

# Så mycket salt innehåller lunchen

Salt och jod i lunchrätter från livsmedelsbutiker, lunch- och snabbmatsrestauranger



---

Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets 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, 2022.

Författare:

Bettina Julin och Åsa Brugård Konde.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Julin, B. 2022. L 2022 nr 17: Så mycket salt innehåller lunchen. Salt och jod i lunchrätter från livsmedelsbutiker, lunch- och snabbmatsrestauranger. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2022 nr 17

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

# Förord

Livsmedelsverket har i uppdrag av regeringen att under 2020–2023 tillsammans med livsmedelsbranschen undersöka och skapa förutsättningar för en överenskommelse om att sänka salthalten i livsmedel. I uppdraget ingår att främja en sådan överenskommelse och ta fram förslag till hur effekterna av hur en frivillig överenskommelse kan följas upp.

Redan nu pågår en del initiativ från livsmedelsföretag att sänka salthalten i livsmedel. För att kunna följa utvecklingen har Livsmedelsverket därför genomfört en mätning av saltinnehållet i lunchrätter från restauranger, snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker. Dessa data kommer att vara värdefulla i såväl möten med branschen som för en eventuell kommande monitorering.

Provtagningen genomfördes i december 2021 av SGS Analytics Sweden och proven analyserades i december 2021–februari 2022.

Rapporten är skriven av Bettina Julin och Åsa Brugård Konde, Avdelningen för hållbara matvanor och har faktagranskats av Emma Patterson, Risk- och nyttovärderingsavdelningen. Analyserna beställdes av Rasmus Grönholm, Kemiavdelningen.

Livsmedelsverket

Britta Ekman

Avdelningschef, Avdelningen för Hållbara Matvanor

September 2022



# Innehåll

1	Sammanfattning.....	7
2	Summary .....	9
	How much salt is in your lunch? Salt and iodine in lunch dishes from grocery stores, lunch restaurants and fast food chains.....	9
3	Bakgrund .....	11
3.1	Salt och hälsa .....	11
3.2	Källor till salt i Sverige.....	11
3.3	Uppdrag att minska befolkningens intag av salt .....	12
3.4	Jod och hälsa.....	12
4	Syfte.....	13
5	Metod.....	14
5.1	Avgränsningar.....	15
6	Resultat .....	16
6.1	Maträtter och portionsvikt.....	16
6.2	Salt i rätterna .....	16
6.3	Jodinneåll.....	21
7	Diskussion och slutsats.....	22
7.1	Saltmångd i förhållande till rekommendationer om salt .....	22
7.2	Salthalt i jämförelse med Nyckelhålmärkningen .....	23
7.3	Stora skillnader i jodinneåll .....	24
7.4	Jämförelse med tidigare undersökningar.....	24
7.5	Slutsats.....	25
8	Referenser .....	27
	Bilaga 1. Analysmetoder och rapporteringsgränser .....	28
	Bilaga 2. Energiinneåll uppdelat på inköpsställe.....	29
	Bilaga 3. Energi- och näringsinneåll .....	30



# 1 Sammanfattning

Beräkningar skattar att var femte hjärtinfarkt och vart tionde strokefall i Sverige orsakas av för mycket salt. Saltintaget kommer främst från färdiga livsmedel, som ost, bröd, kött- och charkprodukter, hel- och halvfabrikat samt från mat som äts på restaurang. Som konsument kan man inte påverka saltmängden i rätter köpta utanför hemmet.

Lunchrätter bidrar i relativt hög grad till befolkningens saltintag. Det saknas dock aktuella data över hur saltinnehållet i olika typer av lunchrätter ser ut. Mellan december 2021 och februari 2022 lät Livsmedelsverket därför genomföra analyser av ett hundratal lunchrätter från lunchrestauranger, snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker som valts ut för att spegla utbudet på marknaden.

Analys av innehållet av salt och jod samt användning av joderat salt var undersökningens främsta syfte, men övriga näringsämnen som ingår i den obligatoriska näringsdeklarationen analyserades också.

Resultaten visar att det genomsnittliga innehållet av salt per 100 gram var lägre i ungefärliga motsvarande luncher inhandlade i livsmedelsbutik än från lunchrestaurang (0,8 respektive 1,0 gram per 100 gram). För luncher inköpta på snabbmatsrestaurang var det genomsnittliga saltinnehållet ännu högre; 1,2 gram per 100 gram för rätter avsedda för vuxna.

Snabbmatsrätter riktade till barn hade i genomsnitt ett saltinnehåll på 1,0 gram per 100 gram. Rätter av typen pizza-/paj-/pirog samt smörgåsar/wraps köptes enbart in från livsmedelsbutik. Denna typ av rätter hade ett genomsnittligt saltinnehåll av 1,0 gram per 100 gram respektive 1,2 gram per 100 gram. En uppdelning efter typ av rätt visade också att rätter inköpta på lunchrestaurang i genomsnitt innehöll mer salt per 100 gram jämfört med rätter från samma kategori inköpta i livsmedelsbutik. Till exempel innehöll soppor från lunchrestauranger i genomsnitt nästan dubbelt så mycket salt per 100 gram som soppor från livsmedelsbutik.

Portionsstorleken har stor betydelse för det totala saltinnehållet per portion, vilket också bidrog till skillnaderna mellan rätterna från restaurang respektive butiker. De stora portionsstorlekarna för rätter köpta på lunchrestaurang gjorde att dessa, i genomsnitt, innehöll betydligt mer salt per portion (medelvärde 4,8 gram) jämfört med rätter från livsmedelsbutiker (medelvärde 3,2 gram). Mat från snabbmatsrestauranger (menyer riktade till vuxna) innehöll mest salt per portion; 5,4 gram i genomsnitt. På grund av betydligt mindre portionsstorlekar hade menyer riktade till barn det lägsta saltinnehållet per portion; i genomsnitt 1,8 gram.

Sammantaget visar undersökningen av lunchrätter från livsmedelsbutik, lunch- och snabbmatsrestauranger att saltinnehållet i praktiken är alltför högt i förhållande till

rekommendationer om saltintag i befolkningen. En portion snabbmat innehåller nästan hela den mängd salt som rekommenderas som högsta intag på en hel dag (6 gram).

På lunch- och snabbmatsrestauranger tillfrågades personalen om joderat salt använts vid tillagning. Ungefär hälften svarade att de använde joderat salt. För rätter inköpta i livsmedelsbutik hämtades information om användning av joderat salt från ingrediensförteckningen. Färre än 5 procent av dessa rätter innehöll joderat salt. För rätter inköpta på snabbmatsrestauranger och i livsmedelsbutik var det tydliga skillnader i jodhalt mellan rätter som uppgavs innehålla joderat salt och de som inte gjorde det. För rätter köpta på lunchrestauranger sågs inte samma tydliga skillnad. Detta indikerar att personalen på lunchrestaurangerna inte alltid vet om joderat salt använts eller inte. Livsmedelsföretag och snabbmatsrestauranger har mer standardiserade processer vid tillagning och därmed striktare kontroll av vilken typ av salt de använder.

Som konsument kan man inte påverka saltmängden i färdiga rätter köpta utanför hemmet. Det är därför viktigt att producenter och restauranger håller nere mängden salt i sådan mat. Det är också viktigt att använda joderat salt när detta är möjligt. Resultaten som presenteras i denna rapport är en viktig utgångspunkt i Livsmedelsverkets dialog om saltsänkingsåtgärder med livsmedelsproducenter, grossister, dagligvaruhandel och restauranger. Uppgifter om saltinnehållet i maten kommer också att vara viktiga för att följa utvecklingen av saltsänkingsarbetet framöver.



## 2 Summary

### How much salt is in your lunch? Salt and iodine in lunch dishes from grocery stores, lunch restaurants and fast food chains

It is estimated that one in five heart attacks and one in ten strokes in Sweden may be caused by a too high salt intake. The main sources of salt in the Swedish population are (in no particular order) foods like cheese, bread, meat and processed meat, ready-to-eat, processed foods and food eaten at restaurants. As a consumer, you cannot influence the amount of salt in dishes prepared outside the home.

Lunch contributes quite a lot to total salt intake. There is, however, a lack of up-to-date data on the salt content of different types of lunch dishes. Therefore, between December 2021 and February 2022, the Swedish Food Agency analysed around 100 lunch dishes from lunch restaurants, fast-food chains and grocery stores. Lunch restaurants are restaurants that have a specific menu during the day. Dishes were selected to reflect what is available on the market.

The main aim of the study was to obtain information on the content of salt and iodine in lunch dishes, as well as the use of iodised salt, but the other nutrients included in mandatory nutrition declarations were also analysed.

