



## Tiltaksplan salt 2014-18

Reduksjon av saltinntaket i befolkningen

Publikasjonens tittel: Tiltaksplan salt 2014-18.  
Reduksjon av saltinntaket i befolkningen

Utgitt: 06/2014

Bestillingsnummer: IS-2193

Utgitt av: Helsedirektoratet  
Kontakt: Avdeling Befolkningsrettet folkehelsearbeid  
Postadresse: Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050  
Faks: 24 16 30 01  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Heftet kan bestilles hos: Helsedirektoratet  
v/ Trykksaksekspedisjonen  
e-post: [trykksak@helsedir.no](mailto:trykksak@helsedir.no)  
Tlf.: 24 16 33 68  
Faks: 24 16 33 69  
Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS-2193

Forfattere: Avdeling Befolkningsrettet folkehelsearbeid

Illustrasjon: Lisa Westgaard/Tinagent

# FORORD

Hva man spiser og drikker påvirker helsen. Det er dokumentert sammenheng mellom inntak av salt, blodtrykk og risiko for hjerte- og karsykdommer. Saltinnholdet i maten kan reduseres, og en nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster.

Nasjonalt råd for ernæring utarbeidet i 2011 forslag til en strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen. Helsedirektoratet oversendte forslaget til Helse- og omsorgsdepartementet som siden ba Helsedirektoratet om å utarbeide en tiltaksplan for reduksjon av saltinntaket i befolkningen basert på strategien fra Nasjonalt råd for ernæring.

I tillegg til strategien fra Nasjonalt råd for ernæring bygger Helsedirektoratets tiltaksplan på kunnskap og styringsdokumenter (som Folkehelsemeldingen) som er kommet etter at strategien var ferdigstilt, samt nasjonale og internasjonale anbefalinger, strategier og handlingsplaner og erfaringer fra arbeidet med å senke saltinntak i Norge og andre land.

Det vises til «Strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen» utarbeidet av Nasjonalt råd for ernæring (2011) som gir mer detaljer, dokumentasjon, referanser og bakgrunn for denne tiltaksplanen.

For å lykkes i arbeidet med å redusere saltinntaket i befolkningen, må tiltakene i denne planen integreres som en viktig del av det samlede ernæringsarbeidet hvor mange aktører har ansvar. Det trengs derfor en dugnad for saltreduksjon.

Oslo, juni 2014.

Knut-Inge Klepp  
Divisjonsdirektør

Hilde Skyvulstad  
Avdelingsdirektør

# INNHold

<b>FORORD</b>	<b>2</b>
<b>INNHold</b>	<b>3</b>
<b>INNLEDNING</b>	<b>4</b>
<b>1. STATUS</b>	<b>5</b>
1.1 Salt, helse og kost-nyttevurderinger	5
1.2 Saltinntak, saltkilder og saltinnhold i maten	6
1.3 Arbeid med å redusere saltinntaket i befolkninger	8
<b>2. MÅL OG MÅLGRUPPER</b>	<b>9</b>
<b>3. INNSATSOMRÅDER</b>	<b>10</b>
3.1 Overvåke: Saltinntak, saltinnhold i maten og kunnskap/holdninger vedrørende salt	10
3.2 Mindre salt i matvarer på det norske markedet	12
3.3 Mindre salt i mat som tilbys i det norske serveringsmarkedet	13
3.4 Merking av saltinnhold i matvarer og bruk av merkingen	14
3.5 Kommunikasjon om salt, saltkilder og saltreduksjon	15
<b>4. EVALUERING AV TILTAKSPLANEN</b>	<b>16</b>
<b>5. VIKTIGE GRUNNLAGSDOKUMENTER FOR PLANEN</b>	<b>17</b>
<b>VEDLEGG</b>	<b>18</b>

# INNLEDNING

## Bakgrunn

Kunnskapsoppsummeringer fra Nasjonalt råd for ernæring i 2011, Nordic Nutrition Recommendations (NNR) 2012 og WHO 2012 viser at det er dokumentasjon for en sammenheng mellom inntak av salt, blodtrykk og risiko for hjerte- og karsykdommer.

Høyt blodtrykk er en av de viktigste risikofaktorene for redusert folkehelse, og hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen. En reduksjon i befolkningens saltinntak vil derfor kunne gi betydelige helsegevinster. WHO anser reduksjon av saltinntak i befolkninger som et av de mest kostnads-effektive folkehelsetiltakene. WHO's NCD-strategi (Non-Communicable Diseases) har et mål om 30 prosent reduksjon i saltinntaket innen 2025. Norge har i sin NCD-strategi (2013-17) stilt seg bak denne globale målsettingen.

## Mål

I tråd med nasjonale og internasjonale anbefalinger er tiltaksplanens mål en 30 prosent reduksjon av saltinntaket i befolkningen innen 2025 og en 15 prosent reduksjon innen 2018. Dette tilsvarer en reduksjon av saltinntaket i befolkningen på hhv 3 gram per dag innen 2025 og 1,5 gram per dag innen 2018.

## Saltreduksjon – sentralt i myndighetenes kostråd

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. I tillegg anbefales å ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet. I arbeidet med å fremme saltreduksjon er det også viktig å se helheten i kostholdet.

# 1. STATUS

## 1.1 Salt, helse og kost- nyttevurderinger

---

Salt består av natriumklorid (NaCl). Ett gram salt inneholder ca. 0,4 g natrium (Na). I salt er det særlig natriumkomponenten som har dokumenterte helsemessige konsekvenser. Et saltinntak ned mot 1,5 g salt per dag vil for de fleste voksne være tilstrekkelig til å dekke behovet for natrium ved alminnelig fysisk aktivitet i et norsk klima. Dagens saltinntak er beregnet til å være ca 10 g per person per dag.

