

Vad tycker konsumenter om salt?

En kvantitativ undersökning av konsumenters kännedom
och attityd till salt och saltkonsumtion



Denna titel kan laddas ner från: Livsmedelsverkets sida för publikationer

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2021.

Författare:

Veronica Öhrvik.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Öhrvik, V. 2021. L 2021 nr 26: Vad tycker konsumenter om salt? En kvantitativ undersökning av konsumenters kännedom och attityd till salt och saltkonsumtion. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2021 nr 26

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Förord

Ett för högt intag av salt är en av de största riskfaktorerna för ohälsa kopplat till våra matvanor både globalt och i Sverige. Ett 90-tal länder har infört nationella åtgärder för att minska konsumtionen av salt och WHO förespråkar en minskning med 30 procent till 2025.

Att följa konsumenters kunskap och beteende avseende salt bedöms av WHO som en viktig del av ett framgångsrikt saltsänkingsarbete. För att ta reda på konsumenternas kunskap om salt och vilja att förändra sitt eget beteende kring salt har undersökningsföretaget Origo group utfört en konsumentundersökning för Livsmedelsverkets räkning i december 2020.

Resultaten från undersökningen ska användas av Livsmedelsverket till exempel när det gäller kommunikation för att öka förståelsen kring salt och dess negativa effekter på hälsan. Undersökningen är också ett underlag för dialog med livsmedelsbranschen, uppdragsgivare och olika samarbetspartners.

Ansvarig för rapportens innehåll är Veronica Öhrvik.

Rapporten har faktagranskats av Åsa Brugård Konde och Jorun Sanner Färnstrand

Livsmedelsverket

Britta Ekman

Avdelningschef Hållbara Matvanor

December 2021

Innehåll

Förord.....	3
Sammanfattning.....	7
Summary	8
Title.....	8
Bakgrund	9
Salt och hälsa.....	9
Viktiga källor till saltintaget.....	9
Uppdrag att minska befolkningens intag av salt.....	10
Konsumentundersökning 2014 och 2015	10
Syfte.....	12
Metod.....	13
Resultat.....	15
Kunskap om salt	15
Eget beteende kring salt.....	20
Diskussion.....	24
Svagheter med undersökningen	25
Slutsatser	26
Referenser	27

Sammanfattning

I denna rapport presenteras en kvantitativ undersökning av konsumenters kunskap om salt och vilja att ändra sitt eget beteende kring salt. I undersökningen deltog 1 004 konsumenter mellan 18 och 80 år och resultatet är representativt när det gäller kön, ålder och geografisk spridning i Sverige.

Datainsamlingen skedde via en webbpanel.

Den allmänna kunskapen om saltets negativa påverkan på hälsan är god i Sverige. Däremot är man inte så villig att ändra sitt eget beteende kring salt. Två av tre tillfrågade tror att befolkningen i Sverige i allmänhet äter lite mer eller mycket mer salt än den rekommenderade högsta mängden per dag. Endast 17 procent tror att befolkningen äter enligt rekommendationen. Men när det gäller dem själva är det bara 40 procent som säger att de äter mer än den rekommenderade högsta mängden per dag. En tredjedel säger att de äter enligt rekommendationen.

Kunskapen om att ett högt saltintag kan påverka hälsan negativt är god. Närmare 80 procent känner till detta. Likaså vet 75 procent att ett för högt saltintag ökar risken för högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

När det gäller det egna beteendet kring salt är de tillfrågade splittrade. 57 procent uppger att de alltid eller ibland försöker minska sitt saltintag. Endast en av tio uppger att de aldrig försöker minska sitt saltintag.

Drygt 50 procent tycker att den bästa hjälpen för att äta mindre salt är att livsmedelsindustrin sänker saltinnehållet i maten. Lika många uppger också att de sannolikt skulle välja en produkt med ett lägre saltinnehåll om det fanns. Bara en av tio uppger att de sannolikt *inte* skulle välja livsmedel med mindre salt. 40 procent av de tillfrågade tycker att en märkning likt Nyckelhålet skulle kunna hjälpa dem att minska saltintaget. Drygt 30 procent skulle bli hjälpta av att det är lättare att se saltinnehållet i matvaror.

Både när det gäller kunskap om salt och det egna beteendet kring salt är skillnaderna små mellan könen, och mellan personer med olika utbildningsnivå och inkomst. Däremot är skillnaderna tydliga när man jämför olika åldersgrupper. Personer mellan 50 och 64 år, och till viss del även mellan 65 och 80 år, är i större utsträckning medvetna om att de får i sig mer salt än rekommenderat. De uppger även i högre grad att de försöker minska sitt saltintag.

Sammanfattningsvis kan det sägas att kunskapen om saltets negativa hälsoeffekter är god. Men när det gäller viljan att ändra beteende kring salt är man allmänt sett mindre motiverad. Ändå är det ytterst få som aldrig försöker minska på saltet. De åtgärder som konsumenterna bedömer skulle underlätta mest för dem att sänka sitt saltintag är att industrin sänker saltinnehållet i maten följt av märkning på förpackning.

Summary

Title

This report presents a quantitative study of consumers' knowledge of salt and their willingness to change their behaviours relating to salt consumption. The survey involved 1,004 consumers between the ages of 18 and 80, and the results are representative in terms of gender, age and geographical spread in Sweden. Data collection took place via a web panel.

There is good general knowledge in Sweden about the negative health impact of salt. However, among the respondents there seems to be a lack of willingness to change their behaviours relating to salt consumption. Two out of three respondents believe that the population in Sweden generally consumes a little more or much more salt than the recommended daily intake. Only 17 percent believe that the population consumes salt according to recommendations. But when it comes to themselves, only 40 percent say they consume more than the recommended daily intake. One third say their consumption is in line with recommendations.

There is good knowledge about the negative health effects caused by high salt intake. Nearly 80 percent are aware of this. Similarly, 75 percent know that excessive salt intake increases the risk of high blood pressure and cardiovascular disease.

When it comes to their own behaviour concerning salt, respondents are more divided. 57 percent state that they always or sometimes try to reduce their salt intake. Only one in ten states that they never try to reduce their salt intake.

Just over 50 percent think that the best way to help them consume less salt would be a lower content of salt in the food products they purchase. An equal number also state that they would probably choose a product with a lower salt content if such a product existed. Only one in ten states that they would probably not choose foods with less salt. 40 percent of respondents feel the label, like the Keyhole, helps to reduce salt intake. Just over 30 percent believe that it should be easier to see the salt content in food.

There are only minor differences among respondents of different genders, education levels, and incomes. However, the differences are more apparent when comparing different age groups. People between the ages of 50 and 64, and to some extent also between the ages of 65 and 80, are more aware that they consume more salt than recommended. They also state to a greater extent that they are trying to reduce their salt intake.

In summary, there is good knowledge of the negative health effects of salt. However, willingness to change individual consumption behaviours relating to salt is not as high. Yet, only very few people never try to reduce their salt intake. The measures that the consumers considered would help them reduce their salt intake the most is that the industry lowers the salt content of food and labelling.

N.B. The title of the publication is translated from Swedish, however no full version of the publication has been produced in English.