The results show that the average content of salt per 100g was lower in lunches purchased in grocery stores compared to restaurants (0.8 versus 1.0g per 100g). For lunches purchased at fast food chains, the average salt content per 100g was even higher; 1.2g per 100g for dishes aimed at adults. Fast food aimed at children had an average salt content of 1.0g per 100g. Dishes like pizzas and pies as well as sandwiches and wraps were only sampled from grocery stores. Pizzas and pies had an average salt content of 1.0g per 100g and sandwiches/wraps had an average salt content of 1.2g per 100g. Stratification by type of dish also showed that dishes purchased at restaurants on average contained more salt per 100g compared to dishes from the same category purchased in grocery stores. For example, soups from restaurants contained on average almost twice as much salt per 100g as soups from grocery stores.

Portion size has a major impact on the total salt content per serving, which contributed to the differences between dishes from restaurants and grocery stores. Due to the large portion sizes of dishes purchased at lunch restaurants these dishes contained, on average, much more salt per serving (average 4.8g on average) compared to those from grocery stores (3.2g on average). Food from fast food chains (menus aimed at adults) contained the most salt per

serving; 5.4g on average. Because of considerably smaller portion sizes, menus aimed at children had the lowest salt content per serving; an average of 1.8g.

In summary, this study shows that lunch dishes from grocery stores, restaurants and fast food chains contain, in practice, too much salt compared to recommendations on salt intake for the population. One serving of fast food contains almost the whole amount of salt recommended in one day (6g).

Staff at the restaurants and fast food chains included in the study were asked whether the salt used in the preparation of meals was iodised or not. About half of them replied that it was. For dishes purchased in grocery stores, information on the use of iodised salt was retrieved from the list of ingredients. Less than 5% of the dishes contained iodised salt. For dishes purchased at fast food chains and in grocery stores, there were clear differences in iodine content between dishes that were reported to contain iodised salt and those who did not. For meals purchased at restaurants, the same difference was not seen. This indicates that the staff at restaurants do not always know if iodised salt has been used or not. Food companies and fast food chains have more standardised cooking processes and thus stricter control of the type of salt they use.

As a consumer, it is not possible to influence the amount of salt in meals or dishes purchased outside the home. It is therefore important that producers and restaurants lower the amount of salt in such food. The results presented in this report serve as an important starting point in the dialogue on salt-reduction measures with food producers, wholesalers, grocery stores and restaurants. This data on the salt content of food will also be important in monitoring the development of salt content in foods.

---

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

# 3 Bakgrund

## 3.1 Salt och hälsa

Ett högt intag av salt bedöms vara en av de enskilt största bidragande orsakerna till kostrelaterad ohälsa i Sverige (1). Det är egentligen ett för högt intag av natrium, som är en del av det vi dagligdags kallar salt (natriumklorid), som står för de negativa hälsoeffekterna av salt. Ett gram natrium motsvarar cirka 2,5 gram salt. I de nordiska näringsrekommendationerna finns ett befolkningsmål om ett intag på högst 6 gram salt per person och dag (2).

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (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.” (3). Den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, Efsa, konstaterade 2019 att det finns tillräckliga vetenskapliga underlag för att ett intag av 2 gram natrium per dag (motsvarande 5 gram salt per dag) minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom i den allmänna vuxna befolkningen samtidigt som en god natriumbalans kan upprätthållas (4). Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi har beräknat att ohälsosamma matvanor står för drygt 45 procent av förekomsten av kranskärlssjukdom (till exempel hjärtinfarkt) och 15 procent av förekomsten av stroke i Sverige. Av detta beräknas ungefär hälften bero på att vi äter för mycket salt (i studien definierat som mer än 5 gram per dag). Det betyder att ett högt saltintag beräknas stå för 22 procent av förekomsten av kranskärlssjukdom och för 10 procent av förekomsten av stroke (5).

## 3.2 Källor till salt i Sverige

I Sverige äter vi mycket mer salt än vad som rekommenderas. I Livsmedelsverkets nationella matvaneundersökningar har intaget av salt uppskattats från deltagarnas rapporterade intag av mat och dryck. Det genomsnittliga intaget av salt var cirka 7 gram för kvinnor och 9 gram för män (6). För ungdomar (årskurs 5, 8 respektive årskurs 2 på gymnasiet) var intaget av salt nära 8 gram för flickor och mellan 8 och 10 gram för pojkar (7). Hur mycket salt som används vid tillagning kan variera mycket. Det finns därför en viss osäkerhet i siffrorna för saltintaget eftersom standardrecept använts vid beräkning av tillagade rätter och att information om saltning ”vid bordet” saknas. För personer som använder mycket salt i maten är det troligt att saltintaget underskattas. Saltintaget kommer främst från färdiga livsmedel, som ost, bröd,

kött- och charkprodukter samt hel- och halvfabrikat som soppor, såser, hamburgare, pizza och pajer. Och från mat som äts på restaurang. Det saltintaget är svårt att som konsument påverka. Lunchrätter bidrar i relativt hög grad till befolkningens saltintag, men det saknas aktuella data över hur saltinnehållet i olika typer av lunchrätter ser ut.

### 3.3 Uppdrag att minska befolkningens intag av salt

Livsmedelsverket har i uppdrag av regeringen att under 2020–2023 tillsammans med livsmedelsbranschen skapa förutsättningar för en överenskommelse om att sänka salt- och sockerhalten i livsmedel. I uppdraget ingår att främja en sådan överenskommelse och ta fram förslag till hur effekterna av en frivillig överenskommelse kan följas upp.

### 3.4 Jod och hälsa

Salt är utöver en källa till natrium en viktig källa till jod i Sverige. Ett tillräckligt intag av jod är nödvändigt för bildandet av sköldkörtelhormon, som reglerar kroppens ämnesomsättning. Sköldkörtelhormon behövs i sin tur för en normal tillväxt och utveckling av hjärnan under fostertiden och den första tiden i livet. Brist på jod leder till underfunktion av sköldkörteln och struma (förstorad sköldkörtel). Därför är det viktigt med ett tillräckligt intag. Ett för högt intag kan dock påverka sköldkörtelns funktion negativt och rubba sköldkörtelhormonbalansen.

Jod förekommer naturligt i berggrunden och halten varierar mycket mellan olika geografiska områden. Sverige har en historia av låg förekomst av jod, särskilt i det så kallade strumabältet som sträcker sig från Dalarna, Gästrikland, mellersta Norrland och Småland med stor utbredning av struma som följd (8). För att säkra befolkningens intag av jod rekommenderar Livsmedelsverket därför användning av joderat salt, både i hemmet och i mat som produceras för konsumtion utanför hemmet. Det svenska joderingsprogrammet startade 1936 (8). I Sverige är det frivilligt för livsmedelsindustrin att använda jodberikat salt. Joderat hushållssalt innehåller vanligen 50 mikrogram jod per gram salt. För vuxna och barn över 10 år räcker det med 3 gram joderat salt för att täcka hela det rekommenderade intaget av jod. Även om joderat salt är den största källan till jod, finns jod också i mjölk, ägg, fisk och skaldjur. Alger och algprodukter som sjögräs, tång och algtillskott kan innehålla höga halter av jod.

Det finns dock inga data på hur vanligt förekommande joderat salt är i mat som produceras för konsumtion utanför hemmet. I de fall användningen av joderat salt inom restaurang och industri är låg, riskerar konsumenter som äter mycket mat utanför hemmet att få i sig allt för lite jod.

## 4 Syfte

Syftet med detta analysprojekt var att ta reda på innehållet av salt och jod i vanliga lunchrätter från livsmedelsbutiker, snabbmatsställen och lunchrestauranger i Sverige. Ett annat syfte med undersökningen var att ta reda på i hur hög grad restauranger och företag som producerar lunchrätter använder joderat salt.

## 5 Metod

Vanligt förekommande rätter från lunchrestauranger valdes ut av Livsmedelsverket efter genomgång av utbudet i olika lunchmenyer från hela landet. SGS Analytics Sweden fick i uppdrag av Livsmedelsverket att köpa in dagens kött- eller kycklingrätt, dagens fisk- och/eller skaldjursrätt, dagens vegetariska rätt och dagens eller veckans soppa från fem olika restauranger i en medelstor svensk stad. Livsmedelsverket gjorde även ett urval av frysta och kylda färdigrätter som företaget skulle köpa från livsmedelsbutiker. Rätter av typen pizza-/paj-/pirog samt smörgåsar/wraps köptes bara in från livsmedelsbutiker.

