**SPIS MINDRE SALT OG UNDGÅ BLODPROP I HJERNEN**

**Hjernesagen måler blodtryk og deler gode råd, gode grin og madopskrifter ud på Københavns Hovedbanegård. Sebastian Dorset står for grinene.**

**Mandag den 12. maj kl. 14-17**

Vi spiser for meget salt, og salt giver forhøjet blodtryk. Forhøjet blodtryker den vigtigste og alvorligste årsag til blødning og blodprop i hjernen, apopleksi.

**Hjernesagen lancerer sin landsdækkende kampagne ”Mindre salt – mere krydderi” med blodtryksmåling over hele landet i maj.**

I dag spiser vi gennemsnitligt ti gram salt hver dag. Syv af dem får vi fra forarbejdede fødevarer. Og der er meget salt i de fødevarer, vores indkøbsposer er fulde af, 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 saltet 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. I posen med materialer finder du opskrifter og et hjul med forslag til krydderier, der kan erstatte saltet.

**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.

Vi kan formentlig ikke udrydde blodpropper og blødninger i hjernen, men en god start er at bruge mindre salt og tænke over, hvad vi lægger i indkøbskurven. **Komiker Sebastian Dorset underholder kl. 14.30, 15.30 og 16.30**

**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