Bakgrund

Salt och hälsa

I salt finns natrium som är viktigt för till exempel vätskebalansen (Nordiska ministerrådet 2014). Men för mycket natrium ökar risken för högt blodtryck, och det i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom (EFSA Panel on Nutrition, 2019). SBU konstaterade 2014 att ”det finns starkt vetenskapligt underlag för att ett minskat saltintag under minst en månad resulterar i en kliniskt relevant blodtryckssänkning. Resultatet gäller för personer med högt respektive normalt blodtryck och medför inte någon ogynnsam påverkan på blodfetter. Blodtryckssänkningen vid saltreduktion är större hos personer med högt blodtryck jämfört med individer med normalt blodtryck, och är oberoende av kön och etnisk grupptillhörighet.” (SBU 2014).

WHO bedömer att en minskad saltkonsumtion är en av de mest kostnadseffektiva åtgärderna för att förbättra befolkningens hälsoutfall (WHO, 2013). I Sverige bedöms ett högt intag av salt vara en av de enskilt största bidragande orsakerna till kostrelaterad ohälsa i Sverige (IHME 2019; IHE 2021). Ohälsosamma matvanor har av Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi beräknats stå för drygt 45 procent av förekomsten av ischemisk hjärtsjukdom och 15 procent av förekomsten av stroke i Sverige. Av detta beräknas ungefär hälften - 22 procent av förekomsten av ischemisk hjärtsjukdom och 10 procent av förekomsten av stroke - bero på att vi äter för mycket salt (i studien definierat som mer än 5 gram per dag) (IHE 2021).

Strategier för att minska saltkonsumtionen bör enligt WHO (2020) innefatta följande:

- Öka utbudet av saltreducerade matvaror.
- Främja åtgärder som gynnar hälsosam mat på nationell och lokal nivå. Det kan till exempel handla om tillgänglighet i handeln, i offentliga och privata restauranger.
- Öka konsumenternas medvetenhet avseende salt och därmed även konsumenternas möjlighet att påverka utbudet.
- Följa befolkningens saltkonsumtion, innehållet av salt i viktiga saltkällor och konsumenternas kunskap, attityder och beteende avseende salt.

Viktiga källor till saltintaget

Enligt Livsmedelsverkets analyser av matkorgar (Livsmedelsverket 2017) så är de största källorna till saltintaget spannmålsprodukter (21 procent), processat kött (17 procent), kött inklusive färdigrätter med kött (10 procent), fasta mejerier/färsk ost och hårdost (10 procent), såser och sötsaker (10 procent) och fisk (9 procent). Matkorgarnas innehåll baseras på Jordbruksverkets uppgifter om konsumtion. Enligt den senaste matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016-17 (Livsmedelsverket 2018) så är de största källorna till saltintaget spannmålsprodukter (21 procent), kött (26 procent varav processat kött 8 procent) och färdigrätter som pizza mm (15 procent). Både matkorgsundersökningarna och matvaneundersökningarna har svagheter när det gäller att skatta intaget av salt men bägge ger en indikation på vilka livsmedel som bidrar mest till saltintaget.

Uppdrag att minska befolkningens intag av salt

Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att under 2020–2023: ”*tillsammans med livsmedelsbranschen skapa förutsättningar för en överenskommelse om att sänka salt- och sockerhalten i livsmedel*”.

Uppdraget rör främst den delen av en saltsänkingsstrategi (WHO 2020) som handlar om utbudet av saltreducerade varor. Men erfarenheter från andra länder som länge jobbat med saltsänkning är att det måste finnas en efterfrågan efter dessa produkter. Konsumenterna behöver inte bara känna till fördelarna med att minska på saltet utan även ändra sitt eget beteende avseende saltkonsumtion för att öka efterfrågan på saltreducerade produkter.

Konsumentundersökning 2014 och 2015

Under 2014 (n=1006) och 2015 (n=1012) utförde YouGov på uppdrag av Livsmedelsverket webbaserade konsumentundersökningar om salt (YouGov 2014; YouGov 2015). Rekrytering av deltagare skedde med utgångspunkt i YouGov panelen. Viktning gjordes med avseende på kön, ålder, region och utbildning mot bakgrund av SCB-data så att resultaten skulle vara representativa för den svenska befolkningen i åldern 18-74 år.

Resultaten från denna webbundersökning (2020) går inte helt att jämföra med resultaten från 2014 och 2015 eftersom frågeformuleringarna i vissa fall skiljer sig lite åt.

Slutsatser från undersökningen 2015 var:

- 4 av 10 svenskar bedömde att de åt lite mer (31 procent) eller mycket mer (9 procent) än den rekommenderade maximala mängden salt per dag. 1 av 4 menade att de åt ungefär den rekommenderade maximala mängden salt per dag (27 procent).
- De tillfrågade trodde att vi i Sverige i allmänhet åt för mycket salt. 85 procent trodde att den svenska befolkningen generellt åt lite mer (33 procent) eller mycket mer (52 procent) salt än den rekommenderade dagliga mängden 5-6 gram. De tillfrågade bedömde att bara 5 procent av den allmänna svenska befolkningen åt den rekommenderade mängden salt.
- De tillfrågade trodde att det mesta av saltet de åt kom från bearbetade livsmedel. 3 av 4 svenskar trodde att mellan 40 och 100 procent av deras saltintag kom därifrån. Av dessa ansåg en tredjedel (36 procent) att saltintaget från bearbetade livsmedel utgjorde 60-80 procent av svenskarnas saltintag.
- De tillfrågade trodde generellt att ett för stort saltintag kan påverka hälsan negativt. Fler än 9 av 10 svenskar trodde detta, varav 43 procent svarade i hög grad, 41 procent svarade i någon grad och 10 procent svarade i mindre grad.
- De tillfrågade trodde att ett för stort saltintag kan öka risken för högt blodtryck (72 procent) och hjärt-kärlsjukdomar (70 procent). Få svenskar trodde att för mycket salt kan öka risken för cancer (10 procent) och osteoporos (6 procent).
- Totalt var var sjunde svensk i hög (11 procent) och i mycket hög grad (3 procent) uppmärksamma på sitt dagliga saltintag. Merparten, motsvarande 6 av 10, var bara i någon (32 procent) eller i mindre grad (25 procent) uppmärksamma på hur mycket salt de äter varje dag. Var femte svensk var inte alls (26 procent) uppmärksam på sitt dagliga saltintag.

- De tillfrågade var mycket splittrade när det handlade om den personliga insatsen för att minska saltintaget. De flesta gjorde inga stora insatser för att minska saltintaget. Det visade sig genom att sammanlagt 7 av 10 bara ibland (25 procent), sällan (27 procent) eller aldrig (16 procent) försökte minska den mängd salt de åt. Av övriga svenskar försökte 17 procent ofta och 10 procent alltid att minska sin saltkonsumtion.
- De tillfrågade ansåg i ungefär lika stor omfattning att tre metoder är de bästa när det gäller att minska saltinnehållet i maten. Det är att smaka på maten innan den saltas (50 procent), att låta bli att salta maten innan den äts (51 procent) och att salta mindre i samband med matlagningen (48 procent). Få svenskar använde nyckelhålmärkningen som metod för att hitta produkter med mindre salt i inköpsituationen (8 procent).
- De tillfrågade skulle vara mycket mottagliga för att minska sitt saltintag om de fick veta att de äter för mycket salt. 7 av 10 svenskar svarade att det är troligt (47 procent) eller mycket troligt (23 procent) att de skulle äta mindre salt om de fick veta att deras saltintag är för högt.
- Många svenskar var positiva till att kunna välja matvaror med lägre saltinnehåll jämfört med motsvarande produkter i en matvarukategori. Detta visade sig genom att hälften sannolikt (36 procent) eller helt säkert (15 procent) skulle välja en produkt med ett lägre saltinnehåll om de fick möjligheten. 1 av 3 skulle kanske (33 procent) välja en saltreducerad matvara framför en liknande matvara utan saltreducerat innehåll. Totalt sett innebar det att nästan 8 av 10 svenskar i någon omfattning är intresserade av möjligheten.
- De tillfrågade var eniga om att den bästa formen av hjälp för att äta mindre salt mat är att industrin sänker saltinnehållet i livsmedlen (55 procent). Många önskade dessutom att det blir lättare att se saltinnehållet i matvaror (43 procent) eller att använda en märkning som nyckelhålmärkningen (32 procent) som en hjälp för att äta mindre salt. Det var en signifikant minskning för nyckelhålmärkningen sedan 2014 (38 procent).

Syfte

Syftet med undersökningen var att undersöka konsumenters kunskap om salt och deras vilja att ändra sitt eget beteende kring salt. Specifika frågeställningar var:

- Finns det grupper i samhället som har högre respektive lägre kunskap om salt?
- Finns det grupper i samhället som i större respektive lägre utsträckning är aktiva när det gäller sitt beteende avseende salt?
- Vad skulle kunna göra det enklare för konsumenterna att minska sin saltkonsumtion?

Metod

Konsumentundersökningen genomfördes av företaget Origo Group. Frågor togs fram av Livsmedelsverket baserat på de tidigare undersökningarna om konsumenternas kunskap om salt och beteende avseende salt (YouGov 2014; YouGov 2015) i samråd med Origo Group.

Målgrupp för undersökningen var konsumenter 18–80 år i Sverige. Resultatet skulle vara riksrepresentativt och ge en bild av svenska befolkningens kunskap och beteende kring salt. För att säkerställa representativt urval valde Origo Group att stratifiera undersökningen med hänsyn tagen till kön och ålder samt geografisk spridning. För deltagande från olika grupper se tabeller nedan.

Målgrupper	Antal svar	Andel svar	Andel i Sveriges befolkning (SCB 2019)
Kvinna, 18-34 år	143	14%	14%
Kvinna, 35-49 år	127	13%	12%
Kvinna, 50-64 år	118	12%	12%
Kvinna, 65-80 år	110	11%	11%
Man, 18-34 år	154	15%	15%
Man, 35-49 år	129	13%	13%
Man, 50-64 år	119	12%	12%
Man, 65-80 år	101	10%	10%
Annat, 18-34 år	1	0%	-
Annat, 35-49 år	1	0%	-
Annat, 50-64 år	1	0%	-
Annat, 65-80 år	0	0%	-
Totalt	1 004	100%	100%

Geografiska områden	Insamlade svar	Andel i Sveriges befolkning 18-80 år (SCB 2019)
Mellersta Norrland	4%	4%
Norra Mellansverige	9%	8%
Småland med öarna	9%	8%
Stockholm	21%	23%
Sydsverige	15%	15%
Västsverige	19%	20%
Östra Mellansverige	17%	17%
Övre Norrland	6%	5%

Datainsamlingen genomfördes i en webbpanel. De utvalda fick ett automatgenererat inbjudningsmail med information om hur lång tid undersökningen förväntades ta. De fick ingen förhandsinformation om att det rörde sig om en enkät om salt eller hälsa innan de tackade ja.

Undersökningen pågick mellan den 2 och 10 december 2020. Efter två dagar fick de som inte besvarat enkäten en påminnelse. Bortfallet var totalt 61 personer, varav 38 personer gick in i enkäten utan att

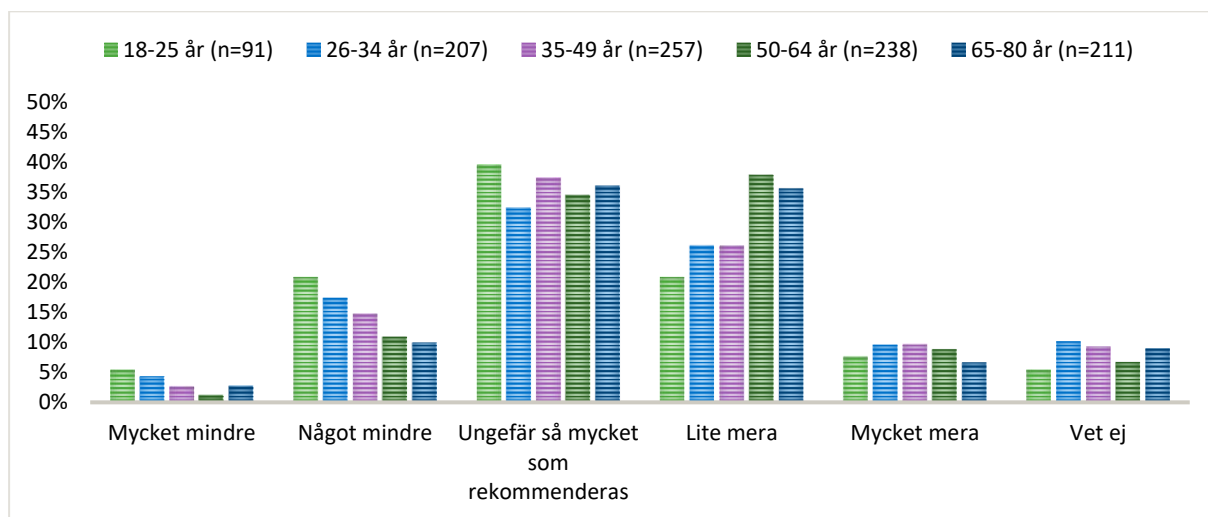
avsluta den och 23 personer inte tillhörde målgruppen/inte kunde svara på grund av att kvoten för målgruppen redan var full. 38 procent av dem som fick inbjudan att delta i enkäten svarade men det är ingen exakt siffra då en del av dessa kan bestå av respondenter som screenats ut i en annan undersökning. Vi bedömer därför att svarsfrekvensen var 30-40 procent.

Endast statistiskt säkerhetsställda skillnader mellan grupperna redovisas. Z-test (SPSS) med signifikansnivån fem procent användes för att kontrollera om det fanns signifikanta skillnader mellan grupperna.

Resultat

Kunskap om salt

Det rekommenderas att man äter högst 5-6 gram salt per dag. Tror du att du själv får i dig mer eller mindre salt än myndigheterna rekommenderar?



