

## Oppfordrer til å halvere saltinntaket

Vi bør ikke spise mer enn rundt fem gram salt om dagen – det tilsvarer omtrent én teskje.

Mange får i seg det dobbelte. De fleste vet at vi spiser for mye salt, men tror ikke det gjelder dem selv, viser nye tall.

En undersøkelse utført av Opinion/Norstat på oppdrag fra Helsedirektoratet i januar i år viser at ni av ti tror befolkningen spiser mer salt enn det anbefalte, mens bare fire av ti tror dette gjelder dem selv. Kun fire av ti er opptatt av å redusere sitt eget saltinntak. Kvinner i større grad enn menn.

– Det høye saltinntaket i befolkningen er en av vår tids store helseutfordringer, sier divisjonsdirektør Linda Granlund i Helsedirektoratet.

– Et høyt saltinntak øker risikoen for høyt blodtrykk. Over 30 prosent av befolkningen i Norge har høyt blodtrykk. Høyt blodtrykk kan føre til hjerte- og karsykdommer, som er den vanligste dødsårsaken i Norge.

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

På spørsmål om hva som kan hjelpe dem å spise mindre salt, svarer de fleste i undersøkelsen at matindustrien senker saltinnholdet i maten.

– Selv om vi kan gjøre mye for å redusere eget inntak, kommer vi ikke langt uten et tett samarbeid med dem som lager og selger maten vi spiser. Derfor er Saltpartnerskapet etablert, og vi ser allerede en positiv utvikling fra dette samarbeidet, sier Granlund.

Saltpartnerskapet er en felles dugnad mellom matvarebransjen, serveringsbransjen, forskningsmiljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og

helsemyndighetene for å redusere bruken av salt. To av hovedmålene for partnerskapet er å redusere mengden salt i mat på serveringssteder og butikk, og øke bevisstheten om at saltreduksjon gir bedre helse. Det er blant annet utarbeidet mål for saltinnhold i om lag 100 matvarekategorier, og det er lagt vekt på varer vi bruker mest av. I 2019 har hele 84 aktører har signert saltpartnerskapets intensjonsavtale.

Snacks, sauser og supper samt kjøttprodukter er de produktene som i størst grad assosieres med høyt saltinnhold. I tillegg er brød en stor kilde fordi vi i Norge spiser mye brød.

Både saltinnholdet i matvarene og hvor mye og hvor ofte vi spiser de forskjellige varene, har betydning for totalen. Brød inneholder for eksempel ikke så mye salt per 100 gram, men siden vi spiser mye brød- og kornvarer her til lands, utgjør det en av de store kildene.

## ⏪ tilbakeblikk

19/19

### Skien komm. skoletandklinik

Det er mange veie til Rom. Det samme kan jeg si, naar jeg tænker tilbake paa alt det skriveri og snak jeg har hat for denne sak, for at faa oprettet en saadan institution i byen som en skoletandklinik.

I 1909–10 optok jeg arbeidet for denne sak, efter først at ha skrevet og oversat en del artikler som med passende mellemrum blev tilstillet aviserne. I 1912 kom dette spørsmål frem for første gang i kommunestyret, hvor bevilgningen blev git til arbeidets begyndelse med 1ste klasserne.

De første 5 aar blev barnene behandlet på mit kontor; men ifjor blev der indredet en komplet utstyrt klinik i en av byens eiendomme, og her har man iaar behandlet samtlige folkeskolens klasser.

Innsendt av tandler G.F. Christensen

🕒 Juli 1919, 5. hefte

19/69

### Stipend for distriktstannleger

Som et ledd i stimulerings tiltakene er det for 1969 over statsbudsjettet bevilget kr. 25 000,- til stipend for distriktstannleger. Stipendiet skal dekke utgifter til odontologisk etterutdannelse, spesialistutdannelse eller videreutdannelse. Det er særlig beregnet på innehavere av stillinger i deler av landet hvor det er liten adgang til faglig kontakt, men det kan også søkes av andre distriktstannleger.

I søknaden må søkerne gjøre greie for sine tjenesteforhold, opplyse når, hvor og hvilken utdannelse som søkes og hvilke utgifter som vil gå med. Søknadene sendes gjennom fylkestannlegen og må være kommet til Helsedirektoratet, Tannlegekontoret 1, juli 1969. Tilsagn om tildeling av stipend vil først kunne gis etter denne dato.

🕒 April 1969, hefte 4

20/09

### Bekymring satt i system

Østfold er blitt et foregangsfylke når det gjelder å bekymre seg for barn som ikke møter til tannbehandling. Målsettingen bakom tiltakene i Østfold er å bedre tannhelse-tjenestens rutiner for å fange opp og gi tannbehandling til bekymringspasienter. Dessuten er målet å oppmuntre tverrfaglig samarbeid med barnevern og helsesøster for de bekymringspasientene tannhelse-tjenesten ikke når frem til, eller der det foreligger mistanke om alvorlig omsorgssvikt eller mishandling. Tannhelsesekretær Kristin Strandlund er ansvarlig for prosjektet som startet så smått i 2006, og som nå omfatter hele fylket.

🕒 Februar 2009, nr. 3