**Pressemeddelelse**

**MINDRE SALT – MERE KRYDDERI**

**Hjernesagens kampagne skal lære danskerne at spise mindre salt. Det sænker risikoen for blodprop eller blødning i hjernen.**Vi spiser for meget salt, og salt giver forhøjet blodtryk. Forhøjet blodtryker den vigtigste og alvorligste årsag til blødning og blodprop i hjernen, apopleksi. Det skal vi gøre noget ved, og derfor lancerer Hjernesagen nu kampagnen **”Mindre salt – mere krydderi”.**

I dag spiser vi gennemsnitligt ti gram salt hver dag. Syv af dem får vi fra forarbejdede fødevarer. Og der er meget salt i almindelige fødevarer som bacon, skinke, spegepølse, røget kød, røget fisk og oliven. Der er også fødevarer, som KAN indeholde meget salt, og hvor man bør sammenligne produkter, inden man vælger: brød, pastasovs, pizza, færdigretter, morgenmadsprodukter, ketchup, mayonnaise og ost.

**Højst en skefuld om dagen**  
Erstat salt med krydderier og lav mad uden ret meget salt. Det kan tage lidt tid at vænne sig til smagen, men hvis man kommer ned på at spise en teskefuld salt om dagen – alt inklusive – er man ifølge forskerne på den rigtige side.

**Hver dag får 35 en blodprop i hjernen**  
En million danskere skønnes at have forhøjet blodtryk. Et normalt blodtryk ligger under 140/90 mmHg. Hver dag får 35 mennesker i Danmark en blødning eller en blodprop i hjernen, og sammen med kræft og hjertesygdomme topper blodprop og blødning i hjernen listen over det, der slår os ihjel i den vestlige verden. Overlever man, er det ofte til en tilværelse med alvorlige handicap.  
 **I den kommende tid kan du møde Hjernesagens kampagne flere steder i landet, bl.a. på Folkemødet på Bornholm.**

**Fakta og interviewmuligheder:**Direktør i Hjernesagen Lise Beha Erichsen, tlf. 22 99 11 11  
Pressekontakt Sarah Cecilie Boss, journalist i Hjernesagen, tlf. 21 71 71 63

Hjernesagen er landsforening for mennesker ramt af blodprop eller blødning i hjernen, andre hjerneskadede og deres pårørende. Læs mere om www.hjernesagen.dk.