



Når Stephanie spiser godt med chili, får hun ikke samme lyst til salt.

er åbne og interesserede og fortæller, de også gerne vil skære ned. Andre er mistroiske og fortæller mig, at kroppen har brug for salt. Jeg får migræne, og flere mener, det helt sikkert må skyldes mangel på salt. Det tror jeg nu ikke. Jeg tror mere, det har noget med stress at gøre.

DAG 5

Drømmer om peanuts & Piratos

Min første weekend er svær. Jeg har lyst til at glemme alt om denne her saltkur og spise på café og restaurant hele tiden. I stedet køber jeg en masse frugt, som jeg kan have med, når den lille sult trænger sig på. Jeg har dog mere lyst til vin med salte nødder og Piratos til, men jeg er stærk og står imod!

UGE 1: Så stor var min trang til salt



DAG 8

Mindre salt – mindre smag

Jeg er så småt begyndt at smage maden på en ny måde. Jeg leder efter andre nuancer i maden. Det lykkes ikke så godt. Det meste, synes jeg, smager for kedeligt, og det er lidt, som om mine smagsløg ikke er helt tilfreds-stillede efter et måltid.

DAG 10

Saltet skjuler sig overalt

Min diætist, Maria Felding, sætter mig til at gætte saltindholdet i to forskellige dages måltider, som hun har oplyst: en helt almindelig dag, og en dag, hvor der indgår flere naturlige råvarer. Selv om der er godt med grønt og fi-



Saltet skjuler sig de særeste steder, finder Stephanie ud af.

bre i den almindelige dag, kommer man op på næsten 14 gram salt, afslører Maria Felding. Saltet skjuler sig både i dåsemajsen, de ristede nødder, boullionen og kødpålægget. Jeg gætter på, at der så nok er den halve mængde salt i den dag med mindre saltindtag. Faktisk er der under 1,5 gram. What! Det er simpelt-hen for vildt.

Om aftenen spiser jeg hos min mor, som laver kyllingelår i ovnen. For min skyld laver hun både en bradepande med marinerede lår og en bradepande med ferske lår. Jeg smager et af de marinerede kyllingelår og synes, det er alt for salt. Bagefter får jeg kvalme. Min krops tolerance over for salt må være ved at ændre sig. Lækkert!

DAG 15

Mindre salt – mere smag

Min trang til salt er stærkt aftaget. Jeg får ikke samme lyst til at drysse salt på, hvis jeg krydrer min mad og sørger for at have madpakke med. Faktisk får jeg kun lyst til saltet mad, når jeg er helt ekstremt sulten.

Det vigtigste, der er sket, er dog, at jeg ikke synes, min mad smager kedeligt uden salt længere. Tværtimod. Det er virkelig en vild forandring, der er sket med mine smagsløg på meget kort tid, synes jeg.

UGE 2: Så stor var min trang til salt



Så meget betyder dine madvalg

	En dag med højt saltindtag	Salt	En dag med mindre saltindtag	Salt
MORGENMAD	50 g Bran Flakes med 2 dl mælk og frugt.	0,5 g	50 g havregryn med 2 dl mælk og frugt.	0 g
FORMIDDAG	Et stykke knækbrød med ost.	0,5 g	En banan.	0 g
FROKOST	En skive færdigkøbt fuldkornsrugbrød med lidt leverpostej og et par skiver syltede rødbeder samt en skive rugbrød med et par skiver færdigkøbt skinkepålæg.	2,5 g	En skive hjemmebagt brød med kartoffel, avocado og purløg samt en skive hjemmebagt brød med hjemmelavet hummus, løg og tomat.	0,8 g
EFTERMIDDAG	To stykker frugt og en håndfuld ristede nødder.	0,37 g	To stykker frugt og en håndfuld uristede nødder.	0 g
AFTENSMAD	Chili sin carne af 100 g dåsemajs, 1 dåse chili-kidneybønner (ikke dræne), ½ dåse flåede tomater, 200 g hakket grønt, ½ boullionering samt 50 g ris med 1 g salt i kogevandet. Hertil grøn salat med 2 spsk. købedressing.	10 g	Chili sin carne af 1 dl frosne majs, 100 g tørrede kidneybønner (opblødt) med ½ tsk. frisk, hakket chili, ½ dåse flåede tomater, 200 g hakkede grøntsager, 1 tsk. saltfri boullion samt 50 g ris. Hertil en grøn salat med 2 spsk. dressing af balsamico og olie.	0,65 g
I ALT		13,87 g		1,45 g

Kilde: Klinisk diætist og cand.scient. i klinisk ernæring Maria Felding