### Anbefalt inntak

Helsedirektoratet anbefaler en gradvis reduksjon av det gjennomsnittlige natriuminntaket til en mengde som tilsvarer 5 g koksalt (NaCl) per person og dag på lang sikt. Anbefalt nivå for befolkningens kosthold i et kortere tidsperspektiv og til bruk ved planlegging er 6 gram salt per dag (tilsvarer 2,4 gram natrium per dag). For barn under 2 års alder bør saltinntaket ikke være høyere enn 0,5 gram per MJ. Dette for å unngå at barn venner seg til et kosthold med et høyt saltinnhold. For barn fra 2 til 10 års alder bør saltinntaket begrenses til 3-4 gram per dag.

Det langsiktige målet for saltreduksjon er i tråd med WHO 2012 Guidelines for sodium intake for adults and children

([http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake/en/#](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en/#))

og flere andre internasjonale anbefalinger. Flere ekspertgrupper konkluderer med at en gradvis reduksjon i saltinntak og matvarenes saltinnhold er å foretrekke framfor raske endringer.

### Salt og helse

Flere ekspertgrupper har vurdert sammenhengen mellom salt og helse og konkludert med at:

- Det er en direkte og doseavhengig sammenheng mellom saltinntak og blodtrykk.
- Denne sammenhengen ses både hos barn og voksne, og hos personer med normalt blodtrykk, men særlig hos de med høyt blodtrykk.
- Høyt saltinntak øker risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer.

Hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen. Høyt blodtrykk er en av de viktigste risikofaktorene for redusert folkehelse i Norge og i de fleste andre land. Over 30 prosent av befolkningen har høyt blodtrykk, og en meget stor andel av befolkningen vil i løpet av livet bli behandlet for høyt blodtrykk. Det er dokumentasjon for at et lavt inntak av natrium (salt) og et høyt inntak av kalium reduserer risikoen for høyt blodtrykk. Videre er det dokumentasjon for at et kosthold som er rikt på frukt, grønnsaker (kaliumrike matvarer) og magre meieriprodukter og lite natrium og mettet fett reduserer risikoen for høyt blodtrykk.

Det sees også en sammenheng mellom inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer og økt risiko for kreft (bl.a. i magesekk).

## Kost-nyttevurderinger

Begrensning av befolkningens saltinntak er ifølge WHO blant de mest kostnadseffektive tiltakene innen folkehelsearbeidet. En rekke beregninger har vist at selv en gradvis reduksjon i saltinntaket på 10-30 prosent kan gi betydelige helsegevinster og være meget kostnadseffektivt. Analyser ut fra amerikanske og britiske forhold anslår at en reduksjon av saltinntaket med 3 gram per dag vil kunne minske antallet nye tilfeller av hjerte- og karsykdommer med omkring 10 prosent. I Danmark er det beregnet at hvis gjennomsnittlig saltforbruk reduseres med ca. 3 g/dag, kan Danmark unngå 1000 dødsfall hvert år, forvente 400 000 færre med forhøyet blodtrykk og spare 1-2 milliarder kroner på utgifter relatert til hjerte- og karsykdommer hvert år.

## 1.2 Saltinntak, saltkilder og saltinnhold i maten

### Saltinntak og -kilder i kostholdet

Saltinntaket i den norske befolkningen er høyt og på nivå med sammenlignbare land. Det gjennomsnittlige saltinntaket anslås til cirka 10 gram per dag, men det varierer mye fra person til person.

Mesteparten av saltet i gjennomsnittskosten, omkring tre fjerdedeler, kommer fra industribearbejdede matvarer og mat spist på serveringssteder. Fra rene råvarer får vi mindre enn 10 prosent. Direkte salting av maten under tillaging og ved bordet bidrar med resten av saltet i kosten. De største saltkildene er kjøttprodukter og kornprodukter. Noen matvarer som ofte har høyt saltinnhold er spekemat, enkelte typer pålegg, oster og snacks.

Gjennomsnittlig inntak av salt var 6,3 g/dag for kvinner og 9 g/dag for menn i den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Norkost, 2010-11. Det reelle saltinntaket er trolig høyere enn

dette ettersom informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk innhentet under kost-intervjuene. Totalt inntak inkludert bordsalt anslås til å være ca 10 g/dag for menn og noe lavere for kvinner. Beregningene fra Norkost viser at minst 80 % av mennene og over halvparten av kvinnene inntar mer enn 6 gram salt om dagen.

Nasjonale kostholdsundersøkelser i Danmark, Finland, Island og Sverige viser at saltinntaket er 6-8 g/dag for kvinner og 8-11 g/dag for menn. I undersøkelsen Riksmaten 2010-11 fra Sverige er saltinntaket 6,9 g/dag for kvinner og 9 g/dag for menn. Bordsalt er ikke inkludert i de nordiske undersøkelsene.

### Saltkilder, bidrag fra ulike varegrupper, %. Uten bordsalt og salt tilsatt ved matlaging i hjemmet

	Norge FBU 2007-09 <sup>1)</sup>	Norkost 2010-11 <sup>3)</sup>	Sverige Riksmaten 2010-11	Finland Findiet 2007
Kjøttprodukter	29	24	23	32
Kornvarer	22	26	22	33
Spisefett	9	6	2	5
Fiskeprodukter	9	11	8	6
Ost	7	7	4	102
Andre matvarer	24 <sup>2)</sup>	26	-	

<sup>1)</sup>Forbruksundersøkelse privathusholdninger (SSB). Salt i mat spist utenfor husholdningen på kantiner, kiosker og lignende er ikke inkludert.