Provinsamlingen och analyserna gjordes av SGS Analytics Sweden i december 2021. Personalen på lunchrestaurangerna lade upp portionerna i matlådor att ta med. På laboratoriet vägdes, fotograferades och frystes proverna. Analyserna påbörjades i slutet av december 2021, men merparten gjordes i januari och februari 2022. Från lunchrestaurangerna analyserades endast lunchrätter, inte tillbehör som bröd, matfett, sallad och dressing.

På plats i samband med provinsamlingen ställdes frågan muntligen till alla provtagna lunch- och snabbmatsrestauranger om de använder joderat salt vid tillagningen. För rätter inköpta i livsmedelsbutik hämtades information om användning av joderat salt från ingrediensförteckningen.

Urvalet från snabbmatsrestaurangerna fokuserade på rätter riktade till barn. Hamburgare och tillbehör (till exempel pommes frites) analyserades separat. För att kunna redovisa hela menyer och saltmängd per portion adderades saltmängden för hamburgare med saltmängden för tillbehör. Separata beräkningar utfördes för att även konstruera menyer för vuxna. I dessa fall räknades portionsvikten för pommes frites upp från en liten portion till en mellan, baserat på uppgifter från snabbmatsrestaurangernas produktblad. Några vegetariska menyer för vuxna analyserades också.

Förutom natrium analyserades samtliga näringsämnen som ingår i den obligatoriska näringsdeklarationen (energi, protein, fett, mättat fett, sockerarter och salt) samt kostfibrer och jod, se bilaga 2. Kolhydrater beräknades enligt följande formel:  $100 - (\text{fetthalt} + \text{vattenhalt} + \text{askhalt} + \text{protein} + \text{fiber})$ . Även askhalt och vattenhalt analyserades, liksom enkelomättat, fleromättat fett och specifika sockerarter, men dessa uppgifter tas inte upp i den här rapporten. Analysmetoder och rapporteringsgränser redovisas i bilaga 1 (tabell 1).

## 5.1 Avgränsningar

Pizzor från restauranger ingick inte i undersökningen, eftersom pizzor nyligen analyserats i ett annat projekt på Livsmedelsverket. Möjligheten att märka måltider på restaurang med Nyckelhålet upphörde 2017, varför Nyckelhålmärkta rätter inte var en urvalsgrund i projektet. Projektet är inte heller ett kontrollprojekt avsett att kontrollera näringsdeklarationerna.

# 6 Resultat

## 6.1 Maträtter och portionsvikt

Totalt analyserades 125 rätter eller tillbehör från 36 olika inköpsställen. Av de provtagna rätterna var 69 från livsmedelsbutik, 36 från lunchrestaurang och 20 från snabbmatsrestaurang (14 huvudrätter och 6 tillbehör). I följande avsnitt presenteras resultat för salt och jod. För redovisning av energi och andra analyserade näringsämnen, se bilaga 2 och 3.

Lunchrätter från livsmedelsbutik och lunchrestaurang kategoriserades efter typ av rätt. Totalt ingick 21 köträtter (nöt, gris, lamm, vilt, inklusive färs- och korvrätter), 14 kycklingrätter, 13 fiskrätter, 23 vegetariska rätter samt 9 soppor. Utöver det ingick 15 pizza-/paj-/pirogrätter och 10 smörgåsar/wraps som endast hade köps in från livsmedelsbutiker.

Rätter inköpta i livsmedelsbutik vägde i genomsnitt 334 gram per portion. För rätter inköpta på lunchrestaurang var medelvikten för en portion 506 gram och för menyer från snabbmatsrestauranger var medelvikten för en portion riktad till vuxna 489 gram och en portion riktad till barn (n=6) 189 gram. I tabell 1 redovisas antal rätter och portionsvikter uppdelat på typ av rätt och inköpsställe; livsmedelsbutik eller lunchrestaurang. Motsvarande uppdelning gjordes inte för rätter från snabbmatsrestauranger på grund av för litet material.

**Tabell 1.** Antal rätter och portionsvikter (gram) uppdelat på inköpsställe och typ av rätt.

Typ av rätt	Livsmedelsbutik		Lunchrestaurang	
	Antal rätter	Medelvärde	Antal rätter	Medelvärde
Kött	11	411	10	463
Kyckling	9	381	5	667
Fisk	6	385	7	514
Vegetariskt	14	400	9	501
Soppa	4	494	5	428
Pizza/paj/pirog	15	214	0	I.A.
Smörgås/wrap	10	197	0	I.A.

I.A.: inte analyserat.

## 6.2 Salt i rätterna

I tabell 2 presenteras innehållet av salt i rätter uppdelade på inköpsställe. Det genomsnittliga innehållet av salt var 0,8 gram per 100 gram i rätter från livsmedelsbutiker och 1,0 gram per 100 gram i rätter från lunchrestauranger. För mat från snabbmatsrestauranger riktade till



vuxna var det genomsnittliga innehållet av salt 1,2 gram per 100 gram. Rätter och tillbehör riktade till barn hade ett genomsnittligt innehåll av salt på 1,0 gram per 100 gram. Rätter av typen pizza-/paj-/pirog samt smörgåsar/wraps innehöll i genomsnitt mer salt per 100 gram jämfört med övriga rätter inköpta på livsmedelsbutik. Eftersom dessa typer av rätter inte hade köpts in från lunchrestauranger exkluderades dessa från resultaten uppdelat på inköpsställe (tabell 2) för att göra en mer rättvis jämförelse. Resultat för pizza-/paj-/pirog samt smörgåsar/wraps från livsmedelsbutik återfinns i tabell 3.

**Tabell 2.** Innehåll av salt (g/100 g) i de provtagna rätterna uppdelat på inköpsställe.

Inköpsställe	Antal rätter	Salt (g)			
		Medelvärde	25 p	Median	75 p
Livsmedelsbutik <sup>a</sup>	44	0,8	0,6	0,8	1,0
Lunchrestaurang	36	1,0	0,7	0,9	1,1
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> rätter och tillbehör vuxna	11	1,2	1,0	1,2	1,2
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> rätter och tillbehör barn	9	1,0	0,9	1,1	1,2

<sup>a</sup>Endast rätter som även köptes in från lunchrestauranger, det vill säga inte pizza/paj/pirog samt smörgås/wrap.

<sup>b</sup>Inkluderar både enskilda komponenter (till exempel en hamburgare), tillbehör (till exempel pommes frites) och hela snabbmatsrätter (till exempel kebaptallrik).

När rätter var uppdelade på typ av rätt, innehöll överlag rätter inköpta på lunchrestaurang mer salt per 100 gram jämfört med rätter från samma kategori inköpta i livsmedelsbutik. Särskilt utmärkande var gruppen soppor, där soppor från lunchrestauranger i genomsnitt innehöll nästan dubbelt så mycket salt per 100 gram som soppor från livsmedelsbutik (tabell 3).

**Tabell 3.** Innehåll av salt (g/100g) i de provtagna rätterna uppdelat på typ av rätt.

Typ av rätt	Livsmedelsbutik					Lunchrestaurang				
	Antal rätter	Salt (g/100g)				Antal rätter	Salt (g/100g)			
		Medelvärde	25 p	Median	75 p		Medelvärde	25 p	Median	75 p
Kött	11	0,9	0,6	0,9	1,1	10	1,0	0,7	1,0	1,1
Kyckling	9	0,8	0,7	0,9	1,0	5	1,0	0,8	0,9	1,0
Fisk	6	0,7	0,4	0,8	0,9	7	0,8	0,6	0,7	1,0
Vegetariskt	14	0,8	0,6	0,7	1,0	9	1,0	0,8	0,9	1,0
Soppa	4	0,6	0,4	0,6	0,8	5	1,1	0,9	1,1	1,1
Pizza/paj/pirog	15	1,0	0,9	1,0	1,1	0	I.A. <sup>a</sup>	I.A.	I.A.	I.A.
Smörgås/wrap	10	1,2	1,0	1,3	1,5	0	I.A.	I.A.	I.A.	I.A.

25 p: 25:e percentilen, 75 p: 75:percentilen, I.A.: inte analyserat.

<sup>a</sup>Enligt Livsmedelsverkets egna analyser (2021) av pizza inköpt på restaurang (n=8) innehöll pizza med tomat och ost i genomsnitt 1,5 gram salt per 100 gram. Pizzornas medelvikt var 425 gram, vilket ger ett saltinnehåll av 6,4 gram salt per portion.

Hur mycket salt som finns i en rätt beror på mängden salt per 100 gram och hur stor portionen är. Som tidigare nämnts vägde rätter köpta på lunchrestaurang ofta mer (tabell 1). Den förbestämda portionsstorleken, har således stor betydelse för det totala saltinnehållet per portion (tabell 4). De stora portionsstorlekarna för rätter köpta på lunchrestaurang gjorde att lunchrätter innehöll betydligt mer salt per portion jämfört med rätter från livsmedelsbutiker.

