

# Upplýsingar í salti

**Neytendasamtökin hvetja ostaframleiðendur til að upplýsa neytendur á umbúðum um magn natríums.**

Okkur er sagt að minnka saltneysluna. Hins vegar getur reynst erfitt, ef ekki ómögulegt, að finna út úr því hversu mikið salt er í matvælum.

Kona hafði samband við Neytendasamtökin en hún hefur tekið upp breytta lífshætti og skipt um mataræði. Konan hætti að mestu að borða mjólkurvörur og dró verulega úr saltneyslu og því brá henni í brún þegar hún laumaðist í ostsneið einhverju sinni því henni fannst osturinn brimsaltur. Konan skoðaði upplýsingar um næringarinnihald á ostumbúðunum en þar kom ekkert fram um saltmagnið. Hún undraðist þennan upplýsingaskort því of mikil saltneysla er alls ekki holl fyrir kroppinn og kannanir sýna að Íslendingar borða að jafnaði of mikið salt.

## Merking næringargildis valfrjáls

Neytendablaðið leitaði til Stefáns Vilhjálmssonar, fagsviðsstjóra hjá Matvælastofnun, og hann bendir á að merking næringargildis sé valfrjáls nema hvað varðar kjötvörur en um þær gildir sérstök reglugerð. Matvælaframleiðendum er með öðrum orðum fjálast hvort þeir upplýsa um næringargildi vörunnar. Stefán segir það þó mjög algengt að slíkt sé gert enda sé um að ræða mikilvægar upplýsingar fyrir neytendur.

## Ekki skylt að merkja salt

Stefán tekur fram að ef framleiðandi hefur sett einhverja fullyrðingu á umbúðir eða í auglýsingu, t.d. til að draga fram einhverja eiginleika vörunnar, þá verði að upplýsa um næringargildi. Þá gilda reglur um merkingu næringargildis og samkvæmt þeim er skylt að merkja orku, prótein, kolvetni og fitu og er ætíð miðað við magn í 100 g eða 100 ml. Ekki er þó skylt að merkja magn natríums nema fullyrðingin snúist sérstaklega um natríum, t.d. þegar vara er sögð vera saltskert, og það á reyndar einnig við um sykurl, mettaðar fitusýrur og trefjar.

## Natríum eða salt? Hver er munurinn?

Íslendingar borða of mikið salt eða að meðaltali 9 g á dag en ráðlagt er að borða ekki meira en 6-7 g á dag. Það er þó ekki hlaupið að því

að finna út hversu mikið salt er í matvælum því í upplýsingum á umbúðum er miðað við natríum. Neytendablaðið spurði Stefán hver væri munurinn á þessu tvennu.

„Natríum er sá hluti salts (natríumklóríðs) sem m.a. hefur áhrif á blóðþrýsting. Upplýsingar um saltinnihald koma því fram sem Na (g/100g). Margfalda þarf þá tölu með 2,54 til að finna saltinnihaldið.“

## Eru ostar saltríkir?

Katrín Guðjónsdóttir sérfræðingur hjá Matvælastofnun bendir á að um það bil 75% af því salti sem við fáum úr fæðunni komi úr unnum matvælum, þar á meðal ostum. Matvæli teljast mjög saltrík ef þau innihalda meira en 1,25 g af salti í 100 g (0,5 grömm af natríum) en teljast innihalda lítið salt ef innihaldið er 0,3 g af salti eða minna (0,12 g af natríum). Samkvæmt þessari skilgreiningu eru flestir ostar mjög saltríkir og engin tegund getur talist innihalda lítið salt. Saltríkustu ostarnir eru smurostar (bræðsluostar) og fetaostur. Fastir ostar og mygluostar innihalda venjulega á bilinu 1,6-2,0 grömm af salti (0,6-0,8 grömm af natríum) í 100 g. Þeir ostar sem innihalda minnst af salti eru kotasæla og hreinn 22% feitur rjómaostur.

**Konur ættu ekki að borða meira en 6 g af salti á dag og karlar ekki meira en 7 g. Það jafngildir 2,5 g af natríum á dag.**

## ÍSSEM- gagnagrunnur hefur svörin

Vert er að benda á gagnagrunnin ÍSSEM á matis.is en hann geymir upplýsingar um efnainnihald fjölmargra matvæla. Þar eru birtar fánlegar upplýsingar um 45 efni í um 900 fæðutegundum. Meðal efnanna eru prótein, natríum, fita, kolvetni, vatn, orka, vítamín, steinefni og fjögur óæskileg efni; kvikasilfur, blý, kadmín og arsen.



Foreldrar eiga ekki að þurfa að hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í leikföngum, pelum, sápum, matarílátum, fatnaði eða öðrum neysluvörum. Alltof hægt gengur þó að koma skaðlegum efnum úr umferð.

## Danir vilja banna BPA

Í síðasta tölublaði Neytendablaðsins var umfjöllun um efnið BPA sem m.a. er að finna í pelum og plastflöskum. Nú hafa dönsk stjórnvöld samþykkt að banna BPA í pelum og feta þannig í fótspor Kanadamanna. Þá munu Danir berjast fyrir því á Evrópuvettvangi að efnið verði bannað en sýnt þykir að það getur verið skaðlegt heilsu fólks. Neytendasamtökin hafa sent umhverfisráðherra bréf og hvatt til þess að BPA verði bannað í pelum og að ráðuneytið beiti sér fyrir umræðu um þau mörgu varasömu efni sem finna má í neysluvörum.

Danir voru einnig fyrstir þjóða til að banna þalót í leikföngum en Evrópusambandið fylgdi í kjölfarið nokkrum árum síðar. Þá voru Danir einnig í forystu hvað varðar reglur um magn transfitusýra í matvælum. Það er því engin tilviljun að horft er til Danmerkur sem fyrirmyndar í neytendamálum.