<sup>2)</sup>kaker, pizza, potetchips o.l., potetmel, sjokolade, pulververer, poteter, grønnsaker/andre plantevarer, egg, melk og andre melkeprodukter

<sup>3)</sup><http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar/Publikasjoner/norkost-3-is-2000.pdf>

Beregninger basert på data fra en landsdekkende kostholdsundersøkelse i Danmark 2005-8 viste at

ca 1/5 av saltet kom fra brød. Samme andel bidro pålegg og kjøtt som hovedrett med, mens fastfood og sammensatte retter begge hver for seg stod for ca 1/10 av saltinntaket

([http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/894405CA-EB1D-4FF1-A35D-0CBAE4E55A2C/0/Salt\\_og\\_sundhed\\_vidensgrundlag.pdf](http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/894405CA-EB1D-4FF1-A35D-0CBAE4E55A2C/0/Salt_og_sundhed_vidensgrundlag.pdf)).

### Saltinnhold i maten

Det er store forskjeller i saltinnhold i matvarer mellom land og innen samme varegruppe i hvert enkelt land. En gradvis reduksjon i saltinnholdet i alle matvarer ivaretar hensynet til tilvenning av smak med mindre salt og vil omfatte hele befolkningen. Forbruker kan selv bestemme mengde salt de tilsetter, kjøpe mat og måltider med mindre salt og etterspørre slike varer for å påvirke produktutviklingen.

Mange aktører i matvarebransjen har jobbet systematisk over tid med reduksjon av saltinnholdet i sine produkter. Det er viktig å bygge på disse erfaringene i videre saltreduksjonstiltak.

### Salt i mat fra serveringssteder

Saltinnhold i mat kjøpt i kantiner og andre serveringssteder kan være en vesentlig kilde til det totale saltinntaket for de som spiser der regelmessig. Danske undersøkelser har vist at kantine-måltider og gatekjøkkenmat kan inneholde mye salt. Saltinnholdet i 180 kantinemåltid var i gjennomsnitt 3,4 gram salt per måltid. Ulike typer gatekjøkkenmat inneholdt i gjennomsnitt mellom 2 og 11 gram salt per porsjon (Banke Rasmussen et al, DK 2010, <http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/4BC42C1A-C524-4A31-9467-6E6B5CD7B0CC/0/salt.pdf>).

### Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er et symbol som skal gjøre det enkelt for forbrukerne å velge sunnere matvarer innen matvaregrupper. Merkeordningen setter krav til minimumsinnhold av kostfiber og

maksimumsinnhold av fett, mettet fett, salt og sukker i matvarer som kan inngå i en sunn hverdagskost.

I forslag til revidert forskrift er kravene til maksimalt saltinnhold foreslått skjerpet med ca 20 prosent i mange av matvaregruppene, og det er foreslått å innføre krav til maksimalt saltinnhold for kjøtt- og fiskeprodukter. Revidert merkeordning som etter planen skal tre i kraft i desember 2014, vil ha saltkrav for matvaregrupper som utgjør de største kildene til salt i kostholdet (kjøtt- og fiskeprodukter, ferdigretter, brød- og andre kornvarer, ost, matfett, dressing og saus). Det er ikke satt mål for hvor stor andel av produktene innen en matvarekategori som skal kunne oppfylle kravene til Nøkkelhullet, men det er en viktig målsetting at vilkårene settes slik at de hele tiden stimulerer til produktreformulering og produktutvikling i en sunnere retning. Nøkkelhullsmerkede matvarer vil slik sett utgjøre et mindretall innen sine produktkategorier. Produkter som for eksempel snacks, kjeks og kaker er ikke inkludert i merkeordningen. Det er derfor i tillegg viktig å jobbe for å redusere saltinnholdet i matvarer som ikke kan merkes med Nøkkelhullet. Nøkkelhullsordningen er dynamisk og krav om lavere saltinnhold vil inngå i revisjoner også i fremtiden.

### Kunnskap og holdninger til salt

Intervjuundersøkelser de senere årene tyder på at en relativt stor andel av befolkningen er bevisst på at man bør begrense saltinntaket. Ifølge undersøkelser av Ipsos MMI i perioden 1999-2013 svarte over 70 % av de intervjuede at man ikke ønsker å spise for mye salt. I Norstat 2011 og 2013 svarte over 90 % at vi bør spise mindre av matvarer med mye salt.

Andelen som svarte at de legger spesielt stor vekt på saltinnhold når man kjøper mat var derimot betydelig lavere, 15 % i 2005 og 20 % i 2013, ifølge Ipsos MMI. Til sammenligning svarte nesten 40 % at de legger vekt på matvarens innhold av sukker



når de kjøper mat. Dette kan tyde på at mange er bevisste på salt, men ikke legger så stor vekt på saltinnholdet når man handler.

### 1.3 Arbeid med å redusere saltinntaket i befolkninger

---

Folkehelsemeldingen (Meld. St. 34 2012-13) fokuserer på et helsefremmende samfunn der prinsippet om helse i alt vi gjør dreier seg om å utvikle en helsevennlig politikk i alle sektorer. Som en følge av dette anses helsehensyn som en del av næringslivets samfunnsansvar. Samfunnet skal legge til rette slik at det blir enklere å ta sunne helsevalg, som å spise sunt. Meldingen omtaler bl.a. at det skal utvikles en tiltaksplan for reduksjon av salt i kostholdet.

Norske helsemyndigheter har de siste 30 årene på ulike måter hatt dialog med matvarebransjen om saltreduksjon. Mange produsenter har jobbet målrettet med saltreduksjon i sine varer.

