

Salt

Den danske befolkning indtager gennemsnitligt 7-10g salt om dagen, hvilket er højere end de anbefalede 6g om dagen for raske voksne¹. For meget salt kan medføre flere bivirkninger som øget tørst, ophobning af vand i kroppen og påvirket blodtryk. Derfor er det en god ide at spare på saltet, hvis du har forhøjet blodtryk eller er i væskerestriktion. En saltfattig kost ligger på 4-6g salt pr dag².

Når du er nyresyg, hæmmes evnen til at udskille salt via urinen i takt med, at nyrefunktionen falder. Salt udskilles primært via nyrerne, men små mængder mistes også gennem sved og afføring. Denne andel kan dog ikke kompensere for den nedsatte nyrefunktion. Derfor er det nødvendigt at reducere mængden af salt i kosten for at undgå, at det ophober sig i kroppen.

Salt i maden

Den primære kilde til salt i en gennemsnitlig nordisk kost er gennem forarbejdede fødevarer som brød, pålæg og ost samt kød- og fiskeprodukter. Kun 10-20% af saltindtaget kommer fra tilsætning af salt under madlavning eller ved middagsbordet. Hvis du vil nedsætte dit saltindtag, bør du derfor holde øje med indholdet af salt i de almindelige fødevarer, du køber. Det gør du ved at læse fødevarernes varedeklaration, hvor salt typiske er angivet i g/100g. Det er derudover en god ide at bage saltfattigt brød selv.

Fødevarer du bør undgå i en saltfattig kost

- Chips, popkorn, saltede nødder osv.
- Salt lakrids
- Færdigretter og fastfood
- Pålæg
- Salterstatninger
- Kartoffler og grøntsager på glas/dåse
- Læskedrikke, sportsdrikke og beriget mineralvand
- Begrænse indtaget af ost

Tips og tricks til at reducere dit saltindtag

- Fjern saltkværnen fra spisebordet
- Vær opmærksom på varedeklarationen
- Bag selv og begræns brugen af salt i bagværket
- Brug middagsrester som pålæg
- Brug usaltede krydderiblandinger eller friske krydderurter
- Hæng i. Det kræver tilvænning at vænne sig til at saltfattig kost, men det er muligt!

Udarbejdet af Cand.scient. Signe Wikstrøm april 2019

Kilder

¹ Nordic Nutrition Recommendations 2012

² Ernæring af Nyresyge Patienter

- Nordic Council of Ministers, 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012
- FaKD, 2011. Ernæring af Nyresyge Patienter. Foreningen af kliniske diætister
<https://www.diaetist.dk/media/93748/Diaetisten%20nr%20110.pdf>
- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen