

Lettere å se saltet



Bedre merking gjør det nå enklere å se hvor mye salt en matvare inneholder.

Nå skal ferdigpakke matvarer merkes med salt i næringsdeklarasjonen. Saltet angis per 100 gram matvare, skriver Helsedirektoratet.

– Bedre merking av salt gjør det enklere for forbrukeren å sammenligne saltinnholdet i ulike produkter og ta gode valg. Matvarer og retter som ser like ut, kan variere mye i saltinnhold, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

Mesteparten av saltet vi får i oss er allerede tilsatt maten vi kjøper i butikken eller får servert. Industriebearbejdede matvarer bidrar med 70–80 prosent av saltet i kostholdet vårt. Salt som vi bruker i matlaging og på maten bidrar med 10–15 prosent.

Saltinnholdet i matvarene og hvor mye og hvor ofte vi spiser de forskjellige varene har betydning for total saltinntak. Kjøttprodukter og brød- og kornvarer er de største kildene til salt i kostholdet. Andre saltkilder er blant annet sauser og krydderblandinger, fiskeprodukter, ost, smør og margarin. Brød- og kornvarer inneholder ikke så mye salt per 100 gram, men siden vi spiser mye av det, er det en av de store saltkildene. Spiser du mye brød, kan det altså være lurt å velge en variant med mindre salt.

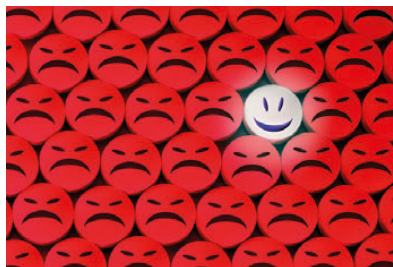
Et annet enkelt grep er å se etter Nøkkelhullet. Matvarer med Nøkkelhullet har mindre salt enn tilsvarende produkter. – Vi vet at mange er helsebevisste og ønsker å ta sunne valg for helsa si. I en forbrukerundersøkelse Norstat har utført i år om folks holdninger til salt, svarer 63 prosent at de ønsket at det skulle bli enklere å se hvor mye salt

det var i produktene de kjøpte. Når vi vet at saltinnholdet i samme produktgruppe kan variere såpass mye som det gjør, vil bedre merking gjøre det vesentlig enklere for forbrukeren å se etter saltet og ta gode valg når de er i butikken, sier Granlund.

Gjennomsnittsnordmannen spiser i dag 10 gram salt daglig. Det anbefales å halvere det. Det er ikke kun personer med høyt blodtrykk som kan få en hel-segevinst av å spise mindre salt. Saltinntaket varierer fra person til person, og årsaker til høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer er mange og sammensatte. Å begrense saltinntaket er ett av mange grep som kan redusere risikoen.

Selv om mesteparten av saltet vi spiser kommer fra industriebearbejdet mat, skjer det stadig store forbedringer. Saltpartnerskapet er en felles dugnad mellom matvarebransjen, serveringsbransjen, forskningsmiljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndighetene for å redusere bruken av salt.

Trenger ny antibiotika



Økende resistens gjør at stadig mer antibiotika ikke virker. Men legemiddelindustrien vil ikke forske frem nye former for antibiotika, fordi de ikke tjener nok på det, skriver forskning.no etter en debatt under Arendalsuka i august.

– Vi må lage en ny finansieringsmodell, mener politikerne.

Hvordan kan vi unngå at antibiotikaresistens blir vår tids største medisinske katastrofe? Dette var tema for debatten der forskere, politikere, legemiddelbransjen og Kreftforeningen deltok.

Bruken av antibiotika som ikke er nødvendig, må ned. Det var alle skjønt enige om. Og alle kan bidra.

Forebygging av infeksjoner ved god hygiene og bruk av vaksiner, er slik sett viktig, sa Karianne Johansen fra Folkehelseinstituttet.

Stortingsrepresentant Kjersti Toppe (Sp) er selv lege, og pekte på at urinveislidelser er en typisk infeksjon der antibiotika ofte brukes uten grunn.

– Jeg er sikker på at om 30 år vil vi mene at dagens venteværelser hos legen var helt håpløse. Det er jo helt koker at syke personer sitter sammen og hoster og nyser og sprer smitte til hverandre, sa Bengt Mattson fra den svenske legemiddelindustriforeningen og ristet oppgitt på hodet. Mer kan også gjøres på sykehus for å hindre smitte mellom pasienter, påpekte han.

Mange av de resistente bakteriene drar vi med oss fra utlandet, enten fra feriereiser eller når vi blir behandlet på sykehus i utlandet. Flere pekte på det uheldige ved at mange land selger antibiotika over disk uten krav til resept, dette er mulig blant annet i USA og Spania.

– Bent Høie har kalt denne trusselen helsevesenets klimakrise, og jeg synes regjeringen er altfor defensiv med forebyggende tiltak, sa Kjersti Toppe, som sitter i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget for Senterpartiet.

Senterpartiet mener at staten ikke bør betale for pasientoperasjoner i utlandet, for å unngå at de tar med seg resistente bakterier hjem, uten å få gjennomslag.

Resistens skyldes ikke bare overbruk i helsevesenet, det er også et problem med bruk av antibiotika i landbruket og ved at legemiddelindustrien i land som India, slipper ut avfall fra produksjonen i miljøet.

– Landbruket bør lære av oppdrettsindustrien. Siden de begynte å vaksinere laksen for 20 år siden, har antibiotikabruken i lakseindustrien gått ned med 99 prosent, sa Sissel Lønning Andresen, daglig leder i Pfizer.

– Å forske frem nye virkestoffer er svært kunnskapskrevende og veldig dyrt. Utvikling er i hovedsak overlatt til