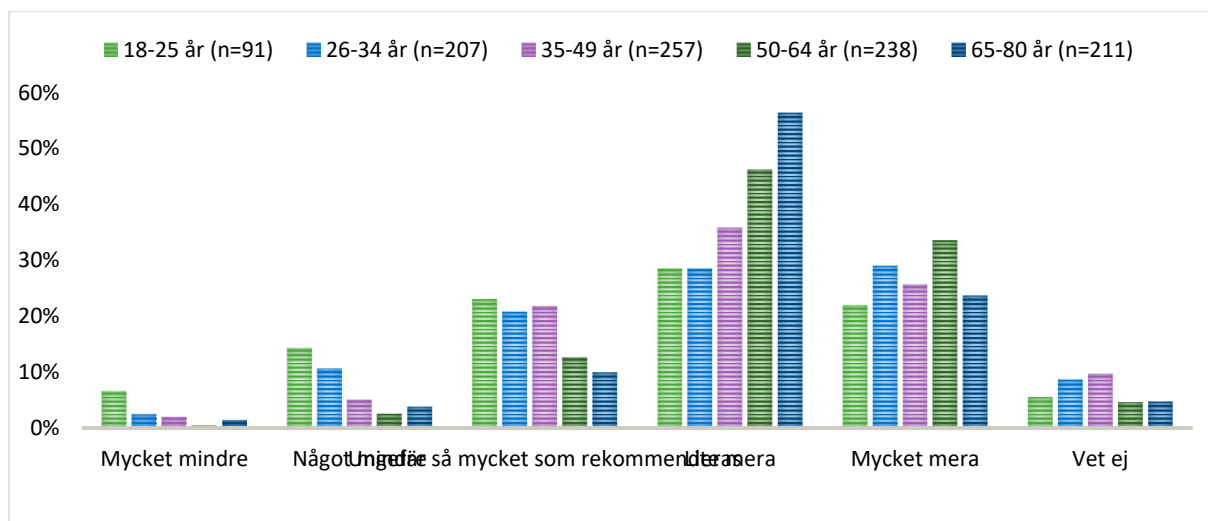
Bas: 1004, samtliga

4 av 10 svenskar bedömer att de äter mer än den mängd salt som maximalt rekommenderas per dag. Ungefär 1 av 3 menar att de äter enligt den mängd salt som rekommenderas (27-40 procent) medan bara 1 av 5 bedömer att de äter mindre.

Det var signifikant fler bland 50-64 åringarna (38 procent) än 18-25 åringarna (21 procent) som trodde att de själva fick i sig lite mer salt än rekommenderat. Även bland hushåll med 2 personer (38 procent) var det signifikant fler som trodde att de själva fick i sig lite mer salt än rekommenderat jämfört med singelhushåll (27 procent) och hushåll med minst 4 personer (24 procent). Detta skulle kunna vara förknippat till åldern i de olika hushållen. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan utbildningsnivå, bostadsort eller inkomst.

Jämfört med 2015 verkar fler tro att de själva äter den rekommenderade mängden salt (36 procent jämfört med 27 procent).

Tror du att vi svenskar generellt äter mer salt än som rekommenderas av myndigheterna?



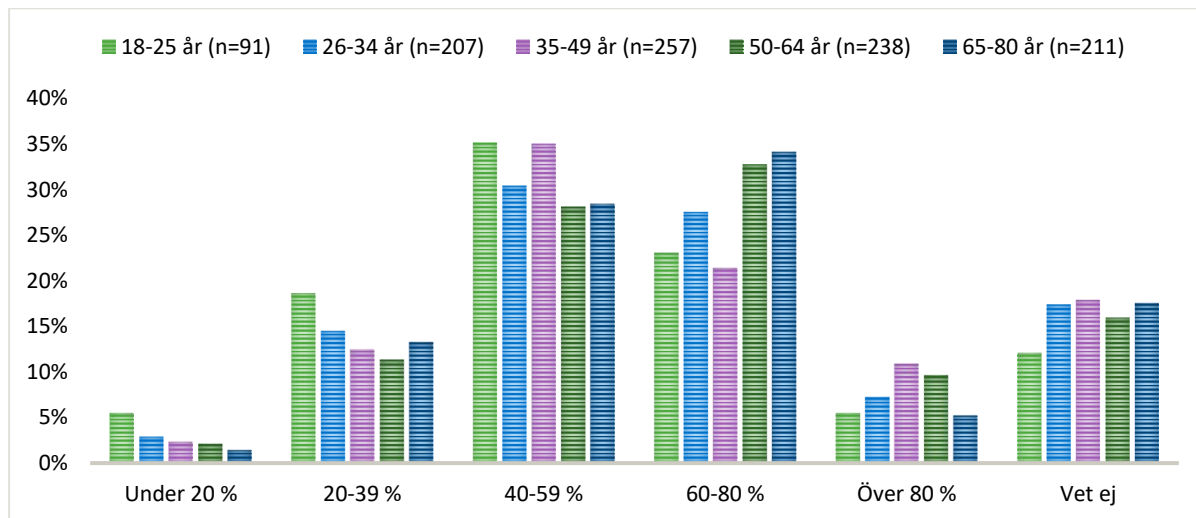
Bas: 1004, samtliga

2 av 3 uppgjer att de tror att den svenska befolkningen generellt äter lite eller mycket mer salt än den rekommenderade dagliga mängden. De menar samtidigt att bara 17 procent äter enligt rekommendationen högst 5-6 gram per dag. Detta står i skarp kontrast till att 36 procent av de tillfrågade enligt egen bedömning äter ungefär så mycket som rekommenderas. Fler män (19 procent) än kvinnor (14 procent) bedömer att de äter ungefär så mycket som rekommenderas.

18-34 åringar är överrepresenterade bland dem som tror att svenskar i allmänhet får i sig mindre än rekommenderat medan 50-64 och 65-80 åringar är överrepresenterade bland dem som tror att svenskar i allmänhet får i sig mer än rekommenderat. Bland dem med lägre utbildning var andelen som tror att svenskar i allmänhet äter mindre salt än rekommenderat signifikant fler (11 procent) jämfört med bland personer med högskoleutbildning (6 procent). Det fanns inga signifikanta skillnader mellan bostadsort eller inkomst och hushållets storlek.

Sedan 2015 verkar andelen som tror att vi i Sverige äter mycket mer salt än den rekommenderade mängden ha minskat (27 procent jämfört med 52 procent).

Hur stor andel av det salt som vi svenskar får i oss tror du kommer från bearbetade livsmedel (t. ex. kött- och charkprodukter, bröd, ost, frukostflingor och färdigrätter)?