Salt er høyt på den internasjonale helseagendaen. Denne gjenspeiles i strategier, mål og tiltak for å redusere saltinntaket, som i sentrale WHO-dokumenter som handlingsplan for reduksjon av NCD. Disse dokumentene er vedtatt globalt eller på europeisk og nordisk plan og skal følges opp av landene. Norge har sluttet seg til WHO's mål om reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer, som hjerte- og karsykdommer, diabetes, kreft og kols. Blant målene er at forekomsten av høyt blodtrykk skal reduseres med 25 prosent og gjennomsnittlig saltinntak skal reduseres med 30 prosent innen 2025. I WHO's rammeverk for monitorering av NCD-planen er inntak av salt en av indikatorene.

I den norske NCD-strategien, som er en oppfølging av WHO's globale handlingsplan, er reduksjon av saltinntaket i befolkningen ett av målene. Videre er ett av de prioriterte tiltakene å gjennomføre tiltakene i saltstrategien fra Nasjonalt råd for

ernæring, med fokus på samarbeid med matvarebransjen.

I WHO's europaregion ble det i 2008 dannet et nettverk av medlemsland, European Salt Action Network (ESAN), som nå ledes av Sveits, og der Norge deltar.

EU arbeider også for saltreduksjon, og EUs High Level Group on Diet, Physical Activity and Health lanserte «EU Framework for National Salt Initiatives». Helse- og omsorgsdepartementet deltar i gruppen. EU High level strategi om saltreduksjon har et mål om 16 prosent reduksjon av saltinnhold i matvarer i en fire-års periode. Strategien ble vedtatt juli 2008. Medlemslandene kan ha ulik start for saltreduksjonstiltak.

World Action On Salt and Health (WASH) er en gruppe som jobber for å oppnå en gradvis reduksjon i saltinntaket globalt til WHO's anbefalte maksimale inntak på 5 g per dag. Medlemmene er i hovedsak eksperter på høyt blodtrykk. WASH arrangerer årlig "World Salt Awareness Week". Alle land er invitert til å delta. I 2014 var temaet behov for bedre merking av salt.

Storbritannia implementerte et saltreduksjonsprogram i 2003/2004. Det er oppnådd betydelig reduksjon av saltinnhold i industribearbejdede matvarer og en 15 prosent reduksjon i saltinntaket i en 7-årsperiode (fra 9.5 g til 8.1 g per dag). Saltreduksjonsprogrammet er evaluert: <http://www.nature.com/jhh/journal/vaop/ncurrent/abs/jhh2013105a.html>.

Samarbeid med matvarebransjen er sentralt. Blant nøkkelkomponentene i programmet er å fastsette saltinntak ved å måle 24-t natrium i urin, å identifisere saltkilder ved kostregistrering og gjennomføre forbrukerkampanjer for å øke kunnskap og bevissthet om saltreduksjon. Andre tiltak er å sette progressivt lavere saltmål for ulike matvaregrupper med klar tidsramme og å arbeide med industrien for å reformulere matvarer.

Danmark etablerte Saltpartnerskapet i 2011 og målsettingen er å redusere befolkningens gjennomsnittlige saltinntak med 3 gram per dag (til 6-7 g for menn og 5-6 g for kvinner). Pågående tiltak er å: redusere innholdet av salt i matvarer, bedre merking, mindre salt i mat på spisesteder, informasjon til forbrukerne og til mat- og helsefaglig personell, internasjonalt samarbeid og monitorering. Saltpartnerskapet består av forskere, myndigheter, bransjeforeninger og interesseorganisasjoner. Fødevarestyrelsen er prosjektleder for arbeidet. Monitorering av arbeidet skjer både ved måling av saltinntak og saltinnhold i matvarer. Produktenes saltinnhold følges ved innrapportering fra matvarebransjen og via laboratorieundersøkelser. Saltinntak måles ved analyser av saltutskillelse i urin. Målinger foretatt i 2006 og 2010 viser at kvinner reduserte saltforbruket med 0,5 g og menn med 0,8 g i perioden. Undersøkelsen skal gjentas i 2014.

Finland startet allerede i 1980 arbeid med saltreduksjon med et daglig inntak for hhv menn og kvinner på 13 g og 10 g. I 2007 var inntaket nede i hhv 9,3 g for menn og 6,8 g for kvinner. Krav om merking av høyt saltinnhold, grenser for saltinnhold for mat servert i offentlige institusjoner, eget sunnhetsmerke med kriterier blant annet om saltinnhold (Hjertemerket) og forbrukerinformasjon har vært sentrale tiltak.

Nordisk Ministerråd har fokusert på saltreduksjon i Norden siden 2012, og Norge deltar i arbeidet. I november 2012 arrangerte Norge et seminar med matvarebransje og myndigheter med tema samarbeid om redusert saltinntak. Norge ved Helse-direktoratet deltar i en arbeidsgruppe med Danmark, Sverige og Island om saltkommunikasjon støttet av Nordisk Ministerråd.

## 2. MÅL OG MÅLGRUPPER

Norsk utgave av NNR (2014) anbefaler en gradvis reduksjon av saltinntaket i befolkningen fra dagens ca 10 gram per dag til 6 gram per dag på kort sikt og til 5 gram per dag på lang sikt. WHO's NCD-plan har som mål å redusere saltinntaket i befolkninger med 30 prosent innen 2025.