Pizzor, pajer och piroger samt smörgåsar och wraps inköpta i livsmedelsbutik innehöll mest salt per 100 gram livsmedel (tabell 3), men hade på grund av små portionsstorlekar i genomsnitt det lägsta innehållet av salt per portion (tabell 5). Pizzor från restauranger ingick inte i undersökningen, eftersom pizzor nyligen analyserats i ett annat projekt på Livsmedelsverket. Enligt dessa analyser, från 2021, innehöll pizza med tomat och ost i genomsnitt 1,5 gram salt per 100 gram. Pizzornas medelvikt var 425 gram, vilket ger ett saltinnehåll av 6,4 gram salt per portion.

Vid en jämförelse av medianvärden innehöll mat från snabbmatsrestauranger (menyer avsedda för vuxna) lika mycket salt per portion som rätter från lunchrestauranger (tabell 4). Menyer avsedda för barn hade det lägsta saltinnehållet per portion (1,7 gram).

**Tabell 4.** Innehåll av salt (gram per portion) i de provtagna rätterna uppdelat på inköpsställe.

Inköpsställe	Antal rätter	Portionsvikt (medel, g)	Salt (g/portion)			
			Medelvärde	25 p	Median	75 p
Livsmedelsbutik <sup>a</sup>	44	405	3,2	2,5	3,2	3,9
Lunchrestaurang	36	506	4,8	3,6	4,6	5,9
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> meny vuxna	9	489	5,4	4,3	4,6	6,7
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> meny barn	6	189	1,8	1,5	1,7	2,0

25 p: 25:e percentilen, 75 p: 75:e percentilen

<sup>a</sup>Endast rätter som även köptes in från lunchrestauranger, det vill säga inte pizza/paj/pirog samt smörgås/wrap.

<sup>b</sup>Avser beräknad sammansatt rätt, typ hamburgare med pommes frites, eller analyserad hel rätt, typ korv med potatismos eller kebaptallrik.

**Tabell 5.** Innehåll av salt (gram per portion) i de provtagna rätterna uppdelat på typ av rätt.

Typ av rätt	Livsmedelsbutik						Lunchrestaurang					
	Antal rätter	Portionsvikt (medel, g)	Salt (g)				Antal rätter	Portionsvikt (medel, g)	Salt (g)			
			Medelvärde	25 p	Median	75 p			Medelvärde	25 p	Median	75 p
<b>Kött</b>	11	411	3,6	2,7	3,5	4,3	10	463	4,5	3,5	5,0	5,8
<b>Kyckling</b>	9	385	3,2	2,7	3,3	3,8	5	514	6,6	5,3	6,4	8,3
<b>Fisk</b>	6	381	2,8	1,4	3,0	3,6	7	667	3,9	2,7	4,3	4,6
<b>Vegetariskt</b>	14	400	3,2	2,4	2,7	3,5	9	501	4,7	3,6	4,0	5,2
<b>Soppa</b>	4	494	3,1	2,1	3,0	4,1	5	428	4,8	3,8	4,6	4,7
<b>Pizza/paj/pirog</b>	15	214	2,1	1,6	1,9	2,5	0	I.A.	I.A.	I.A.	I.A.	I.A.
<b>Smörgås/wrap</b>	10	197	2,5	2,1	2,5	2,9	0	I.A.	I.A.	I.A.	I.A.	I.A.

25 p: 25:e percentilen, 75 p: 75:percentilen, I.A.: inte analyserat.

Tillbehör som bröd, matfett, sallad och dressing inkluderades inte i lunchrätterna, men finns ofta tillgängliga i samband med lunchservering. I sallad är det framförallt oliver och andra inlagda grönsaker som kan bidra till ett högt saltinnehåll. Tillbehör bestående av 1–2 skivor bröd, matfett och dressing kan tillsammans bidra med i storleksordningen 0,4–1 gram salt (9).

## 6.3 Jodinhåll

Bland 13 tillfrågade lunchrestauranger uppgav drygt hälften (54 procent) att de använde joderat salt vid tillagning. Bland snabbmatskedjor använde två av fyra joderat salt. Av de 69 rätter som köptes på livsmedelsbutik var tre tillagade med joderat salt, alltså färre än 5 procent av rätterna.

Som förväntat var jodhalten i rätter som, enligt uppgift, var tillredda med joderat salt högre jämfört med rätter som inte var det (tabell 6). Dock sågs inte samma tydliga skillnad i jodhalt (medianvärden) mellan rätter tillredda med eller utan joderat salt i rätter från

lunchrestauranger jämfört med rätter från snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker.

Medianvärdet för jod i de rätter som enligt lunchrestaurangerna innehöll joderat salt var 7,7 mikrogram per 100 gram. För rätter som enligt uppgift inte innehöll joderat salt var medianvärdet 6,0 mikrogram per 100 gram. Bland snabbmatsrestaurangerna var medianvärdet för rätter som enligt uppgift innehöll joderat salt 13,6 mikrogram per 100 gram och medianvärdet för rätter som inte innehöll joderat salt 2,6 mikrogram per 100 gram.

Medianvärdet för rätter från livsmedelsbutik som enligt ingrediensförteckningen innehöll joderat salt var 10,0 mikrogram per 100 gram. För rätter som inte innehöll joderat salt var medianvärdet 4,6 mikrogram per 100 gram. Oavsett inköpsplats var variationen i jodhalt mellan rätter stor (bilaga 3).

**Tabell 6.** Jodinhåll i förhållande till uppgift om användning av joderat salt.

Inköpsplats/Joderat <sup>a</sup>	Antal rätter	Jod (µg/100 g)			
		Medel	25 p	Median	75 p
Lunchrestaurang, ja <sup>b</sup>	21	21,3	4,3	7,7	23
Lunchrestaurang, nej <sup>c</sup>	13	9,6	3,3	6,0	15
Snabbmatsrestaurang, ja <sup>d</sup>	6	13,5	6,4	13,6	20
Snabbmatsrestaurang, nej	12	6,7	1,9	2,6	12,5
Livsmedelsbutik, ja	3	11,8	5,4	10	20
Livsmedelsbutik, nej <sup>e</sup>	59	8,5	3,2	4,6	9,6

25 p: 25:e percentilen, 75 p: 75:e percentilen

<sup>a</sup>Enligt fråga vid inköpstillefälle för lunch- och snabbmatsrestauranger alternativt enligt ingrediensförteckning för rätter från livsmedelsbutik.

<sup>b</sup>Ett prov hade ett analysvärde under kvantifieringsgränsen.

<sup>c</sup>Ett prov hade ett analysvärde under kvantifieringsgränsen.

<sup>d</sup>Två prover hade ett analysvärde under kvantifieringsgränsen

<sup>e</sup>Sju prover hade ett analysvärde under kvantifieringsgränsen

# 7 Diskussion och slutsats

Syftet med denna undersökning var att få en bred och aktuell bild av saltinnehållet i lunchrätter inköpta i livsmedelsbutik, lunch- eller snabbmatsrestaurang.

Resultaten visar att innehållet av salt per 100 gram var något lägre i luncher inhandlade i livsmedelsbutik jämfört med måltider från lunchrestauranger (medianvärde 0,8 respektive 0,9 gram per 100 gram). För luncher inköpta på snabbmatsrestaurang var saltinnehållet per 100 gram högre (medianvärde 1,2 gram per 100 gram för rätter avsedda för vuxna och 1,1 gram per 100 gram för rätter riktade till barn).

Resultaten visar att portionsstorleken har stor betydelse för det totala saltinnehållet per portion. De stora portionsstorlekarna för rätter köpta på lunchrestaurang gjorde att lunchrätterna innehöll betydligt mer salt per portion jämfört med rätter från livsmedelsbutiker. I genomsnitt innehöll rätterna inköpta i livsmedelsbutik 2,9 gram salt per portion, rätterna inköpta på lunchrestaurang 4,8 gram salt per portion och rätterna från snabbmatsrestauranger 5,4 gram per portion (inklusive tillbehör som till exempel pommes frites). Rätter från snabbmatsrestauranger som specifikt riktades till barn innehöll i genomsnitt 1,8 gram salt per portion (inklusive tillbehör som till exempel pommes frites).

