

MINNA SALT Í BRAUÐUM



Landsmenn þurfa að minnka saltneyslu sína – heilsunnar vegna. Bakarar geta þar lagt sitt af mörkum því um 20% salts í matvælum kemur úr brauðum.

Staðan á Íslandi

- Ráðlögð saltneysla er 6-7 g að hámarki á dag.
- Saltneysla Íslendinga var á árinu 2002 að minnsta kosti 9 g að meðaltali á dag.
- Tæp 20% saltsins kom úr brauðum.
- Minna salt í brauðum skiptir því verulegu máli til að draga úr saltneyslu þjóðarinnar.

Áhrif salts á heilsu

Salt getur valdið hækkuðum blóðþrýstingi en hár blóðþrýstingur er einn áhættuþátta fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Vegna þessa er mikilvægt að takmarka notkun salts eins og kostur er.

Saltnotkun í bakaríum á Íslandi

Sumarið 2007 gerðu Lýðheilsustöð og Samtök iðnaðarins úttekt á saltinnihaldi í brauðum í samstarfi við 13 bakarí.

- Saltmagn reyndist vera 1,2 g að meðaltali í 100 g af bökuðu brauði.
- Trefjarík brauð voru saltríkari, að meðaltali voru 1,3 g af salti í 100 g.
- Saltinnihald í rúnnstykki, pylsu- og hamborgarabrauðum og snúðum var í öllum tilfellum lægra en í venjulegum brauðum.

Er hægt að minnka salt í brauðum?

Algengt magn af salti í brauðuppskriftum er 30 g á hvern lítra vatns. Það samsvarar 1,1 g af salti í 100 g af bökuðu brauði. Hægt er að minnka saltmagn í brauðum um allt að 17% án þess að það hafi áhrif á bragð, uppbyggingu og baksturseiginleika þeirra, samkvæmt niðurstöðum greinargerðar Matvælarannsóknna Keldnaholti um natríumskertar vörur.

Minnkun um 17% þýðir: u.þ.b. 25 g af salti í lítra af vatni í stað 30 g.

Salt í bökuðu brauði verður þá sem jafngildir um 0,9 g í 100 g af bökuðu brauði.

Hvernig geta bakarar lagt sitt af mörkum?

- Minnkað saltmagn í brauðum sínum niður í 25 g af salti í lítra af vatni í þrepum t.d. 5% í senn. Þannig er hægt að venja neytendur við minna saltbragð yfir lengri tíma.
- Notað natríumskert salt í bakstur, t.d. kalíumbætt, - hægt er að fá nánari upplýsingar um slíkar vörur hjá birgjum.