I tråd med dette er tiltaksplanens mål 30 prosent reduksjon av saltinntaket i befolkningen innen 2025 og 15 prosent reduksjon innen 2018. Dette tilsvarer en reduksjon i gjennomsnittlig saltinntak på hhv 3 gram per dag innen 2025 og 1,5 gram per dag innen 2018. På lengre sikt er målet en halvering av saltinntaket til 5 gram per dag.

Sentrale målgrupper og samarbeidspartnere er de som produserer og tilbyr mat og ulike alliansepartnere og videreformidlere som helsetjenesten og andre aktører innen offentlig, frivillig og privat sektor.

Målet er at hele befolkningen skal redusere sitt saltinntak. Det bør gjøres målgruppeanalyser for å spesifisere målgrupper og spisse tiltak i kommunikasjonsarbeidet. Dette sees i sammenheng med utvikling av egen kommunikasjonsplan for saltreduksjonsarbeidet.

## Delmål og målgrupper

Målgruppene er foreløpige og vil utdypes nærmere i kommunikasjonsplan salt – se pkt 3.5.

Delmål	Sentrale målgrupper/aktører
1. Styrket overvåking av saltinntak i befolkningen, av saltinnhold i matvarer og av kunnskap og holdninger	Representative grupper av befolkningen.
2. Reduksjon av saltinnholdet i matvarer på det norske markedet	Matvarebransje og forskningsinstitusjoner, Mattilsynet, andre matmyndigheter.
3. Reduksjon av saltinnholdet i matvarer/retter/måltider i institusjoner og serveringsmarkedet, inkl hurtigmat	Matvare- og serveringsbransjen, institusjoner, interesse- og utdanningsaktører. Arbeid med delmål 2 påvirker delmål 3, og de henger sammen.
4. Forbruker har tilgang til og bruker merking om saltinnhold i mat	Matvarebransjen, Mattilsynet, ulike forbruker- og personellgrupper. Befolkningen.
5. Styrket informasjon om salt, -kilder og saltreduksjon	Befolkningen, helsetjeneste og andre personellgrupper, relevante interesse- og utdanningsinstitusjoner, matvare- og serveringsbransjen. Frivillige organisasjoner. Utdypes i egen kommunikasjonsplan

# 3. INNSATSOMRÅDER

## 3.1 Overvåke: Saltinntak, saltinnhold i maten og kunnskap/holdninger vedrørende salt

Er koblet til delmål 1, ref kap 2.

### Bakgrunn

Dette kapitlet sees i sammenheng med kapittel 4 om evaluering av tiltaksplanen.

Vi trenger mer og jevnlig oppdaterte data om saltinntak og kilder. Data for saltinntak og kilder samlet inn via jevnlig kostholdsundersøkelser videreføres. I tillegg bør det igangsettes under-

søkelser for å få jevnlig data på saltutskillelse i urin for å estimere totalt saltinntak. Saltinntak er en av indikatorene som skal måles for å følge opp WHO's NCD-plan. Saltinnhold i matvarer må også følges, både som ledd i arbeidet med å oppdatere matvaredatabasen og for å se på endringer i markedet. Saltstrategien anbefaler en styrking av overvåking av saltinntaket i befolkningen.

## Tiltak

Tiltak for å styrke og systematisere overvåkingen av saltinntak og kilder i befolkningen må igangsettes og videreføres. Undersøkelser på saltutskillelse i urin må inngå. Endringer i saltinnhold i matvarer og befolkningens kunnskap, holdninger og atferd til salt må også følges løpende.

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Matvare-databasen	Videreføre senere års oppdatering av saltinnhold i matvarer/-retter (gjennomsnittstall), inkl nye produkter.	2014-løpende	Samarbeid med Mattilsynet. Omfang avhenger av ressurstilgang.
Saltinnhold i matvarer	Følge matvarers saltinnhold for eksempel gjennom: 1) Data fra matvaredatabasen 2) Data fra produsentene 3) Utvalgte indikatormatvarer 4) Følge omsetningstall for de største saltkildene	2014-2018	For å evaluere tiltak og følge utviklingen er det viktig å ha best mulig data-grunnlag.
Data på salt-utskillelse i urin	Folkehelseinstituttet har fått i oppdrag å planlegge og gjennomføre målinger av natriumutskillelse i urin i et utvalg av den norske befolkning for å få informasjon om saltinntak.  I tillegg til en slik nullpunktmåling er det ønskelig å måle ved slutten av tiltaksplanen, og senere følge utviklingen regelmessig, for eksempel hvert 3.-5. år.	2014-15  Ønskelig også i 2018-19	Viktig å få mer eksakt informasjon om saltinntak. Saltutskillelse i urin er den beste indikatoren på saltinntak.
Saltinntak fra kostdata	Estimere saltinntak og -kilder fra kostholdsundersøkelser (Norkost, Ungkost mv) og SSB's forbruksundersøkelser. Siste data fra Norkost 2010-11. Data om bordsalt og husholdnings-salt inngår ikke/i liten grad.	2015- Ungkost planlegges gjennomført i 2015, kan beregne Na/saltinntak.	Inngår som del av Ungkost. Inngå i fremtidige kostholdsundersøkelser.
Utbredelse av Nøkkelhulls-produkter	Følge utviklingen av nøkkelhulls-produkter i dagligvarehandel og kiosk-, bensinstasjon og service-markedet	2014-2018. Følges årlig	Del av arbeidet med Nøkkelhullet.
Forbruker-undersøkelser	Regelmessig gjøre undersøkelser om kunnskap, holdning og adferd knyttet til salt. Nordisk forbrukerkartlegging om kunnskap og holdninger vedr salt. Kjøp av data i faste undersøkelser.	2014-løpende. Siste data januar 2014  2014  Løpende	Del av kommunikasjonsarbeidet

## 3.2 Mindre salt i matvarer på det norske markedet

Er koblet til delmål 2, ref kap 2.