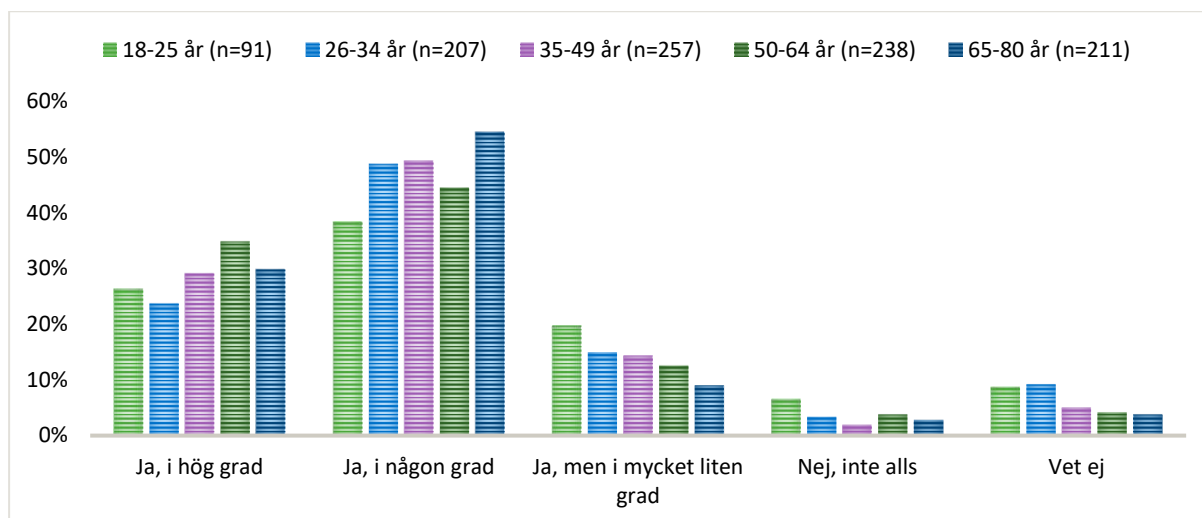
Bas: 1004, samtliga

De tillfrågade tror att det mesta av saltet de äter kommer från bearbetade livsmedel. 6 av 10 bedömer att mellan 40 och 80 procent av deras saltintag kommer från bearbetade livsmedel.

De med lägre utbildning uppgav i större utsträckning att 20-39 procent av saltet kommer från bearbetade livsmedel jämfört med dem med högskoleutbildning där de i signifikant högre utsträckning svarade 60-80 procent. Även män är överrepresenterade i gruppen som svarat att 20-39 procent av saltet kommer från bearbetade livsmedel. 50-64 åringar och 65-80 åringar trodde i större utsträckning (33-34 procent) att 60-80 procent av saltet kommer från bearbetade livsmedel än 35-49 åringar (21 procent).

Sedan 2015 verkar andelen som tror att bearbetade livsmedel bidrar med minst 60 procent av saltintaget ha minskat (36 procent 2020 jämfört med 47 procent 2015).

Tror du att för mycket salt kan påverka hälsan negativt?



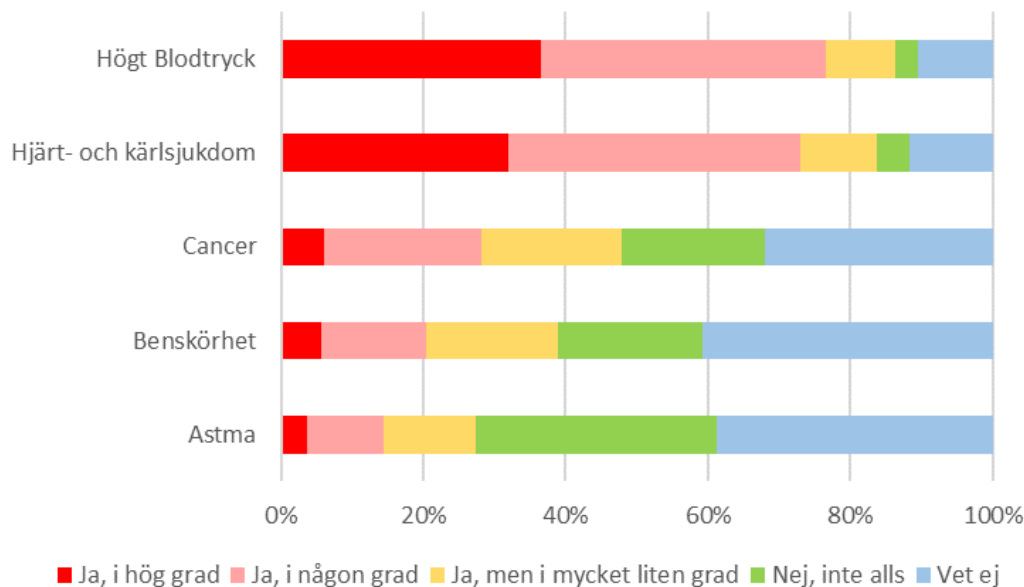
Bas: 1004, samtliga

De tillfrågade är övertygade om att ett för stort intag av salt kan påverka hälsan negativt – nästan 8 av 10 tror det. Signifikant fler kvinnor (Ja: 94 procent) än män (Ja: 88 procent) tror att ett för högt saltintag kan ha en negativ effekt på hälsan. Bland hushåll med 3 personer är det fler som uppger att de tror att salt kan påverka hälsan negativt (96 procent) jämfört med singelhushåll (89 procent). Detta kan delvis bero på skillnad i ålder mellan singelhushåll och hushåll med fler personer.

Bara 2-3 procent svarar att salt inte har någon negativ effekt på hälsan.

Sedan 2015 verkar andelen som tror att för mycket salt i hög grad kan påverka hälsan negativt ha minskat (29 procent jämfört med 42 procent).

Tror du att för mycket salt kan öka risken för följande sjukdomar/tillstånd?



Bas: 1004, samtliga

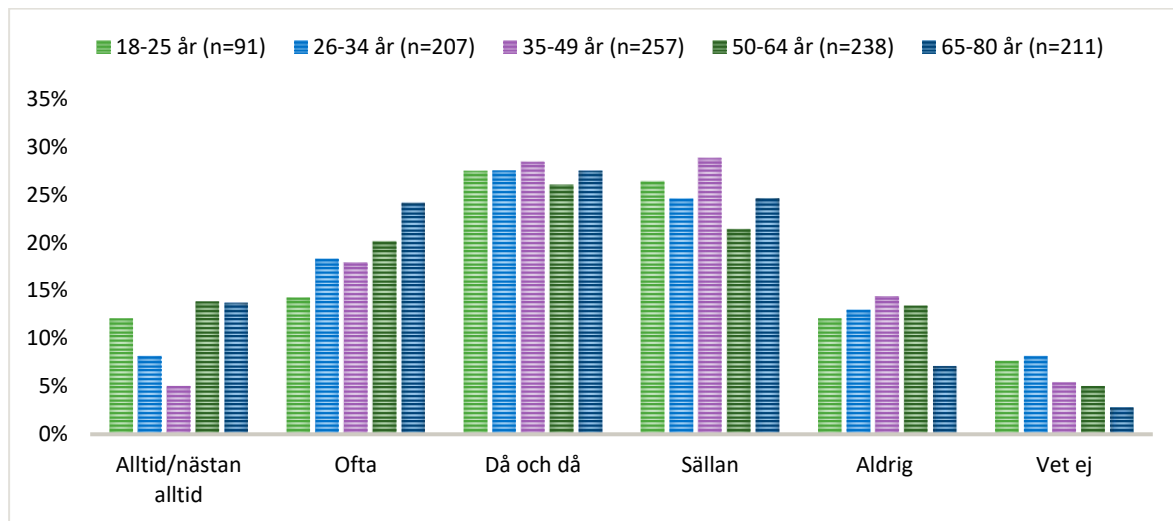
De tillfrågade tror i första hand att ett för stort saltintag kan öka risken för högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar. Nästan 3 av 10 svenskar tror att för mycket salt kan orsaka cancer (28 procent) i mycket hög grad eller någon grad. 10-15 procent vet inte vilka sjukdomar för mycket salt kan öka risken för.

