

Natriumkriteeri muuttuu suolakriteeriksi 1.6.2017

Sydänmerkki-järjestelmän natriumkriteeri muuttuu suolakriteeriksi. Alla olevasta taulukosta selviää, missä tuoteryhmissä Sydänmerkki-järjestelmässä on natriumkriteeri ja miten kriteeri muuttuu suolakriteeriksi. Suolakriteeri lasketaan tuotteen kaikesta natriumista (=luontaisesta ja lisätyistä lähteistä tuleva natrium) kertomalla kokonaisnatriumin määrä 2,5. Sydänmerkki-hakemuksissa suolan määrä tulee ilmoittaa kahden desimaalin tarkkuudella.

Kysyttävää? Kysy kriteereistä Sydänmerkin ravitsemusasiantuntijalta Anna Karalta anna.kara@sydanliitto.fi

Tuoteryhmä	Nykyinen natriumkriteeri (mg/100g)	2,5 kertoimella laskettu suolakriteeri (mg/100g)	Uusi suolakriteeri (g/100g)
Maitovalmisteet			
Jogurtti, rahka ja niiden kaltaiset lusikoitavat valmisteet	≤ 100	250	0,25
Ruoanvalmistuksessa käytettävät maito- ja kasvirasvavalmisteet	≤ 300	750	0,75
Tuorejuustot ja sen kaltaiset valmisteet	≤ 480	1200	1,20
Raejuustot	≤ 300	750	0,75
Kypsytetyt juustot ja sen kaltaiset valmisteet	≤ 480	1200	1,20
Leipä ja viljavalmisteet			
Leipä	≤ 280	700	0,70
Näkkileivät, hapankorput	≤ 480	1200	1,20
Leivonnaiset (makeat ja suolaiset), joiden kosteuspitoisuus on yli 10 %	≤ 280	700	0,70
Leivonnaiset (makeat ja suolaiset), joiden kosteuspitoisuus on 0-10 %	≤ 400	1000	1,00
Murot, myslit ja muut maustetut viljavalmisteet	≤ 400	1000	1,00
Kala			
Graavi- ja lämminsavukala	≤ 550	1375	1,38
Säilykekala	≤ 450	1125	1,13
Liha			
Maustettu/marinoitu liha	≤ 350	875	0,88
Kypsä liha	≤ 350	875	0,88
Marinoidut/maustetut kalavalmisteet	≤ 400	1000	1,00
Lihavalmisteet			
Täyslihavalmisteet	≤ 800	2000	2,00
Leikkele- ja ruokamakkarat	≤ 600	1500	1,50
Ravintorasvat			
Levitettävät rasvat	≤ 400	1000	1,00
Juoksevat rasvat	≤ 400	1000	1,00
Salaatinkastikkeet	≤ 400	1000	1,00
Majoneesit, hampurilais- ja voileipäkastikkeet	≤ 400	1000	1,00
Kasvipohjaiset levitteet ja tahnat	≤ 150	375	0,38
Valmisruoat			
Valmiit ateriat (sekä ohjeen mukaan valmistetut puolivalmisteet)	≤ 300	750	0,75
Valmispuurot	≤ 160	400	0,40
Keitot ja keittopohjat	≤ 280	700	0,70
Täytetyt voileivät ja sen kaltaiset tuotteet (esim. patongit, burritot, hampurilaiset tms.)	≤ 300	750	0,75
Kastikkeet	≤ 300	750	0,75

(sekä ohjeen mukaan valmistetut puolivalmisteet)			
Liharuokavalmisteet (esim. lihapyörökät)	≤ 400	1000	1,00
Kalaruokavalmisteet (esim. kalapaukot ja -pyörökät)	≤ 400	1000	1,00
Kasvisruokavalmisteet (esim. kasvispihvit)	≤ 380	950	0,95
Peruna raaka-aineet	≤ 120	300	0,30
Nautintavalmiit perunalisäkkeet	≤ 240	600	0,60
Kasvislisäke (esim. maustetut uuni- tai grillikasvikset)	≤ 200	500	0,50
Lisäkesalaatit (majoneesi- ja tuoresalaatit)	≤ 300	750	0,75
Mausteet ja maustekastikkeet			
Sinapit	≤ 550	1375	1,38
Ketsupit	≤ 550	1375	1,38
Mauste-, grillaus- ja marinoitukastikkeet	≤ 300	750	0,75
Liemikuutiot, jauheet ja fondit (ohjeen mukaan valmistetun liemen suolapitoisuus)	≤ 200	500	0,50
Kasvikset			
Prosessoidut pavut, kikherneet, linssit ja soijapaputuotteet (esim. säilötyt pavut ja kikherneet)	≤ 250	625	0,63
Kova, maustettu tofu	≤ 400	1000	1,00