### Bakgrunn

Mesteparten av saltinntaket kommer fra industriebearbeidede matvarer og mat spist på serveringssteder. Reduksjon av saltinnholdet fra disse kildene er derfor blant de viktigste tiltakene i eksisterende nasjonale saltstrategier. EU har i sin strategi prioritert reduksjon av saltinnholdet i de varegruppene som bidrar med mest salt i kostholdet og som man i noen land allerede med hell har klart å redusere saltinnholdet i.

Norske helsemyndigheter har de siste 30 årene på ulike måter hatt dialog med matvarebransjen om saltreduksjon. Begge parter har arrangert flere møter om tematikken.

Det finnes ikke kriterier for saltinnhold i matvarer utenom for Nøkkelhullet. Mange produsenter har jobbet målrettet med saltreduksjon i sine varer. Matvareindustrien og norske forskningsmiljøer arbeider med tekniske problemstillinger om hvordan redusere saltinnholdet i matvarer, som innovasjonsprosjektet SALTO om Saltreduksjon gjennom prosess- og produktoptimalisering i næringsmiddelindustrien, ett prosjekt under Matprogrammet i Forskningsrådet med prosjektperiode 2011–2014. Nye og reviderte kriterier for saltinnhold i nøkkelhullsvarer er viktig grunnlag for drøftinger om mål for reduksjon av saltinnholdet i industriebearbeidede matvarer.

Det danske Saltpartnerskapet har utarbeidet en veiledning til produsentene med veiledende konkrete mål for reduksjon av salt i mange matvarer (15 matvarekategorier og 77 underkategorier). Målene er satt til 40-persentilen i de aktuelle matvarekategoriene.

Salt er et smaksfremmende og konserverende stoff og produktutvikling for saltreduksjon må ivareta matvaresikkerhet, teknologi og smak. Forskning viser at det tar 8-12 uker å venne seg til mindre salt smak og at tilvenning til saltredusert kost kan påvirke smaksreferansene slik at man kan like mat med mindre salt. En gradvis reduksjon av saltinnhold i matvarer/retter vil ta hensyn til disse forhold.

Samarbeid med fagmiljøer som blant annet NOFIMA, SINTEF, NTNU og de som utdanner og videreutdanner fagfolk til matvarebransjen og serveringsnæringen er viktig.

### Tiltak

For å oppnå ytterligere saltreduksjon, ønsker myndighetene fortsatt dialog og å initiere et forpliktende samarbeid med matvarebransjen og andre relevante aktører. En mulig oppgave er i fellesskap å utvikle maksimumsnivåer for innhold av salt i matvarer.



Rene råvarer bidrar med < 10% av saltinntaket.

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Forpliktende samarbeid med matvarebransjen om saltreduksjon	<p>Opprette formalisert partnerskap m/matvarebransje, myndigheter, forsknings- og interesse miljøer mv</p> <p><i>Mulige oppgaver for partnerskapet</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utarbeide maksimumsnivåer for saltinnhold i matvarer/retter</li> <li>• Stimulere produktreformulering</li> <li>• Stimulere utvikling av nye produkter med mindre salt</li> <li>• Merking – se pkt 3.4.</li> </ul> <p>Parallelt videreføre og styrke dialog og samarbeid med matvarebransje, frivillig, forbruker og privat sektor mv. (dialogarena, møter mv)</p>	<p>2014: ansette person i Hdir og starte dialogen.</p> <p>2015-2018: gjennomføring</p> <p>2014-</p>	<p>Sekretariatsfunksjonen må opprettes</p> <p>Løpende utviklingsarbeid</p>
Nøkkelhullet	Strengere saltkrav i revidert Nøkkelhullforskrift. Fortsatt dialog med matvarebransjen om produktreformulering og produktutvikling og markedsføring av Nøkkelhullet.	Revidert forskrift trer i kraft desember 2014 med virkning fra januar 2016.	Informasjonstiltak må prioriteres fremover for å sikre oppslutning og videreutvikling
Forsknings- og utviklingsarbeid	Styrke teknologisk forsknings- og utviklingsarbeid om saltreduksjon i produkter (bransje og myndigheter)	Løpende	Være pådriver for styrking

### 3.3 Mindre salt i mat som tilbys i det norske serveringsmarkedet

(Kiosk-, bensinstasjon- og servicemarkedet og andre serveringssteder/offentlige institusjoner)

Er koblet til delmål 3, ref kap 2.

#### Bakgrunn

Reduksjon av saltinnholdet i matvarer og retter som frambyes av matvarebransjen og serveringsnæringen er blant de viktigste tiltakene i mange nasjonale saltstrategier. Det er derfor viktig å få til et systematisk samarbeid også med serveringsnæringen om saltreduksjon. Økt utbredelse av ferdigpakkede nøkkelhullvarer blir viktig i kiosk-, bensinstasjon og servicemarkedet (KBS-markedet) siden disse har kriterier for saltinnhold og kan bidra til bedre tilgang på produkter/måltider med mindre salt.

#### Tiltak

Å utvikle anbefalinger for saltinnholdet i matvarer/retter til bruk i anbud, innkjøp og tilberedning av mat i storhusholdninger kan bidra til mindre salt i mat som serveres og stimulere produktutvikling. Kompetanseheving om saltreduksjon og saltfokus i implementering av Kosthåndbok og BraMat/friskliv er viktig.

