



«En sunnere matpakke»

- med mindre salt og mettet fett

Brød, smelteost og spekepølser er vanlig bestanddeler i norske matpakker og brødmåltider, men de bidrar også i vesentlig grad til inntaket av salt og fett. Det ønsker både matprodusenter og matforskere å gjøre noe med.

Tekst: Wenche Aale Hægermark, Nofima og Ellen Hovland, Animalia

Et nytt forskningsprosjekt med tittelen «En sunnere matpakke» skal utvikle produkter med lavere innhold av salt og mettet fett.

Helseminister Bent Høie har løftet salt og mettet fett høyere opp på den helsepolitiske dagsorden.

Sammen med WHO, FAO og 194 andre land har Norge forpliktet seg til å redusere saltinntaket i befolkningen med 30 prosent innen 2025. Første delmål er 15 prosent reduksjon innen 2018.

Helsemyndighetene har invitert til dugnad for å redusere saltinntaket i befolkningen, og bedriftene og forskningsinstituttene som er med i forskningsprosjektet «En sunnere matpakke» støtter opp om dette.

Brød, ost og kjøttprodukter er vanlige saltkilder

Det er flere grunner til at salt er det mest brukte tilsetningsstoffet i matvarer. Salt er både billig og en nødvendig ingrediens, og det er ingen annen enkeltingrediens som kan erstatte saltets bidrag til både smak, holdbarhet og konsistens.

Målet for prosjektet «En sunnere matpakke» er å utvikle brød og smelteost med mindre salt, og spekepølsene der både saltmengde og mengde mettet fett skal reduseres.

Brød, ost og kjøttprodukter står for ca. 55 prosent av saltet norske forbrukere får i seg via bearbejdede matvarer. I tillegg bidrar kjøttprodukter med 20 prosent av inntaket av det mettede fett vi spiser. (Norkost 3).

Brød, smelteost og spekepølse har felles

forskningsmessige utfordringer ved at tilsatt salt har mikrobielle, konserverende og/eller teksturgivende effekter i matvarene. I tillegg bidrar salt til produktenes smaksprofil. I produkter med høyt fettinnhold vil gjensidig påvirkning mellom fett og salt komplisere produktutviklingen ytterligere. Til tross for at saltet har mange felles egenskaper, har det også ulike funksjoner i de ulike matvarene. Derfor vil de enkelte matvarene kreve helt ulike tilnærminger for å utvikle ny teknologi og skreddersydd prosessoptimalisering.

Salt og smak

For brødvarer er det smaken som er det største problemet. Det trengs mer forskning på saltets funksjon i brødvarer, med det er



vist at det er mulig å redusere saltnivået til rundt 0,4 % fra dagens snitt på ca. 1,2 %, uten at det påvirker teknologiske egenskaper nevneverdig.

Saltsmak er forårsaket av natriumioner, og disse registreres av smaksløker (smaksceller) på tungen.

Saltsmak er ikke bare en smak i seg selv, den fremhever og forsterker også andre smaker, og er tilsatt til mange typer mat for å øke grad av velsmak.

Saltsmaken kan oppleves mer eller mindre sterk avhengig av matens sammensetning. Fett og sukker maskerer for eksempel saltsmaken, mens syrer og noen urter forsterker saltsmaken. Hvor sterkt vi

”

Studier viser at forbrukere kan venne seg til en forsiktig og trinnvis reduksjon i salt i løpet av relativt kort tid.

Margrethe Hersleth,
Nofima



Margrethe Hersleth er seniorforsker i Nofima.

opplever saltsmaken og våre preferanser for salt er et resultat av hvor mye salt vi vanligvis spiser.

– Studier viser at forbrukere kan venne seg til en forsiktig og trinnvis reduksjon i salt i løpet av relativt kort tid. Men hvis forbrukere har negative forventninger til lav-salt produkter, vil de ha en dårligere spiseopplevelse, forteller seniorforsker Margrethe Hersleth i Nofima. Hun leder den delen av forskningsprosjektet som handler om salt og smak.

Forskning som monner

Bedriftspartnere i prosjektet har betydelige markedsandel, som i seg selv gir stort potensial for resultatene og gevinst for folkehelsen. Hvis kunnskapen også implementeres i resten av kjøtt- og brødbransjen, vil det potensielt gi en saltreduksjon på ca. 12 prosent av total saltinntak. Med andre ord en vesentlig andel av myndighetenes målsetning om 15 prosent saltreduksjon innen 2018.

Fakta om

«En sunnere matpakke»

- Prosjektets fullstendige tittel er «Reduksjon av salt og mettet fett i norske næringsmidler».
- Prosjektkonsortiet er sammensatt av Kavli, Norgesmøllene, Mesterbakeren, Bergensbakeriene, Tind, Nortura, Orkla Foods Norge, samt forskningsinstitusjonene SINTEF, Nofima og Animalia.
- Animalia er prosjekteier og -leder.
- Prosjektet har oppstart i 2015 og varer i tre år.
- Prosjektet er finansiert av bedriftene, Fondet for forskningsavgift på landbruksprosjekter og forskningsmidler over Jordbruksavtalen (FFL/JA) samt Norges forskningsråd.
- Referansegruppe: Helsedirektoratet, Mattilsynet, KLF og NHO Mat og Drikke.