Signifikant fler kvinnor (80 procent respektive 77 procent) än män (73 procent respektive 69 procent) tror att ett för högt saltintag kan öka risken för högt blodtryck respektive hjärt-kärlsjukdom. 50-64-åringar (47 procent) är överrepresenterade bland dem som uppgav att ett för högt saltintag i hög grad kan leda till högt blodtryck jämfört med åldersgrupperna 18-25 (30 procent), 26-34 (32 procent) och 35-49 år (30 procent). Personer med 3-4 årig gymnasieutbildning svarade i större utsträckning än de med högskoleutbildning att de inte vet om ett för högt saltintag kan leda till högt blodtryck (16 procent respektive 5 procent) och hjärt-kärlsjukdom (16 procent respektive 5 procent).

Frågan är annorlunda formulerad än 2014 och 2015 (då ställdes frågan Vilken eller vilka av följande sjukdomar tror du att för mycket salt kan öka risken för?) och resultaten kan inte jämföras.

Eget beteende kring salt

Vilket av följande påståenden stämmer bäst in på dig? Jag försöker ... minska mitt saltintag.

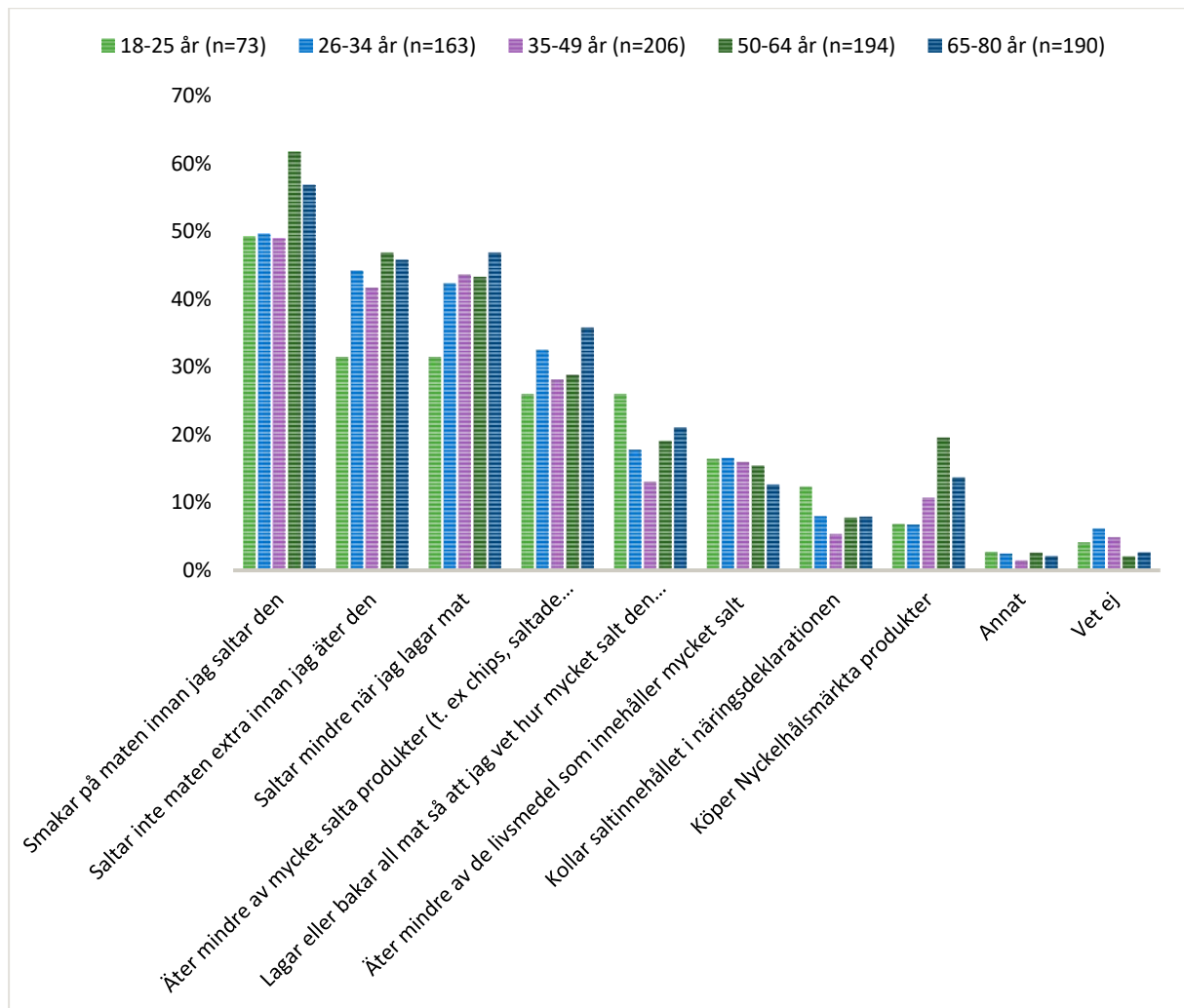


Bas: 1004, samtliga

De tillfrågade är splittrade när det handlar om den personliga insatsen för att minska saltintaget. 57 procent uppger att de försöker minska sitt saltintag alltid, ofta eller då och då. 50-80 åringar (14 procent) är överrepresenterade jämfört med 35-49 åringar (5 procent) bland dem som alltid försöker minska sitt saltintag.

Jämfört med 2015 verkar andelen som aldrig försöker minska sitt saltintag ha minskat (12 procent jämfört med 16 procent) samtidigt som lite fler uppger att de försöker minska sitt saltintag ofta eller då och då (47 procent jämfört med 42 procent).

Vad gör du för att minska saltinnehållet i maten (flera svar möjligt)?