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Verktøy/kompetanse	Inkludere salt i arbeidet med «Sunnere kiosk- og kantinetilbud hos offentlige instanser» og KBS	2014-	Løpende arbeid, se helhet.
Anbefalinger/anbuds-krav for maksimalt saltinnhold i mat servert i offentlige institusjoner	Inngår som del av å utarbeide maksimumsnivåer for saltinnhold i mat i saltpartnerskapet (3.2) og implementering av Kosthåndboken og anbefalinger for mattilbudet i kantiner/serveringssteder.	2015 -	Del av saltpartnerskapet og andre tiltak overfor markedet.

### 3.4 Merking av saltinnhold i matvarer og bruk av merkingen

Er koblet til delmål 4, ref kap 2.

#### Bakgrunn

Merking av saltinnhold i matvarer er nødvendig for at forbrukerne skal kunne redusere saltinntaket. I dag er merking av saltinnhold i matvarer i Norge frivillig, og noen produsenter gjør dette. Innføring av Matinformasjonsforordningen i Norge krever imidlertid saltdeklarasjon på matvarer med ernærings- og helsepåstand. Innen desember 2016 skal alle matvarer merkes med saltinnhold.

Gjeldende regelverk for ernæringspåstander tillater produsentene å si at et produkt har redusert saltinnhold om det inneholder minst 25 prosent mindre salt enn hva som er vanlig i tilsvarende produkter på markedet. En slik påstand utløser krav om deklarasjon. Nøkkelhullsprodukter må merkes med saltinnhold hvis de omfattes av saltkriterier i Nøkkelhullsforskriften.

Dersom produsentene velger å merke med næringsinnhold, skal deklarasjonen f.o.m desember 2014 følge den nye Matinformasjonsforordningen. Alt natrium skal angis som salt (natrium x 2,5) per 100 g eller per 100 ml matvare slik den omsettes.

#### Tiltak

Det er viktig å hjelpe forbruker til å lese og forstå varedeklarasjon og produktinformasjon mht salt og hvordan bruke denne informasjonen for å redusere saltinntaket i kostholdet.

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Nøkkelhullet	Strengere saltkrav i revidert nøkkelhullsforskrift. Fortsatt dialog med matvarebransjen om produktreformulering og produktutvikling og markedsføring av Nøkkelhullet.	Revidert forskrift trer i kraft desember 2014 med virkning fra januar 2016.	Må prioriteres i kommunikasjonsarbeidet og i samhandling med bransje og alliansepartnere
Merking av saltinnhold	Dialog med matvarebransjen om å merke flere matvarer med saltinnhold før Matinformasjonsordningen trer i kraft. Kobles til forbrukerinformasjon om hvordan lese varedeklarasjon.	2014-	Del av saltpartnerskapet og kommunikasjon

### 3.5 Kommunikasjon om salt, saltkilder og saltreduksjon

Er koblet til delmål 5, ref kap 2.

#### Bakgrunn

Informasjon om hvorfor og hvordan man kan redusere saltinntaket er viktig både for å hjelpe forbrukerne, lette ulike videreformidlers arbeid med saltreduksjon og for å øke etterspørselen etter produkter med mindre salt og stimulere matvarebransjen til produktutvikling. Det utvikles egen kommunikasjonsplan for saltreduksjon som kobles til Helsedirektoratets Små-grep satsing for et sunnere kosthold.

#### Tiltak

Helsedirektoratet vil forsterke informasjon om hvordan begrense saltinntaket, som del av helhetlig informasjon om kostråd og Nøkkelhull og i egne satsingsperioder med tema saltreduksjon.

Matvarebransjen, ansvarlige og ansatte i serveringsnæringen, helse- og omsorgstjenesten, ulike alliansepartnere og videreformidlere, medier og forbrukere (undergrupper) er eksempler på viktige samarbeidspartnere/målgrupper. Helse- og omsorgstjenesten er sentral aktør i kunnskapsformidling og veiledning i forhold til saltreduksjon, både i sekundærforebygging og i behandling.

Informasjonstiltakene skal sammen med annet arbeid bidra til økt kunnskap om salt, saltkilder og hvordan redusere saltinntaket, at flere ønsker å redusere saltinntaket, at flere leser varedeklarasjoner/ produktinformasjon når de handler mat, at Nøkkelhullet brukes ved valg av matvarer, at flere etterspør og velger saltreduerte produkter og at flere bruker mindre salt ved tilberedning og ved bordet. Aktuelle kanaler er blant annet nettsider og sosiale medier.

Det lages en egen kommunikasjonsplan for saltreduksjon med bl.a. følgende elementer:

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Informasjon om salt og saltdeklarasjon	Salt i fokus i Små grep stor forskjell  Fakatainformasjon om salt  Kostholdsplanleggeren er verktøy for bl.a. saltreduksjon/økt kunnskap hos privatpersoner, alliansepartnere og ulike personellgrupper.	2014.  Høst 2014  Sommer/Høst 2014 -	Omfang avhengig av ressurser tilgjengelig.
Serveringsnæringen	Informere innkjøps- og matansvarlige i KBS/serveringsnæringen og evt. institusjonene om hvorfor/hvordan saltreduksjon.	2015-	Kommunikasjon Møteplasser mv
Alliansepartnere/ fag- og interesseorganisasjoner, frivillig sektor mv	Oppdatere og motivere til saltfokus. Samarbeid med noen aktører.	Løpende	Årlig møte Oppdateringer
Helse- og omsorgstjenesten	Øke fokus på saltreduksjon i pasientrådgivning, implementering av Kosthåndboken, i BraMat-satsingen, i frisklivsarbeidet m.v.	2014-	Løpende

KBS = kiosk-, bensinstasjon- og serveringsmarkedet



## 4. EVALUERING AV TILTAKSPLANEN

### Bakgrunn

Effekten av tiltaksplanen kan evalueres ved å følge forandringer i innsatsfaktorer, prosess og sluttindikatorer. Evalueringen bør omfatte enkelttiltak og resultater fra overvåking av saltutskillelse, saltinntak, -kilder og matvarenes saltinnhold som omtales i pkt 3.1. Ulike former for overvåking må videreføres etter at tiltaksplan salt utløper, slik at helsemyndighetene kan følge utviklingen til 2025 og videre fremover.

