

## S A L T

### RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka saltneyslu.

Mikil saltneysla hefur almennt neikvæð áhrif á heilsu fólks þar sem hún getur til dæmis leitt til hækkunar á blóðþrýstingi. Tegund salts skiptir ekki máli, natríum, úr hvaða salti sem er eykur líkur á heilsufarsvandamálum.

Um 75% salts sem fólk neytir kemur úr tilbúnum matvælum, s.s. unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum. Í mörgum kryddblöndum og súputeningum er einnig mikið salt.

### Mælt er með því að:

- Fullorðnir neyti ekki meira en sem nemur 6 grömmum af salti á dag.
- Velja lítið unna matvöru. Í unninni matvöru er venjulega mikið salt.
- Takmarka notkun á salti við matargerð og út á matardiskinn.
- Nota ósaltað krydd og kryddjurtir í stað salts.
- Velja vörur merktar skráargatinu þar sem í þeim er minna salt en sambærilegum vörum.

