

Jón Bjarnason sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra
Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytinu
Skúlagötu 4
150 Reykjavík

Akureyri 1. desember 2010

Efni: Reglur um merkingar á salti í matvælum.

Á sama tíma og Íslendingum er ráðlagt að stilla saltneyslu í hóf er þeim gert ómögulegt að fylgja þessum ráðleggingum. Neytendasamtökin hvetja því stjórnvöld til að setja reglur um merkingar á salti (natríum) á umbúðir matvæla. Um er að ræða sjálfsagðar upplýsingar sem neytendur eiga rétt á.

Síðasta könnun á mataræði Íslendinga var framkvæmd var árið 2002 af Manneldisráði Lýðheilsustöðvar. Þar kom fram að meðaltalsneysla Íslendinga væri um 9 grömm af salti á dag en tekið er fram að gera megi ráð fyrir að neyslan sé nokkuð meiri. Þessi könnun var gerð fyrir 8 árum og ætla má að saltneysla Íslendinga hafi jafnvel aukist síðan þá. Neytendasamtökin telja mikilvægt að kannanir á mataræði Íslendinga verði tíðari þannig að hægt verði að bregðast við ef óæskileg þróun á sér stað í neyslu á óhollustu.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mælir með því að neysla á salti fari ekki yfir 5 grömm á dag og ráðleggingar Lýðheilsustöðvar eru eftirfarandi:

„Æskilegt er að saltneysla kvenna sé ekki meiri en 6 grömm á dag og 7 grömm á dag hjá körlum. Saltneysla Íslendinga er enn þá yfir þessum ráðleggingum, eða að minnsta kosti um 9 grömm að meðaltali á dag. Til að draga úr saltneyslu er mælt með því að sneiða hjá saltmeti og takmarka salt í matreiðslu og við borðhald en nota annað krydd eða kryddjurtir í staðinn. Stærstur hluti natríums í fæði kemur úr unnum matvælum, svo sem tilbúnum réttum, unnum kjötvörum, pakkasúpum, niðursuðuvörum, brauði og morgunkorni.“

Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar segir ennfremur:

„Ráðleggingar um að takmarka saltneyslu grundvallast á þeim áhrifum sem natríum (salt) hefur á blóðþrýsting. Matarsalt nefnist á máli efnafræðinnar

natríumklóríð og mikil neysla natríums getur átt þátt í að hækka blóðþrýsting. Of hár blóðþrýstingur, háþrýstingur, er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.“

Á Íslandi er ekki skylt að merkja magn salts (eða natríum) á umbúðir nema ef um er að ræða kjötvörur eða matvæli sem bera fullyrðingu sem varðar salt. Þar af leiðandi er mjög mikið af saltríkum matvælum á markaði sem bera engar upplýsingar um magn salts eða natríum. Það getur því reynst æði flókið, ef ekki ómögulegt, að fylgja opinberum ráðleggingum.

Mörg lönd hafa gripið til aðgerða til að minnka saltneyslu og má þar nefna Bretland og Finnland. Finnar hófu þegar fyrir 30 árum markvissar aðgerðir til að minnka saltneyslu og hafa náð miklum árangri. Í Finnlandi er skylt að merkja saltinnihald á matvæli sem allajafna eru saltrík, svo sem súpur, sósur, brauð, osta og tilbúin mat. Fari magnið yfir ákveðið viðmið er þar að auki skylt að setja nokkurs konar varúðarmerkingu „inniheldur hátt hlutfall salts“ þannig að neytendur átti sig á því að varan er saltrík.

Fólk getur ekki borið ábyrgð á eigin mataræði ef mikilvægum upplýsingum er haldið leyndum. Upplýsingar um saltmagn í matvælum verða að teljast mikilvægar í ljósi þeirra heilsufarslegu áhrifa sem of mikil saltneysla getur haft í för með sér.

Neytendasamtökin hvetja stjórnvöld til að grípa nú þegar til aðgerða og setja reglur að hætti Finna sem skylda framleiðendur til að upplýsa um saltmagn auk þess að upplýsa sérstaklega ef saltmagn í vöru er mikið. Neytendur eiga einfaldlega rétt á að vita hversu mikið salt er í þeim matvælum sem eru til sölu.

Neytendasamtökin óska eftir viðbrögðum af hálfu ráðuneytisins og upplýsinga um það hvort og þá hvernig verði brugðist við.

Virðingarfyllt
f.h. Neytendasamtakanna

Brynhildur Pétursdóttir

Afrit sent til Guðbjarts Hannessonar heilbrigðisráðherra.