### Tiltak

I tillegg til å evaluere enkelttiltak vil det foretas årlige oppsummeringer og en samlet oppsummering av tiltak og resultater ved planens slutt. Eksempler på elementer som vil inngå er :

Tiltak	Omtale	Tidsplan	Kommentarer
Markedsutvikling	Følge med på nøkkelhullsprodukter, salt spesielt. Følge med på saltinnhold i de matvaregruppene som er størst kilder.	Løpende	Del av arbeidet med Nøkkelhullet.
Kostholdsundersøkelser	Følge med på saltinntaket fra de største kildene i kostholdet (Norkost m.v.) Mindre kostholdsundersøkelser m/indikatorspørsmål om saltinntak.	Innenfor planperioden	Krever ekstra ressurser
Markedsundersøkelser	Holdninger til salt i forhold til helse og innkjøp av matvarer m.v. (Norske spisefakta, Norstat m.v.). Nordisk samarbeid om bl.a. kommunikasjon	Innenfor planperioden	Del av kommunikasjonsarbeidet
Data på saltutskillelse	Etter nullpunktmåling (2015) må det gjøres regelmessige målinger hvert 3.-5. år.	Se pkt 3.1	Se pkt 3.1

### Andre forhold som evt kan belyse planens resultater

Ressursbruk, informasjonsinnsats, antall produsenter som deltar aktivt i oppfølging av tiltaksplanen, omtale av salt på matvarebransjens nettsider, antall produkter som har opplysning om saltinnhold, informasjon om salt i media og fra det offentlige samt endringer i omsetning av salt på engros- og detaljistnivå.

## 5. VIKTIGE GRUNNLAGS- DOKUMENTER FOR PLANEN

- Strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen. Anbefaling fra Nasjonalt råd for ernæring. Helsedirektoratet 2011. (IS-0339).
- Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Nasjonalt råd for ernæring 2011. Helsedirektoratet 2011. (IS-1881).
- Meld. St. 34 (2012–2013), Folkehelsemeldingen God helse – felles ansvar.
- Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nordic Council of Ministers 2014.
- Guidelines for sodium intake for adults and children. WHO 2012.
- Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Helsedirektoratet 2014 (IS-2170).
- Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11. Helsedirektoratet 2012. (IS-2000).
- WHO: Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable chronic diseases (NCDs) 2013-2020.
- NCD-strategi 2013-2017. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Utviklingen i norsk kosthold, kortversjon. Helsedirektoratet 2013 (IS-2115).

# VEDLEGG

## Norske tiltak knyttet til saltreduksjon

- 1982: Saltanbefalinger fra Ernæringsrådet.  
Salt har siden vært del av ernæringsmyndighetenes kommunikasjonsarbeid.
- 1984 og 1987: Salt i maten. Konferanser med matvarebransjen, positiv til saltreduksjon.
- 1986-88: Nedre Romerike Kjøtt- og Næringsmiddelkontroll stimulerer lokale bakere og pølsebakere til saltreduksjon. Saltinnholdet i brød minsket i snitt fra 1,5% til 1,1%.
- 1988-91: andre kontroller følger opp initiativet.
- 1990-91: Ernæringsrådet ber Statens næringsmiddeltilsyn om å innføre deklarasjon av salt og veiledende anbefalinger for saltinnhold i kjøttfarseprodukter, brød, spisefett, ost, visse tørre varer og helfabrikata.
- 1998: Nedgang i saltforbruket i den norske befolkning; hvilke konsekvenser kan det få for sykkelighet, dødelighet og samfunnsøkonomien? Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Selmer et al J Epidemiol Community Health 2000;54:697-702.
- 2007: Helse- og omsorgsdepartementet. Handlingsplan for bedre kosthold 2007-2011.
- EU High Level Group. Norge (v/Helse- og omsorgsdepartementet) med siden starten i 2008.
- European Salt Action Network. Norge med siden starten i 2008.
- Siden 2008: Jevnlige møter med matvarebransjen og foredrag i ulike fora.
- 2009: Innføring av Forskrift om frivillig merking av matvarer med Nøkkelhullet i Norge.
- 2008-11: SINTEF Low salt products KMB project.
- 2010: NOFIMA – PU-nettverk om salt.
- 2011-14: Forskningsprosjektet Salto, støttet av Norges forskningsråd.
- 2011: Rapport fra Nasjonalt råd for ernæring: Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer.
- 2013-14: Nordisk samarbeid om kommunikasjonstiltak knyttet til saltreduksjon.
- 2013-14: Helsedirektoratet ekstra fokus på salt i kommunikasjonsarbeidet.
- 2014: Tiltaksplan salt lanseres. Helsedirektoratet 2014.
- 2014: Nye og skjerpede krav til saltinnhold i produkter merket med Nøkkelhullet.
- 2014-16: Matinformasjonsforordningen: obligatorisk saltdeklarasjon innen desember 2016



**Postadresse:** Pb. 7000,  
St. Olavs plass, 0130 Oslo

**Telefon:** +47 810 20 050

**Faks:** +47 24 16 30 01

**E-post:** [postmottak@helsedir.no](mailto:postmottak@helsedir.no)

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)