlagningen eller i färdiga rätter, exempelvis sojasås, fisksås, chilisås, senap, ketchup, örtsalt, aromsalt, buljong, smaksatt gräddde eller liknande

- varje dag **3**  
 några gånger i veckan **2**  
 en gång i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

## 12. Jag äter chips, salta nötter, salta kex eller mikropopcorn

- varje dag **3**  
 några gånger i veckan **2**  
 en gång i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

## 13. Jag äter mellanmål som innehåller salt, exempelvis flingor, mysli, grynost, croissanter, rispiroger, pastejer, köttpiroger, focaccia, minipizzor, salmiak

- varje dag **3**  
 några gånger i veckan **2**  
 en gång i veckan **1**  
 sällan eller aldrig **0**

Räkna ihop poängen och jämför dem med utvärderingen på baksidan.

Mina poäng \_\_\_\_\_



# Vad betyder dina poäng?

## SALTHALTEN ÄR LÅG OM DEN ÄR HÖGST

- Bröd och bakverk 0,9 %
- Knäckebröd och skorpor 1,2 %
- Frukostflingor och gryn 1,0 %
- Påläggs- och middagskorv 1,5 %
- Uppskuret av helt kött 2,0 %
- Ost 1,2 %
- Färdiga måltider och färdiga såser 0,8 %
- Kött- och fiskprodukter, vegetariska matprodukter, t.ex. köttbullar 1,0 %



Välja produkter med Hjärtmärket, så formar du en hälsosammare kost för dig själv och dina nära. [SYDANMERKKI.FI/SV](https://sydanmerkki.fi/sv)

### 10 poäng eller mindre

Utmärkt! Du har vant dig vid mat med mindre salt. Det är bra för hjärtat att äta salt med måtta. Så fortsätt i samma stil!

### 11–20 poäng

Bra! Du är på väg i rätt riktning. Det krävs fortfarande lite finlir för att du ska vänja dig vid mindre salt. Minskat saltintag är bra för blodtrycket och underlättar svullnad. Kolla ditt testresultat så ser du var det finns rum för förbättring.

### 21–30 poäng

Hoppsan! Du tycks vara en vän av salt. Du kan gott och väl minska på saltet, för man vänjer sig vid mindre salt redan på några veckor. Har du förhöjt blodtryck? Det är lättare att få kontroll över blodtrycket om man äter mindre salt. Läs tipsen för hur du kan minska på saltet och fundera ut ett konkret sätt som du kan starta med.

### 31 poäng eller mer

Hm, det gick inte som på Strömsö! Alltför mycket salt är inte bra för hälsan även om smaklöka gillar salt. Lyckligtvis går det att vänja sig vid mindre salt redan på några veckor. Har du förhöjt blodtryck? Det är lättare att få kontroll över blodtrycket om man äter mindre salt. Studera tipsen för hur du kan minska på saltet. – Resultatet blir mer bestående om du börjar med små steg. Så rucka på en vana åt gången. Och börja redan idag!

### TIPS FÖR MINDRE SALTINTAG

- Välj dagliga livsmedel med låg salthalt, bland annat bröd, margarin, chark, ost och färdigmat. Enklast känner du igen dem på hjärtmärket.
- Välj saltfria eller saltfattiga varianter av marinerade och kryddade livsmedel.
- Använd mindre salt eller kryddor med mycket salt, kryddsåser, buljongtärningar och sojasås i matlagningen. Det går bra att ersätta salt med till exempel citron, tomat, örter eller peppar.
- Ät sällan mat med mycket salt, till exempel mögelost, fetaost, medvurst, chips, pizza, korv, bakverk, oliver och andra konserver med mycket salt.
- Salta först vid matbordet om ditt smaksinne absolut kräver salt.
- Tänk på att det behövs en vecka för att vänja smaksinnet vid mindre salt. Enklast är att stegvis minska saltmängden i matlagningen.