## 7.1 Saltmängd i förhållande till rekommendationer om salt

I de nordiska näringsrekommendationerna finns ett befolkningsmål om ett intag på högst 6 gram salt per dag (2). Mängden salt kan fördelas på olika sätt över dagen och det finns inget som talar för att intaget behöver vara jämnt fördelat över dagen. Dock är det som konsument svårt att uppskatta saltmängden i en måltid, särskilt i färdigrätter som man inte själv tillagar, och att kompensera för intaget över olika måltider under dagen. Om intaget skulle fördelas jämnt över tre huvudmåltider – frukost, lunch och middag – skulle det finnas utrymme för ungefär 2 gram salt i lunchen. Bland rätter från lunchrestauranger innehöll alla mer än 2 gram salt per portion. Bland rätter från snabbmatsrestauranger (exklusive dem som riktade sig till yngre barn) innehöll 73 procent (11 av 15) över 2 gram salt per portion och bland rätter inköpta på livsmedelsbutik var motsvarande siffra 72 procent (50 av 69).

I Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i skolan rekommenderas ett högsta saltinnehåll i lunchen på 1,8 gram per portion för barn 10–18 år (10). Enligt samma riktlinjer rekommenderas högst 1,2 gram salt per lunchportion för barn 6–9 år. Det genomsnittliga innehållet av salt per portion var 1,8 gram för hamburgermenyerna riktade till barn, vilket

innebär att de ligger i linje med riktlinjerna för äldre barn, men för högt i förhållande till riktlinjerna för yngre barn.

## 7.2 Salthalt i jämförelse med Nyckelhålmärkningen

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets märkning för att underlätta för konsumenter att göra hälsosammare val och syftar samtidigt till att uppmuntra livsmedelsproducenter att utveckla hälsosammare alternativ. Användningen av Nyckelhålet regleras av en föreskrift<sup>1</sup> som revideras kontinuerligt för att vila på vetenskaplig grund och vara i linje med förändringar i både utbud, matvanor och näringsrekommendationer/kostråd. För att få märka livsmedel med Nyckelhålet finns kriterier för högsta tillåtna mängd salt (per 100 gram livsmedel), tillsammans med andra krav som mindre socker, mer fiber, fullkorn och nyttigare fett. De krav som ställs har successivt skärpts sedan Nyckelhålets introducerades, men det har funnits utmaningar när det gäller saltkraven. Problemet med salt är att ju mer salt man äter desto mer salt behövs för att känna saltsmaken. I Sverige och många andra länder har vi vant oss vid att maten ska smaka väldigt salt. Om bara Nyckelhålmärkta produkter är mindre salta finns en uppenbar risk att konsumenter uppfattar dem som mindre goda och därför väljer bort dessa produkter. För att sänka befolkningens saltintag behövs en bred, generell saltsänkning av hela produktutbudet, parallellt med en successiv skärpning av Nyckelhålmärkningens saltkriterier.

Med dagens kriterier får Nyckelhålmärkta färdigrätter, inklusive soppor, högst innehålla 0,8 gram salt per 100 gram (11) medan pizzor, pajer och piroger, samt smörgåsar och wraps högst får innehålla 1,0 respektive 0,9 gram salt per 100 gram. Även om vi inte tog hänsyn till Nyckelhålet i urvalet av rätter har vi valt att jämföra salthalten med Nyckelhålskriterierna för salt i färdigrätter. Sammantaget låg den genomsnittliga salthalten för rätter inköpta i livsmedelsbutik kring den maximalt tillåtna salthalten för att få Nyckelhålmärka färdigrätter. Kött- och kycklingrätter liksom smörgåsar och wraps låg något över kravet för Nyckelhålmärkning. Möjligheten att märka måltider på restaurang med Nyckelhålet upphörde 2017. Om man istället jämför med högsta tillåtna salthalt för att få Nyckelhålmärka färdigrätter var det för rätter inköpta på lunchrestaurang bara fiskrätter som överlag skulle klara kraven. Sammantaget hade knappt hälften (48 procent) av rätterna inköpta i livsmedelsbutik och knappt en tredjedel (31 procent) av rätterna från lunchrestaurang en salthalt inom gränsen för Nyckelhålmärkningen.

---

<sup>1</sup> Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av viss symbol, LIVSFS 2005:9.

## 7.3 Stora skillnader i jodinhåll

Jod är ett av få näringsämnen som många människor i Sverige riskerar att få för lite av om de inte äter mat med joderat salt. Jodbrist kan få allvarliga konsekvenser för hälsan. För att säkra befolkningens intag av jod rekommenderas därför användning av joderat salt.

Livsmedelsverket uppmanar både livsmedelsindustrin och restauranger att använda joderat salt i sin produktion. I Sverige är det frivilligt för livsmedelsindustrin att använda jodberikat salt i produktionen. Om joderat salt används ska det anges i ingrediensförteckningen. Bland lunch- och snabbmatsrestauranger uppgav hälften att de använde joderat salt vid tillagning. Bland rätter inköpta i livsmedelsbutik var så få som under 5 procent tillagade med joderat salt. För att få till stånd en minskning av saltintaget i befolkningen samtidigt som en god jodstatus upprätthålls skulle en betydligt större andel av färdigproducerade rätter än idag behöva innehålla joderat salt.

Som förväntat var jodhalten i rätter som enligt uppgift var tillredda med joderat salt högre jämfört med rätter som inte var det. Dock sågs inte samma tydliga skillnad i jodhalt mellan rätter tillredda med eller utan joderat salt i rätter från lunchrestauranger jämfört med rätter från snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker. Detta indikerar att personalen på lunchrestaurangerna inte alltid vet om joderat salt använts eller inte. Livsmedelsföretag och snabbmatsrestauranger har mer standardiserade processer vid tillagning och därmed striktare kontroll av vilken typ av salt de använder.

## 7.4 Jämförelse med tidigare undersökningar

Ett fåtal tidigare undersökningar har analyserat saltinnehållet i måltider i Sverige, men de som gjorts har visat att saltinnehållet generellt sett är relativt högt, men att variationerna är stora. Även analyser som tidigare gjorts för uppgifter till Livsmedelsverkets databas över näringsinnehåll i livsmedel (12) visar att många lunchrätter har ett högt saltinnehåll. Under 2007 undersökte Livsmedelsverket salt i lunchrätter serverade på matställen i Jönköpings län (9). Resultatet från den undersökningen, som analyserade sammanlagt 109 rätter från 21 olika matställen, visade att natriuminnehållet i genomsnitt var omkring 400 milligram per 100 gram, vilket motsvarar 1 gram salt per 100 gram livsmedel. Det är jämförbart med resultaten från lunchrestauranger i denna undersökning. Dock var en större andel av rätterna i den tidigare undersökningen baserade på rött kött och en lägre andel rätter var vegetariska. För rätter baserade på fisk eller kyckling eller som bestod av soppa var andelen liknande mellan de båda undersökningarna. Portionsvikten (350–430 gram beroende på typ av rätt) i undersökningen från 2007 var något lägre än för maträtter inköpta på lunchrestaurang i denna undersökning. Det genomsnittliga innehållet av salt i samtliga rätter var 4,1 gram per portion, vilket är något lägre jämfört med genomsnittet i rätter från lunchrestauranger i denna



undersökning (4,8 gram per portion), men högre än genomsnittet i rätter från livsmedelsbutik (2,9 gram per portion).

I början av 2000-talet genomförde Livsmedelsverket analyser av ”snabbmat” (smörgåsar, kebab, hamburgare, piroger, sallader med mera) inköpta i Stockholmsområdet (13, 14). Natriuminnehållet var i de 35 analyserade färdigrätterna i genomsnitt 430 milligram per 100 gram, vilket motsvarar ungefär 1 gram salt per 100 gram och mängden salt per portion var i genomsnitt 3 gram. Variationen i portionsvikt var dock betydande (100–680 gram) vilket påverkar mängden salt per portion.

Jämförelser med tidigare undersökningar av saltinnehållet i måltider i Sverige bekräftar att saltinnehållet är högt och variationerna stora. Nytt för den här undersökningen är en större andel vegetariska rätter, vilka dock inte verkar ha någon påverkan på det genomsnittliga innehållet av salt. På grund av de få undersökningarna på området är det svårt att dra slutsatser om förändringar över tid.

## 7.5 Slutsats

Denna undersökning av 125 lunchrätter inköpta i antingen livsmedelsbutik, lunch- eller snabbmatsrestaurang visar att saltinnehållet är alltför högt i förhållande till rekommendationer om saltintag i befolkningen. Om det högsta rekommenderade intaget, 6 gram salt per dag, skulle fördelas jämnt över tre huvudmåltider skulle det finnas utrymme för ungefär 2 gram salt i lunchen. Bland rätter från lunchrestauranger innehöll alla mer än 2 gram salt per portion. Bland rätter från snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker innehöll över 70 procent mer än 2 gram salt per portion. Trots att saltinnehållet per 100 gram inte skiljde sig nämnvärt mellan inköpsplatserna, bidrog skillnaden i portionsstorlek till att den totala saltmängden per portion ändå varierade beroende på om de var inköpta i livsmedelsbutik, på lunchrestaurang eller från en snabbmatsrestaurang. Saltinnehållet per portion var lägst i rätter inköpta i livsmedelsbutik och högst i snabbmatsmenyer riktade till vuxna. En portion snabbmat kan ge nästan hela den mängd salt som rekommenderas som högsta intag på en hel dag.

