

## DE SVENSKA KOSTRÅDEN

# Mindre SALT

Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, men använd salt med jod.

## HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

### SYNA SALTET

Salt får vi främst i oss från mat vi köper, som bröd, ost, kött- och charkprodukter, färdigmat och restaurangmat. Vänd på förpackningen och syna saltet, eller kolla efter Nyckelhålet. Det sitter på mat med mindre salt.

### GODA ALTERNATIV

Minska på saltet, inte på smaken! Använd färska och torkade örter, citron, vitlök, färsk ingefära, chili, curry och andra kryddor. Maten kan smaka mycket och gott även med mindre salt.

### GÖR SMAKTEST

Vissa ingredienser innehåller redan mycket salt, exempelvis buljong och sojasås. Kanske behövs inget extra salt?

### UNDBIK BORDSPLACERING

Ställ inte alltid fram salt på bordet. Ibland saltar man av bara farten trots att det inte behövs.

### BYTA SALT?

Det finns salt och örtsalt som innehåller mindre mängd natrium än vanligt bordssalt. Läs på förpackningen! Och glöm inte att välja joderat.

### TRAPPA NER

Om du älskar salt kan du trappa ner successivt. På bara några veckor hinner smaklökarerna vänja sig och de blir bättre på att känna salta. Det ger de andra smakämnen mer plats och efter hand kan maten smaka ännu bättre.



### RÄCKER MED LITE

I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. Men natrium finns naturligt i många livsmedel och man riskerar ingen brist även om man drar ner på saltet. Mycket natrium kan höja blodtrycket, och det i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och njurskador.

Det är bra att välja salt med jod eftersom jod behövs för kroppens ämnesomsättning. Men det behövs inga stora mängder salt för att få i sig tillräckligt med jod, som dessutom finns i mjölk, fisk och skaldjur.

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



### MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol