

# SALT PÅ TRE UGER

**H**un er en af dem, der gerne lige giver maden et ekstra drys salt, inden hun smager på den. En af dem, hvis tallerken under måltidet opbygger en blondekant af saltkrystaller, og som ikke er bleg for at putte salt på hverken pålæg eller Nutella. Stephanie Schönhoff er en helt almindelig kvinde med et højt saltforbrug, hvilket faktisk også er ret almindeligt.

I gennemsnit spiser vi kvinder nemlig mellem 7 og 8 gram salt om dagen. Vi anbefales at nøjes med 5-6 gram salt dagligt af hensyn til hjertesundheden, nyrerne og risikoen for kræft. 70 procent af det salt, vi dagligt spiser, kommer fra forarbejdet mad, resten putter vi selv på. Vores smagsløg vænner sig hurtigt til den lækre smag, men den vane skal Stephanie Schönhoff de næste tre uger lægge på hylden.

## Sæt i gang

Stephanie mødes før forsøget med klinisk diætist og cand.scient. i klinisk ernæring Maria Felding. Stephanie skal have et overblik over sit saltforbrug, og så skal hun lægge en plan for de kommende tre uger, hvor hun skal skære kraftigt ned på saltindtaget. Stephanie fortæller om sine madvaner. Masser af salt. Diætisten ser på hende med store øjne.

– Med dit forbrug får du et chok! udbryder Maria Felding. Stephanie bliver en smule nervøs ved tanken om det forestående eksperiment. Men hvor slemt kan det egentlig blive? Læs med i Stephanies dagbog og få svaret.

Mange af os har vænnet smagsløgene til stadig større mængder salt. Saltet gemmer sig nemlig i alt fra færdigretter og mad på dåse til pålæg og brød. **Det er langt fra sundt at få for meget salt, men kan salttrangen aflæres?**

Vi har sat Stephanie Schönhoff til at skære ned på sit overforbrug – læs med og se, hvordan du let kan kopiere hendes nye livsstil.



## DAG 1

### Det smager "ægge" så godt

Jeg begynder dagen med mine sædvanlige morgenæg – nu uden salt. Jeg glæder mig faktisk. Men glæden er kort. Ægget er kedeligt uden salt! Tager på farten og glemmer madpakke. Jeg er vant til bare at kunne købe mad i en kiosk eller på en café, men jeg føler, det er umuligt at få hurtige snacks uden salt, medmindre man kun lever af frugt.

## DAG 3

### På med forklædet

Har fået nok af min egen dårlige planlægning. Går amok og laver hjemmepresset juice. Mums! Jeg bager også saltfrit brød, så jeg kan lave madpakke. Jeg begynder dog at mærke trangten til chips, noget, jeg ellers sjældent har lyst til. Om det skyldes mangel på salt, ved jeg ikke. Det er ikke første gang, jeg forsøger at skære toppen af saltforbruget. Jeg ved nemlig godt, at salt ikke er godt for hjertet, og at det binder væske, så man kan veje lidt ekstra, når man spiser meget salt. Men da jeg ikke trænger til at tabe mig, har jeg rigtigt svært ved at finde motivationen.

## DAG 4

### Hvad har du gang i?

Jeg får meget modsatrettede reaktioner, når jeg fortæller andre om mit eksperiment. Nogle

## I FORMs forsøgskanin:

**STEPHANIE SCHÖNHOFF**, 26 år, og er i gang med at skrive speciale på psykologistudiet ved Aalborg Universitet. Hun er vild med saltet kødpålæg, røget fisk, saltlakrids, saltristede nødder og kapers. Ud over de saltrige lækkerier tilsætter hun selv mellem 10 og 20 gram salt til sin mad hver dag.

## Om eksperimentet:

Kroppen har brug for salt, men langt de fleste af os får for meget af det. Salt binder væske, og spiser du for meget salt, holdes væske tilbage i dine blodårer, og blodtrykket stiger. Ved et længerevarende overforbrug bliver dine blodkar beskadiget og ufleksible, det høje blodtryk slider på hjertet og arterierne, og saltet hæmmer blodgennemstrømningen og hæver dermed risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Hvis vi alle reducerede indtaget med bare 3 gram dagligt, ville langt færre have forhøjet blodtryk.

De næste tre uger skal Stephanies smagsløg nulstilles, ved at der skal laves naturlig mad fra bunden til alle dagens måltider, ligesom saltbøssen skal helt væk fra spisebordet.