I Sverige är det frivilligt för livsmedelsbranschen att använda jodberikat salt.

Livsmedelsverket uppmanar dock både livsmedelsindustrin och restauranger att använda joderat salt i sin produktion. Bland lunch- och snabbmatsrestauranger uppgav hälften att de använde joderat salt vid tillagning, men den kemiska analysen tyder på att kunskapen är låg. Bland rätter inköpta i livsmedelsbutik var så få som under 5 procent tillagade med joderat salt. För att få till stånd en minskning av saltintaget i befolkningen samtidigt som en god jodstatus upprätthålls skulle en betydligt större andel färdigproducerade rätter än idag behöva innehålla joderat salt. En mer allmän användning av joderat salt i livsmedelsindustrin skulle göra det

lättare för konsumenter som ofta köper färdigrätter eller äter mat utanför hemmet att få ett tillräckligt jodintag.

Som konsument kan man inte påverka saltet i färdigrätter eller rätter köpta på restaurang. Det är därför viktigt att producenter och restauranger håller nere mängden salt i sådan mat.

Resultaten som presenteras i denna rapport är en viktig utgångspunkt i Livsmedelsverkets dialog om saltsänkningåtgärder med livsmedelsproducenter, grossister, dagligvaruhandel och restauranger. Uppgifter om saltinnehållet i maten kommer också att vara viktiga för att följa utvecklingen av saltsänkingsarbetet framöver.

## 8 Referenser

1. Collaborators GRF. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020;396(10258):1223-49.
2. Nordic Nutrition Council N. *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. 5th ed 2014. 627 p.
3. SBU. *Mindre salt - effekter på blodtrycket*. 2014.
4. EFSA Panel on Nutrition NF, Allergens F, Turck D, Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst K-I, et al. Dietary reference values for sodium. *EFSA Journal*. 2019;17(9):e05778.
5. IHE. *Kopplingen mellan levnadsvanor och hjärt- kärlsjukdom i Sverige*. Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi; 2021.
6. Livsmedelsverket. *Riksmaten - vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. 2012.
7. Livsmedelsverket. *Riksmaten ungdom 2016-17. Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige*. 2018.
8. Nystrom HF, Brantsaeter AL, Erlund I, Gunnarsdottir I, Hulthen L, Laurberg P, et al. Iodine status in the Nordic countries - past and present. *Food Nutr Res*. 2016;60:31969.
9. Livsmedelsverket. *Salt i lunchrätter i Jönköpings län - Resultat från analysprojekt i åtta kommuner hösten 2007.; 2008*.
10. Livsmedelsverket. *Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Förskoleklass, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala; 2019.
11. Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av symbolen Nyckelhålet, LIVSFS 2005:9.
12. Livsmedelsverket. *Livsmedelsdatabasen version 20220524*. 2022.
13. Torelm I. Snabbmaten - för fet, men ger för lite energi. *Vår föda*. 2003;55(2):30-1.
14. Becker W. Ät mindre salt. *Vår föda*. 2003;55(4):22-3.

# Bilaga 1. Analyismetoder och rapporteringsgränser

Tabell 1. Analyismetoder och rapporteringsgränser för respektive näringsämne.

Analys	Metod	Rapporteringsgräns	Enhet	Ackrediterad
Askhalt	NMKL 173, 2005	0,1	g/100g	Ja
Vattenhalt	NMKL 23, 1991 mod	1,0	g/100g	Ja
Fetthalt	AOAC 2008.06	0,5	g/100g	Ja
Enkelomättat, fett	GC-FID, egen metod	0,1	g/100g	Ja
Fleromättat, fett	GC-FID, egen metod	0,1	g/100g	Ja
Mättat, fett	GC-FID, egen metod	0,1	g/100g	Ja
Protein	AOAC O. Meth 992. 51	0,1	g/100g	Ja
Natrium, Na	MNKL 139, 1991 mod.	0,0063	g/100g	Ja
Salt (beräknad från Na)	Beräknad	0,05	g/100g	Ja
Fruktos	HPLC-CAD	0.1	g/100g	Ja
Glukos	HPLC-CAD	0.1	g/100g	Ja
Laktos	HPLC-CAD	0.1	g/100g	Ja
Maltos	HPLC-CAD	0.1	g/100g	Ja
Sackaros	HPLC-CAD	0.1	g/100g	Ja
Summa sockerarter	Beräknad	0,1	g/100g	Ja
Fiber	NMKL 129, 2003 mod	1	g/100g	Ja
Kolhydrater	EU nr 1169/2011 <sup>2</sup>	0,5	g/100g	Ja
Energi, kcal	EU nr 1169/2011 <sup>2</sup>		kcal/100g	Ja
Energi	EU nr 1169/2011 <sup>2</sup>		kJ/100g	Ja
Jod	ICP-MS	0,01	mg/kg	Ja

<sup>2</sup> EUROPAPARLAMENTETS OCH RÅDETS FÖRORDNING (EU) nr 1169/2011 av den 25 oktober 2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna, och om ändring av Europaparlamentets och rådets förordningar (EG) nr 1924/2006 och (EG) nr 1925/2006 samt om upphävande av kommissionens direktiv 87/250/EEG, rådets direktiv 90/496/EEG, kommissionens direktiv 1999/10/EG, Europaparlamentets och rådets direktiv 2000/13/EG, kommissionens direktiv 2002/67/EG och 2008/5/EG samt kommissionens förordning (EG) nr 608/2004.

# Bilaga 2. Energiinnehåll uppdelat på inköpsställe

Även energiinnehållet analyserades i de inköpta rätterna (tabell 1). Medianvärdet för energi per portion var 580 kcal (2437 kJ) baserat på alla analyserade rätter. Variationen mellan rätter var stor. Energiinnehållet fördelat på inköpsplats redovisas i tabell 1.

**Tabell 1.** Innehåll av energi per portion i de provtagna rätterna uppdelat på inköpsställe.

Inköpsställe	Antal rätter	Portionsvikt (medel, g)	Energi, kcal (kJ) per portion			
			Medelvärde	25 p	Median	75 p
Livsmedelsbutik <sup>a</sup>	44	405	523 (2190)	443 (1866)	504 (2113)	606 (2532)
Lunchrestaurang	36	523	791 (3306)	554 (2327)	711 (2965)	957 (3988)
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> , vuxenmeny	9	489	1277 (5322)	938 (3919)	1152 (4813)	1745 (7280)
Snabbmatsrestaurang <sup>b</sup> , barnmeny	6	189	563 (2358)	493 (2061)	559 (2347)	612 (2558)

25 p: 25:e percentilen, 75 p: 75:e percentilen.

<sup>a</sup>Endast rätter som även köptes in från lunchrestauranger, det vill säga inte pizza/paj/pirog samt smörgås/wrap.

<sup>b</sup>Avser beräknad sammansatt rätt, typ hamburgare med pommes frites, eller analyserad hel rätt, typ korv med potatismos eller kebaptallrik.

# Bilaga 3. Energi- och näringsinnehåll

Tabell 1. Energi- och näringsinnehåll i lunchrätter inköpta i livsmedelsbutik.

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g
Anamma, vegobowl bolognese	367	123	517	4,8	3,9	1,7	15,8	2,6	2,8	0,3	0,7	3
Billys, pan pizza kebab	180	244	1025	10,2	9,8	3,5	28	3,7	1,6	0,4	1,0	4
Billys, pan pizza original	171	254	1067	10,6	10,2	3,8	29	4,2	2	0,4	1,1	3
Billys, pan pizza veggie	175	237	994	9,5	8,6	3,2	29,2	4,3	2,2	0,4	0,9	9
Bosphorus, olika smårätter	531	159	660	4	8,7	1,4	13,5	2,8	5,1	0,6	1,5	4
Carolines kök, korvstroganoff	442	141	594	4,6	5,8	2,6	17,7	1,4	<1	0,4	1,1	4
Carolines kök, köttbullar	398	155	646	5,7	9,7	4	10,5	4,7	1,5	0,4	1,0	4
Carolines kök, lasange al forno	408	120	502	6,2	4,9	2,5	11,7	2,4	2,1	0,4	1,0	7
Carolines kök, pasta pollo	396	175	732	6,3	8,7	5	17,8	1,6	<1	0,3	0,8	5
Chef Select, fylld toast cheese and ham	235	251	1057	14,2	7,4	3,8	31,1	1,9	1,6	0,8	2,0	20
Coop, matpaj ost och skinka	239	258	1079	12,4	14,1	6,7	19,8	2,6	1,2	0,3	0,8	11
Coop, matpaj ost och broccoli	233	257	1074	10,2	15	7,6	20,3	2,2	<1	0,3	0,6	9
Dafgårds, karins lasagne	400	153	641	6,3	7,4	4	14,8	2,8	1,1	0,4	0,9	4
Dafgårds, kyckling jacob	420	117	492	6,2	3,8	1,7	13,9	2,7	1,2	0,4	0,9	3
Dafgårds, pasta bianco jordärtskocka, tryffelolja och spenat	382	169	709	5,4	8,2	3,7	17,8	1	1,4	0,2	0,5	6
Dafgårds, torskbullar	410	120	502	4,7	6,5	1,9	9,9	2	1,7	0,4	0,9	26
El Taco Truck, black bean burrito	172	198	832	4,8	5,8	3	29,9	2,3	3,4	0,6	1,4	3
El Taco Truck, no chick´n burrito	176	227	955	7,8	8	1,2	29,8	3,1	2,5	0,6	1,5	<1
El Taco Truck, sweet potato burrito	173	186	784	4,2	4,7	0,8	30,3	4,4	3	0,6	1,4	<1

