

Andrew Mente – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Andrew Mente: Salt har varit den heliga graalen när det gäller att minska risken för hjärt-kärlsjukdom de senaste 40 åren. Hypotesen där är att salt höjer blodtrycket och högt blodtryck ökar ju risken för hjärtinfarkt och slaganfall. Om vi sänker saltintaget sänker vi också förekomsten av hjärtinfarkt och slaganfall. Men finns det belägg för det här eller är det till största delen antaganden? Det ska jag prata om i dag.

Hur ser rekommendationerna ut för närvarande? WHO och AHA rekommenderar att man äter mindre än 2–2,4 gram natrium per dag, eller 5–6 gram koksalt, vilket motsvarar ungefär en tesked.

Personer i högriskgrupper ska äta ännu mindre – högst 1,5 gram natrium per dag, eller 3,8 gram salt, alltså ungefär 0,7 tsk salt per dag. Det är väldigt lite salt och en nivå som är svår att upprätthålla i längden.

Det här skulle innebära att hela livsmedelsutbudet behöver ses över.