Bas: 826, de som svarat att de sällan, då och då, ofta eller alltid försöker minska sitt saltintag

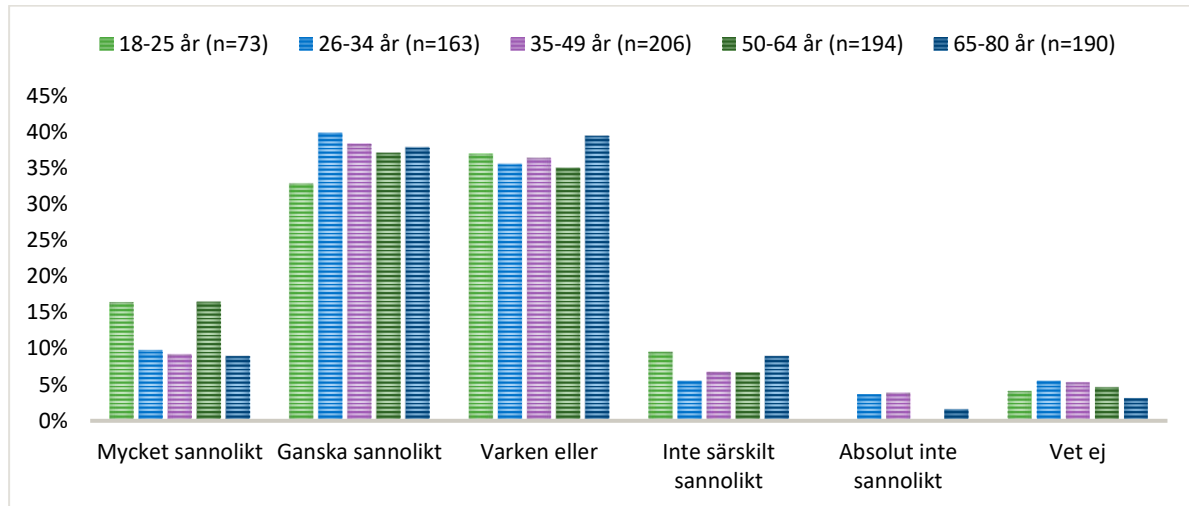
De tillfrågade menar i ungefär lika stor omfattning att tre metoder är de bästa när det gäller att minska saltinnehållet i maten. Det är att:

1. Smaka på maten innan den saltas (~50 procent)
2. Låta bli att salta maten innan den äts (43 procent)
3. Salta mindre i samband med matlagning (43 procent)

Signifikant fler 50-64 åringar (20 procent) uppger att de köper Nyckelhålmärkta produkter för att minska saltinnehållet i maten jämfört med 26-34 åringar (7 procent). Jämfört med tidigare mätningar verkar andelen som uppgav att de köper Nyckelhålmärkta produkter för att minska på intaget av salt ha ökat, men andelen är fortfarande låg, bara 12 procent.

Signifikant fler kvinnor jämfört med män (21 procent respektive 15 procent) uppgav att de lagar eller bakar all mat för att se vad den innehåller. I övrigt fanns inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupp, inkomst, utbildning, bostadsort eller hushållets storlek.

Om det fanns livsmedel, exempelvis bröd eller pålägg, som innehöll mindre salt än annat bröd eller pålägg, hur sannolikt är det att du skulle välja en sådan produkt?



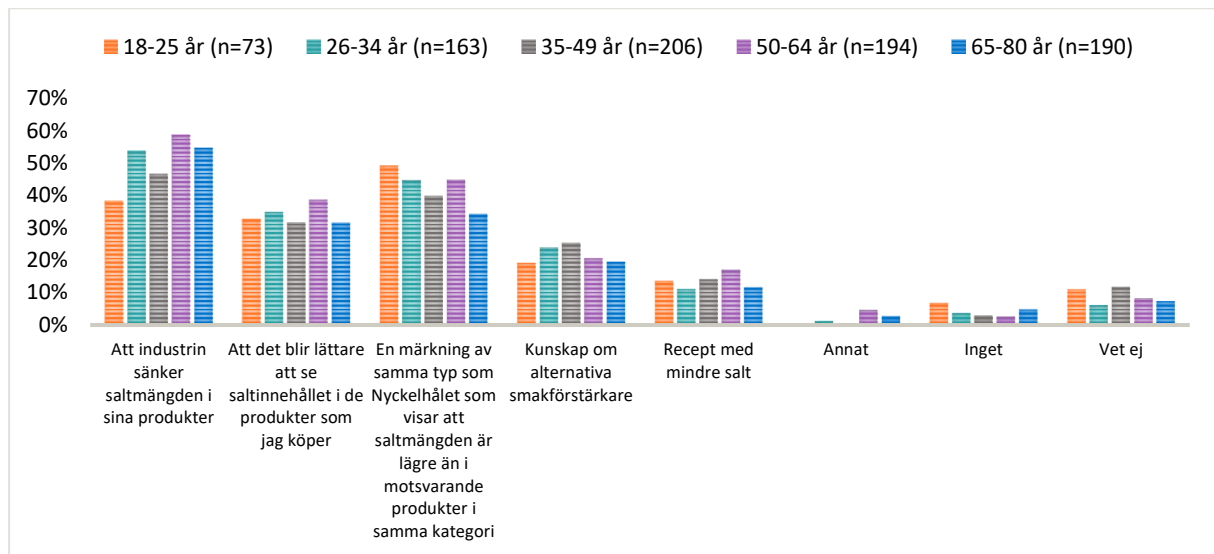
Bas: 826, de som svarat att de sällan, då och då, ofta eller alltid försöker minska sitt saltintag

Många var positiva till att kunna välja matvaror med lägre saltinnehåll jämfört med motsvarande produkter i samma matvarukategori. Detta visar sig genom att hälften sannolikt (38 procent) eller mycket sannolikt (12 procent) skulle välja en produkt med ett lägre saltinnehåll om de fick möjligheten.

1 av 3 skulle kanske (37 procent) välja en saltreducerad matvara framför en liknande matvara utan saltreducerat innehåll.

Totalt uppgav 1 av 10 (12 procent) att de inte vet eller att det inte är särskilt sannolikt eller absolut inte sannolikt att de skulle välja matvaror med ett reducerat saltinnehåll. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan grupperna.

Vad skulle kunna hjälpa dig att äta mindre salt (flera svar möjligt)?



Bas: 826, de som svarat att de sällan, då och då, ofta eller alltid försöker minska sitt saltintag

5 av 10 uppgav att den bästa formen av hjälp för att äta mindre salt mat är att industrin sänker saltinnehållet i livsmedlen.

4 av 10 uppgav att en märkning som visar saltmängden av samma typ som Nyckelhålsmärkning skulle göra det lättare och 1 av 3 önskar att det skulle vara lättare att se innehållet av salt i matvaror (34 procent).

Det var signifikant fler 50-64 åringar (59 procent) som svarade ”Att industrin sänker saltmängden i sina produkter” jämfört med 18-25 åringar (38 procent).

Det var signifikant fler högutbildade (58 procent) som svarade att de skulle få hjälp av ”Att industrin sänker saltmängden i sina produkter” jämfört med lågutbildade (44 procent).

Sedan 2015 verkar andelen som tror att de skulle ha hjälp av att det blir lättare att se saltinnehållet i de produkter de köper ha minskat (34 procent jämfört med 43 procent) samtidigt som fler verkar bedöma att en märkning av samma typ som Nyckelhålet kan hjälpa dem (42 procent jämfört med 32 procent).

Diskussion

När det gäller kunskap om och beteende avseende eget saltintag så är det överlag små skillnader mellan de grupper som jämförts (kön, utbildning, inkomst, hushållets storlek/ålder på hemmavarande barn och bostadsort) bortsett från ålder. Kunskapen om salt är överlag hög bland de tillfrågade. Två av tre tror att svenskar generellt äter mer än rekommenderat och fler än nio av tio tror att ett för högt saltintag kan påverka hälsan negativt. Det är framförallt högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom som man tror att ett högt saltintag ökar risken för vilket stämmer bra.