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockrararter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g
Favorit, fiskgratäng räk och dillsås	357	116	489	7,2	4,4	1,2	11,4	0,7	1,2	0,4	0,9	29
Felix, fettuccine alla bolognese	391	116	489	5	2,9	1,1	16,8	2,9	1,4	0,5	1,1	3
Felix, fransk fisksoppa	466	84	348	2,3	5,9	3,2	5,3	1,7	<1	0,4	1,0	11
Felix, ost- och skinkpaj	225	308	1285	11,3	20,4	11,7	19,9	1,6	<1	0,5	1,4	14
Felix veggie, paj med ost och vegobacon	225	298	1240	9,7	20,2	11,5	18,5	1,8	1,7	0,5	1,2	13
Findus, fish & chips	359	186	777	4,6	10	2,3	18,3	1,3	2,2	0,2	0,4	11
Findus, kyckling curry	395	93	394	5,6	2	0,6	12,3	1,9	1,9	0,2	0,5	4
Findus, ostschnitzel	395	170	711	4,2	10	3,2	15,2	1	1,4	0,2	0,6	4
Findus, pasta tortellini och pesto russo	389	148	623	6,4	4,5	2,2	19,5	3,2	2	0,3	0,7	9
Food Collective, vegansk wrap med falafel och hummus	207	211	883	5,8	7,3	0,7	27,4	3,2	6	0,4	1,0	<1
Food Collective, veggie Curry	444	124	522	3,6	1,8	0,8	22,4	1,3	1,7	0,1	0,2	<1
Garant, bolognese lasagne	434	124	521	6,9	4,4	1,8	13,2	2,5	2	0,3	0,8	9
Garant, matpaj quiche lorraine	228	325	1355	10,8	21,5	12,2	22,1	1,6	<1	0,4	1,1	16
Garant, matpaj spenat och getost	236	284	1181	6,1	19	11,9	21	1,7	2,2	0,4	1,0	10
Garant, tikka masala veggie bowl	385	131	549	3,1	5,8	3,7	15,6	1,6	2	0,3	0,9	2
Good, chicken sweet chili wrap	287	286	1193	8,8	18,6	3,3	20,3	4,8	1,2	0,4	1,0	3
Gooh! kyld färdigrätt med kyckling	406	109	461	6,8	2,8	0,8	14,2	2,3	<1	0,4	1,1	18
Gooh! köttbullar	414	164	681	5,9	10,3	5	11,2	1,8	1,2	0,5	1,2	25
Gooh! tortelloni med ricotta	375	152	633	3,7	8,6	4,6	14,3	3,3	1,1	0,4	1,1	58
Gorbys, pirog chili cheese	131	234	985	7,6	6,4	2,1	35,8	3,3	1,3	0,6	1,4	12
Gorbys, pirog meatfree	131	258	1081	7,8	9,8	4,4	33,4	6,3	2,3	0,4	1,0	3
Gorbys, pirog original	131	255	1073	8,3	8,2	1,8	36	6,3	2	0,4	0,9	3
Grandiosa, capricciosa	374	213	894	10,4	7,4	3,5	24,9	4,3	2,5	0,4	1,1	2

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g
Grandiosa, x-tra allt calzone ost och skinka	178	239	1006	10,8	8,2	3,1	29,7	3,4	1,7	0,4	1,1	3
Grandiosa, x-tra allt mozarella och pesto	358	236	987	9,8	10,4	3,9	24,5	3,4	2,4	0,3	0,7	4
Guldfisken, lax med gratäng och västerbottensost	445	170	707	7,3	11,2	4,3	9,9	1,3	<1	0,4	1,1	6
Guldfisken, renskav med gräddsås och potatismos	432	139	579	5,4	7,7	4,7	11,4	4,3	1,1	0,2	0,6	3
Ica Basic, fryst lasagne bolognese	429	106	444	3,8	4,4	1,4	12,2	1,8	1,1	0,3	0,6	3
Ica, club sandwich kyckling och bacon	190	290	1211	9,9	17	3,5	23,3	1,5	2,2	0,6	1,5	18
Ica, fryst fiskgratäng med räksås	353	117	492	7,3	3,6	2,2	13,3	3,9	1,1	0,3	0,8	35
Ica, fryst lasagne bolognese	374	139	582	5,7	4,9	1,6	17,2	2,2	1,4	0,3	0,8	4
Ica, fryst lasagne grönsaker	398	94	397	3	2,2	0,5	14,7	2,8	1,8	0,3	0,8	4
Ica, krämig rödbetshummus med kål i tunnbröd	125	154	648	5,7	2,9	0,6	23,3	3,2	6	0,1	0,3	5
Ica Selection, bakad laxfilé	384	172	715	5,4	13,1	1,1	7	0,3	2,4	0,1	0,3	10
Ica, wok kyckling sweet chili teriyaki	342	134	567	6,9	2,2	0,3	21,1	7,1	1,2	0,4	1,0	5
Ital Sandwich, mozzarella och tomat	151	325	1358	9,8	18,4	3,3	29,1	2,2	2	0,4	0,9	8
Kitchen Joy, chicken tikka masala	370	132	555	6,5	3,2	1,2	19,2	1,1	<1	0,2	0,5	8
Kitchen Joy, spicy sesam chicken	350	149	626	6,9	4,1	0,7	20,3	7,2	1,5	0,5	1,2	5
Kitchen Joy, sweet and sour chicken	366	141	598	5,5	2	0,3	25,3	7,2	<1	0,4	0,9	6
Kitchen Joy, thai cube thai basil sauce with noodles	322	107	446	4,3	4,3	0,6	11,2	4,1	2,9	0,4	1,1	5
Paulúns, superbowl halloumi grönkål	379	133	557	6,1	4,4	2,6	15,7	0,1	2,9	0,3	0,7	6
Paulúns, superbowl kyckling mango	386	108	455	6,2	3,3	1,1	12,4	3,3	2,1	0,3	0,7	2
Paulúns, superpasta halloumi och rostad tomat	389	114	479	5,3	3,9	2,2	12,9	2,9	3,1	0,3	0,6	5



Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g
Smörgåsfiket AB, rågbaguette med kycklingröra	251	354	1473	9,1	22,3	1,6	27,3	2,5	3,6	0,5	1,2	1
Spoons, butternutsoppa	502	73	304	1,1	3,8	3,2	7,9	3	1,3	0,2	0,4	<1
Spoons, indisk linssoppa	509	87	362	4,1	4,1	3,2	6,6	1,1	3,6	0,3	0,7	<1
Spoons, jordärtskockssoppa	499	69	288	1	4,2	3,6	6,2	1,6	1,3	0,2	0,5	<1
VegMe, thairgryta	416	121	508	3,9	4,7	0,7	15,2	1,3	1,2	0,2	0,5	3
VegMe, vegobullar med mos	424	136	568	5,6	6,1	0,7	13	5,7	3,2	0,4	1,0	2
VegMe, vegokorv stroganoff	402	127	532	2,2	4,9	0,3	18,4	1,7	<1	0,3	0,7	3

