



"Tyvärr har jag inga förhoppningar om att halterna kommer att sänkas på frivillig väg. Handeln är alltför stark, Livsmedelsverket gör inte ett dugg och inte den ansvarige ministern Eskil Erlandsson heller. För charkindustrin skulle det inte vara några problem att sänka. Det skulle behövas en lag som i Finland där höga salthalter måste innehållsdeklarerars", säger Britt-Marie Dahlin. FOTO: LARS PEHRSON

# "Onödigt" saltande döms ut

**Svenska charkvaror är onödigt salta. Det säger Britt-Marie Dahlin, tidigare dietist på Scan och grundare av Svensk köttinformation. På 1970-talet sänkte hon salthalten i Scans korvar av hälsoskäl, men nu har den åter höjts. Det är bara för att förlänga hållbarheten, menar hon.**

En enda portion av lasagne och oxpytt kan ge nästan hela dygnets rekommenderade maxdos av blodtryckshöjande salt. Det framgick av den kartläggning av salt i svenska livsmedel som Konsumentföreningen Stockholm gjort och som SvD tidigare berättat om. Britt-Marie Dahlin, före detta dietist på Scan, som själv arbetat större delen av sitt yrkesliv inom charkindustrin, är starkt kritisk till de höga salthalterna i halvfabrikat. De står för drygt 70 procent av vårt samlade saltintag. 15 procent finns naturligt i råvarorna och bara 10 procent är sådant som vi saltar själva.

–Halterna i halvfabrikat är alldeles onödigt höga. Det behövs inte alls för smaken och kvaliteten. Det är de mäktiga handelskedjorna som driver på eftersom de vill kunna lägga upp mycket korvar samtidigt i kyldiskarna att

locka kunderna med. Då behövs det lite längre hållbarhet för de vill inte sänka temperaturen i kylarna eftersom det kostar pengar, säger Britt-Marie Dahlin.

**Grillkorv ska** till exempel enligt handeln ha en hållbarhetstid på 30 dagar för att klara transport från tillverkare till centrallager och därefter klara att ligga upp till

tre veckor i butiken. På 1980-talet bidrog Britt-Marie Dahlin till att minska mängden salt i exempelvis korvar till under 1,8 gram per hekto. Nu har mängden åter ökat så att den ofta ligger över 2 gram. Med den lägre salthalten minskar hållbarhetstiden med ungefär en vecka. Men det skulle vara bra för konsumenternas hälsa.

–Jag har själv högt blodtryck och genom att dra ned på saltet har jag halverat min dos av blodtrycksmedicin, säger Britt-Marie Dahlin.

**På 1950-talet** och in på 1960-talet kunde korvar tillverkas på måndagen och på fredagen var alla redan sålda i närliggande butiker.

Något extra salt för att öka hållbarheten var inte aktuellt då. På den tiden stötte en för salt smak bort konsumenterna, minns hon.

För oblandade charkvaror som rimmad skinka, stekfläsk och fläsklägg kom en smart lösning på 1980-talet för att öka salthalten. Då hittade industrin på en metod där tillsatta sockerarter balanserade saltan i saltlaken, varvid salthalten kunde ökas.

–På en charkindustri använder man sedan samma saltlake i alla produkter. Följden var att det mesta blev mer salt, säger Britt-Marie Dahlin.

Det påstås ibland att matens smak och kvalitet skulle försämras med mindre salt.

–Så blir det inte alls. Har de problem kan de höra av sig. De flesta har säkert kunskap, men finns viljan?

**Britt-Marie Dahlin** påpekar att högt blodtryck och ökad dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar bara är en effekt. För mycket salt avlagras också i kärilväggarna så att dessa blir mindre elastiska och därmed pumpar fram blodet sämre.

För högt intag av salt i maten sätts också i samband med njursjukdomar, benskörhet, Alzheimers sjukdom, övervikt, diabetes och magsår.

**HENRIK ENNART**  
08-13 56 29, henrik.enkart@svd.se

## FAKTA

### Tips vid spisen

**Britt-Marie Dahlin anser** att man själv kan göra en hel del för att minska saltet vid spisen.

**Vid stekning:** Salta inte på bifvar, kottletter, fiskfiléer och kycklingdelar. Använd i stället mer örter kryddor.

**Struntau i kokböckerna:** Minska ner saltmängden i recept till hälften i exempelvis såser och grytor.

**Kokade grönsaker** behöver inte saltas alls.

**Flingsalt:** En onödig produkt som kan slopas helt.

**Vänj smaklökarna** vid mindre salt. Det går lika snabbt att vänja sig av med salt som att vänja sig vid att salta mycket.

Minska gradvis på saltet. Det går att vänja smaklökarna vid mindre salt men det tar några veckor.

SVD

## SVD.SE NYHETER

**"Kan man kompensera högt saltintag med att dricka mycket vatten?"**

SvD:s Henrik Ennart svarade på läsarfrågor om saltet i vår mat.

**Är det butikernas fel att maten är så salt?** Så svarar handlarna.

svd.se/nyheter