

# Testa

## ditt saltintag



För mycket salt höjer blodtrycket och är i övrigt skadligt för hälsan. Det är natriumet i saltet (natriumklorid) som är skadligt. Kroppen behöver natrium, men mindre än ett gram om dygnet. Så mycket får man i sig redan av fisk, kött och mjölk. Så tillsatt salt behövs inte alls. Med testet kan du ta reda på hur mycket salt du använder.

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  
*exempelvis Oululainen reissumies, Vaasan rågbitar*
- 0,8–1,1 % 2  
*exempelvis Primula havrebröd, Vaasan grahamsrostbröd*
- högst 0,7 % 1  
*exempelvis Fazer Real, Oululainen Reilu fullkorn*
- jag äter bara sällan eller aldrig bröd 0

### 4. Jag använder kött- och/eller korpvålugg på brödet eller i matlagningen, exempelvis

- kycklingvålugg, 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 vålugg 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
- ibland 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 grädde 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

Mina poäng \_\_\_\_\_

Vänd och läs vad dina poäng betyder.

# Det här säger dina poäng

## om ditt saltintag

### 31 poäng eller mer:

Hm, inte så bra! Alltför mycket salt är inte bra för hälsan även om smaklökarna 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!

### 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.

### 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. Längst nere på sidan hittar du tips för hur du kan minska på saltet.

### 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!

### 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. Då räcker det med mindre salt.
- Tänk på att det behövs några veckor för att vänja smaksinnet vid mindre salt. Enklast är det att stegvis minska saltmängden i matlagningen.

### Salthalten är låg om den är högst

– bröd och bakverk	0,7 %
– 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 %



Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

Närmare information och material:

Finlands Hjärtförbund rf

PB 50 (Åldermansvägen 8), 00621 Helsingfors

tfn 09-752 7521, fax 09-7527 5250

[www.sydan.fi](http://www.sydan.fi), [www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)

Hjärtmärket hjälper dig att följa en hälsosammare kost  
– utan att pruta på smaken.

Läs mer: [www.sydanmerkki.fi](http://www.sydanmerkki.fi)