**Tabell 2.** Näringsinnehåll i lunchrätter inköpta på lunchrestaurang

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g	Joderat salt
Broccolisoppa	388	116	478	2,4	9,7	5,5	3,9	1,6	1,5	0,7	1,8	4	ja
Caesarsallad	486	219	911	15,8	15,9	3,3	3,2	0,8	<1	0,7	1,7	19	nej
Crème ninon med västerbottenost	421	125	518	3,5	8,3	4,8	8,2	1,4	1,5	0,4	1,1	4	ja
Falafel med rostad potatis med fetaostcreme	281	205	853	5,1	11	2,8	18,1	1,1	6,4	0,6	1,4	26	nej
Fisk- och skaldjursgryta	675	181	751	7,4	13,5	2,7	7,4	0,6	<1	0,3	0,7	41	ja
Fiskgratäng med räkor, sparris och kokt potatis	608	89	373	8,3	3	1,9	7,1	1,5	<1	0,3	0,7	47	ja
Fläskschnitzel, rostad potatis, rödvinsås	409	136	574	9,4	4	0,6	14,5	0,9	2,4	0,5	1,3	6	nej
Gräddstuvad pytt i panna med ägg och saltgurka	417	196	817	7,1	13,9	4,8	10,7	1,3	<1	0,6	1,4	3	nej
Gulasch	429	92	386	3,1	5,6	1,8	7,4	1,6	<1	0,4	0,9	15	ja
Hjortfärsbiffar med klyftpotatis, picklad morot och svamp	386	168	701	6,7	10,4	5,1	11,4	4,3	1,1	0,2	0,6	21	-
Högrevsburgare med tryffelmajonnäs	353	206	856	10,1	15,4	3,1	6,1	1,4	1,4	0,2	0,6	5	nej
Kyckling tikka butter masala	601	124	518	11	4	1,5	8,6	0,5	4,6	0,4	0,9	12	nej
Köttbullar med potatis gräddsås	498	171	714	6,1	10	4	13,2	5,7	2	0,3	0,7	1	ja
Köttfärslimpa med inlagd gurka	534	125	524	7,6	6,2	2,6	9	1,7	1,6	0,5	1,1	5	ja
Lasagne	345	202	844	11,3	11	5,1	14,4	3	<1	0,4	1,1	3	nej
Lax med kall dill- och romsås	463	164	681	8,1	10,6	1	8	0,5	1,9	0,4	1,0	6	nej
Laxpudding med skirat smör	457	159	663	10	9,1	3,6	8,7	0,8	1	0,5	1,3	15	nej
Varmrökt lax med citronmajonnäs kokt potatis	428	218	904	6,6	16,4	1,3	10,9	1	<1	0,3	0,6	4	ja
Oumphgryta	511	108	452	4	3,8	0,3	12,7	1,1	3,4	0,6	1,4	23	ja

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g	Joderat salt
Panerad torsk med kall skaldjursröra kokt potatis	475	178	744	9,3	10,6	1,2	11,4	0,6	<1	0,2	0,5	64	ja
Pasta med ragu på nötkött	514	191	799	9,7	10,8	4,3	13,8	2,5	<1	0,4	0,9	16	ja
Pastasallad ost och skinka	678	168	701	7,9	8,5	2,9	14,2	0,1	1,3	0,4	1,0	4	-
Phad thai med kyckling	825	210	880	8,6	10	1,1	21,4	8	<1	0,3	0,8	3	ja
Phad thai med tofu	794	189	789	4,2	9	0,9	21,6	9,2	2,2	0,3	0,7	5	ja
Plantbullar med gräddsås potatismos	685	165	689	4,1	8,3	1,2	16,9	4,7	3,1	0,4	0,9	2	ja
Röd curry med grönsaker och ris	396	163	683	4	7,1	4,9	20,7	1,9	<1	0,4	0,9	2	nej
Stekt strömming pressgurka, rårörda lingon, skirat smör	491	222	925	7,6	15,8	7,8	12,4	4,2	<1	0,2	0,6	5	ja
Tortellini	430	189	790	7,6	9,1	4,8	18,4	1,4	1,4	0,4	0,9	18	ja
Ugnstekt limekyckling med potatis	462	114	479	8,4	3,1	0,3	12,2	0,8	1,8	0,3	0,8	32	ja
Vegetarisk kikärtsgryta	423	159	670	3,5	4,9	1,3	24,1	0,8	2,4	0,3	0,8	3	nej
Vegetarisk köttfärslimpa med gurka	521	102	426	5,9	4,5	0,9	7,7	1,7	3,5	0,4	1,0	9	ja
Vegetarisk pasta bolognese	474	137	576	6,1	2,4	0,2	21,3	1,9	2,7	0,3	0,8	<1	ja
Wallenbergare med potatismos brunsås	493	136	571	8	6,1	3,2	12,3	1,4	<1	0,4	1,1	8	ja
Wokad kyckling m ostronsås lök paprika ris old siam	962	145	611	6,5	4,2	0,4	20,3	2,6	<1	0,4	1,0	140	ja
Ärtsoppa	331	104	435	7,1	3,4	1,1	9,2	0,4	4	0,4	1,1	1	ja
Ärtsoppa	572	64	271	4,6	0,8	0,2	8,3	0,5	2,7	0,3	0,8	<1	nej

**Tabell 3.** Näringsinnehåll i lunchrätter inköpta från snabbmatsrestaurang.

Maträtt	Nettovikt gram	Energi kcal/100 g	Energi kJ/100 g	Protein g/100g	Fett g/100g	Mättat fett g/100g	Kolhydrater g/100g	Sockerarter g/100g	Fibrer g/100g	Na g/100g	Salt g/100g	Jod µg/100g	Joderat salt
Burger King, hamburger	101	265	1114	14,9	10,6	3,4	26,7	5,4	1,8	0,5	1,2	20,0	ja
MAX, liten hamburgare	89	309	1290	11,8	17,6	3,8	25,8	4,5	<1	0,3	0,8	1,6	nej
Mc Donald's, liten cheeseburgare	113	279	1171	14,2	10,8	4,6	31,2	5,8	<1	0,6	1,4	6,4	ja
Mc Donald's, liten hamburgare	99	269	1131	13,4	9,1	3,4	32,6	6,4	1,5	0,5	1,1	2,1	ja
Mc Donald's, McVegan	177	236	987	9,4	11,6	0,8	22	4,3	3	0,5	1,1	<1	ja
Sibylla, liten hamburgare	94	288	1205	10,4	15,2	4,1	27,4	4,2	<1	0,5	1,2	1,9	nej
Burger King, fries small	69	289	1213	3,4	12,6	2,7	39	0,3	3,2	0,2	0,4	<1	ja
Burger King, onion Rings	82	301	1261	4,6	14,3	1,8	36,6	5,2	3,9	0,4	1,0	18,0	ja
MAX, crispy fries	60	367	1538	4,1	16,7	1,4	48,7	0,3	2,8	0,4	1,1	1,4	nej
Mc Donald's, liten pommes frites	83	325	1361	3,7	14,4	1,4	43,6	0,2	3	0,2	0,6	9,2	ja
Sibylla, future fries	83	414	1727	3,7	23,4	1,8	45,1	0,2	3,9	0,4	0,9	1,8	nej
Burger King, roasted onion halloumi	238	330	1377	15,5	18,7	7,2	24,1	4,1	1,5	0,7	1,8	25,0	ja
MAX, delifresh signature plant beef	252	290	1209	13,2	17,5	6,3	18,9	5,4	2	0,5	1,2	15,0	nej
MAX, halloumiburgare	173	298	1243	11,6	18,9	4,7	19,8	3,4	1,2	0,5	1,2	22,0	nej
Sibylla, halloumiburgare	185	305	1273	13,2	18,2	5,9	21,5	5,2	1,2	0,7	1,7	16,0	nej
Falafellulle	695	251	1047	4,4	14,8	1,3	23,6	3,1	2,9	0,3	0,9	10,0	nej
Falafelltallrik	693	266	1104	3,5	18,7	1,9	19	1,5	3,7	0,4	1,0	1,9	nej
Kebabtallrik	791	237	983	8,8	17	4,5	11,2	1,1	1,8	0,5	1,2	4,1	nej
Korvtallrik med potatismos och räksallad	613	150	623	3,8	10,2	2,5	10	2,8	1,4	0,5	1,2	2,4	nej



Livsmedelsverket har i uppdrag av regeringen att under 2020–2023 tillsammans med livsmedelsbranschen undersöka och skapa förutsättningar för en överenskommelse om att sänka salthalten i livsmedel. I uppdraget ingår att främja en sådan överenskommelse och ta fram förslag till hur effekterna av hur en eventuell frivillig överenskommelse kan följas upp.

Redan nu pågår en del initiativ från livsmedelsföretag att sänka salthalten i livsmedel. För att kunna följa utvecklingen har Livsmedelsverket därför genomfört en mätning av saltinnehållet i lunchrätter från restauranger, snabbmatsställen och livsmedelsbutiker. Dessa data kommer att vara värdefulla i såväl möten med branschen som för en eventuell kommande monitorering.

---

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.