Även om kunskapen är hög ser beteendet och attityden till det egna saltintaget annorlunda ut. Fyra av tio tror att de själva äter mer salt än rekommenderat och trots att de flesta förknippar salt med ökad risk för högt blodtryck så är det bara tre av tio som aktivt (alltid eller ofta) försöker minska sitt saltintag. Man försöker framförallt minska saltintaget genom att själv använda mindre salt och inte så mycket genom att se efter produkter med lägre saltinnehåll. Det här stämmer bra överens med en undersökning från livsmedelsföretagen där 72 procent uppgav att de smakar innan de saltar på tallriken medan bara 6 procent uppgav att de tittade på salthalten i en produkt när de handlade (Livsmedelsföretagen 2020).

Specifika frågeställningar för denna undersökning var:

Finns det grupper i samhället som har högre respektive lägre kunskap om salt?

Ja, personer 50-64 år har högre kunskap om salt än de yngre åldersgrupperna.

Finns det grupper i samhället som i större respektive lägre utsträckning är aktiva när det gäller deras beteende avseende salt?

Ja, personer 50-64 år är mer motiverade att sänka sin saltkonsumtion än de yngre åldersgrupperna.

Att personer 50-64 år har högre kunskap och är mer motiverade skulle kunna bero på att de i sin omgivning eller själva har sjukdomar som salt kan orsaka. Till exempel högt blodtryck. Samtidigt är det svårt att ändra matvanor så det är viktigt att även de yngre åldersgrupperna nås av informationen om att salt kan påverka hälsan negativt och blir mer motiverade att ändra sitt beteende kring salt.

Vad skulle kunna göra det enklare för konsumenterna att minska sin saltkonsumtion?

Hälften av dem som någon gång försökte minska sitt saltintag uppgav att den bästa hjälp de kan få för att minska saltintaget är att industrin sänker saltinnehållet och att de sannolikt skulle välja en saltreducerad matvara om det fanns.

Andelen som anser att de skulle vara hjälpta av att det blev lättare att se innehållet av salt i en produkt har minskat sedan 2015 vilket kan bero på att det sedan 2016 är obligatoriskt att uppge bland annat innehållet av salt på förpackningen.

Det är viktigt att komma ihåg att även om bara 3 av 10 försöker minska sitt saltintag aktivt så motsvarar det många konsumenter som vill minska på saltkonsumtionen - cirka två miljoner – om de tillfrågade är representativa för befolkningen. Enligt en undersökning av YouGov uppger 11 procent att de minskat sin konsumtion av salt under det senaste året (YouGov 2019).

Svagheter med undersökningen

Svarsfrekvensen var 30–40 procent. Insamling av svar pågick från respektive kvot tills samtliga kvoter var fyllda vilket innebär att svaren är representativa utifrån fördelning ålder, kön och demografi.

Däremot finns det en risk att de som valt att inte svara på enkäten avviker från dem som deltog och att resultaten då eventuellt kan ge en icke representativ bild. För att undvika en överrepresentation av personer med större intresse i dessa frågor fick deltagarna ingen förhandsinformation om att enkäten rörde salt, hälsa eller mat innan de tackade ja.

En annan nackdel var att det finns relativt få tillfrågade inom varje grupp (minsta grupp 18-25 år: 73 svarande bland dem som någon gång försöker minska sitt saltintag) vilket kräver stora skillnader för att visa på signifikanta skillnader mellan grupperna.

Slutsatser

Kunskapen om salt är god i befolkningen men när det gäller den egna saltkonsumtionen är man generellt mindre motiverad att ändra sitt beteende. Samtidigt uppger 30 procent att de försöker minska sitt saltintag aktivt. Om de tillfrågade är representativa för befolkningen så motsvarar det ett par miljoner konsumenter.

Att industrin sänker saltinnehållet i maten följt av märkning på förpackning var de verktyg som konsumenterna bedömde skulle underlätta mest för dem att sänka sitt saltintag.

Referenser

EFSA NDA PANEL. 2019. *Scientific opinion on the dietary reference values for sodium*. EFSA Journal 2019;17(9):5778. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2019.5778>

Brådvik, G., Andersson, E., Ramdén, V., Lindgren, P., & Steen Carlsson, K. (2021). Kopplingen mellan levnadsvanor och hjärt-kärlsjukdom i Sverige. IHE Rapport 2021:5, IHE: Lund.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020. Available from <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>. (Accessed [2021-11-15])

Livsmedelsföretagen 2020. *Livsmedelsföretagens mat och hälsa-undersökning 2020*. PowerPoint-presentation (www.livsmedelsforetagen.se) (Hämtad 2021-07-20).

Livsmedelsverket 2017. *Swedish Market Basket Survey 2015 – per capita-based analysis of nutrients and toxic compounds in market baskets and assessment of benefit or risk*. Swedish Food Agency report 26/2017. Livsmedelsverkets rapportserie (www.livsmedelsverket.se) Hämtad 2021-07-20.

Livsmedelsverket 2018. *Riksmaten ungdom del 1 – Livsmedelskonsumtion*. Livsmedelsverkets rapportserie nr 14/2018. Livsmedelsverkets rapportserie (www.livsmedelsverket.se) Hämtad 2021-07-20,

Nordiska ministerrådet. 2014. *Nordic nutrition recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012 (<http://www.diva-portal.org>) Hämtad 2021-03-20).

SBU (2014). Mindre salt – effekter på blodtrycket. https://www.sbu.se/2014_03 (hämtad 2021-11-15)

YouGov. 2014. *Nordisk saltundersökning – resultat för Sverige. Befolkningsundersökning utförd på uppdrag av de nordiska livsmedelsmyndigheterna*. YouGov.

YouGov. 2015. *Nordisk saltundersökning – resultat för Sverige. Befolkningsundersökning utförd på uppdrag av de nordiska livsmedelsmyndigheterna*. YouGov.

YouGov. 2019. *Food and health Sverige 2019*. YouGov.

WHO. 2013. *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. WHO

WHO. 2020. *Accelerating Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. WHO

Ett för högt intag av salt är en av de största riskfaktorerna för ohälsa kopplat till våra matvanor både globalt och i Sverige.

Att följa konsumenters kunskap och beteende avseende salt bedöms av WHO som en viktig del av ett framgångsrikt saltsänkingsarbete. För att ta reda på konsumenternas kunskap om salt och vilja att förändra sitt eget beteende kring salt har undersökningsföretaget Origo group utfört en konsumentundersökning för Livsmedelsverkets räkning i december 2020.

Resultaten från undersökningen ska användas av Livsmedelsverket till exempel när det gäller kommunikation för att öka förståelsen kring salt och dess negativa effekter på hälsan. Undersökningen är också ett underlag för dialog med livsmedelsbranschen, uppdragsgivare och olika samarbetspartners.

Livsmedelsverket är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet. Vi arbetar för säker mat och bra dricksvatten, att ingen konsument ska bli lurad om vad maten innehåller och för bra matvanor. Det är vårt recept på matglädje.