

Uppdatering av rapporten Vad kostar hållbara matvanor?

- Redovisning av regeringsuppdrag, 31 mars 2009

Innehåll

FÖRORD	4
SAMMANFATTNING	5
ORDLISTA	6
BAKGRUND.....	8
Syfte	11
<i>Beskrivning av föregående rapport</i>	12
<i>Första steget-maten</i>	13
DEL 1: EN EKONOMISK JÄMFÖRELSE MELLAN DAGENS LIVSMEDELSKONSUMTION OCH EN HÅLLBAR LIVSMEDELSKONSUMTION	15
<i>Inledning</i>	15
<i>Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten</i>	16
<i>Beräkningarnas tillförlitlighet</i>	17
<i>Statistikens tillförlitlighet</i>	18
<i>Resultat</i>	19
<i>Resultattolkning</i>	22
<i>Beräkning av matkostnader utifrån livsmedelsförsäljningen</i>	24
<i>Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten</i>	24
<i>Beräkningarnas tillförlitlighet</i>	24
<i>Statistikens tillförlitlighet</i>	25
<i>Resultat</i>	26
<i>Resultattolkning</i>	28
<i>Beräkning av matkostnader utifrån Hushållens utgifter</i>	29
<i>Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten</i>	29
<i>Beräkningarnas tillförlitlighet</i>	29
<i>Statistikens tillförlitlighet</i>	30
<i>Resultat</i>	31
<i>Resultattolkning</i>	34
<i>Sammanfattande diskussion utifrån de tre datakällorna</i>	35
<i>Önskemål om framtida studier och statistikframställning</i>	37
<i>Nationell statistik</i>	37
<i>Studier</i>	38
<i>Ekologiska livsmedel</i>	39
<i>Inledning</i>	39
<i>Beräkning av merkostnaden för ekologiska livsmedel</i>	40
<i>Beräkningsmetod</i>	40
<i>Statistiken och beräkningarnas tillförlitlighet</i>	40
<i>Merkostnad för ekologiska livsmedel år 2003 och 2008</i>	41

<i>Resultattolkning och diskussion</i>	42
DEL 2: BERÄKNINGAR FÖR OLIKA TYPKONSUMENTER	44
<i>Inledning</i>	44
<i>Syfte</i>	44
<i>Befintliga typkonsumenter</i>	45
<i>Nya typkonsumenter</i>	45
<i>Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten</i>	45
<i>Beräkningarnas tillförlitlighet</i>	46
<i>Statistikens tillförlitlighet</i>	46
<i>Typkonsumenternas matkostnader</i>	48
<i>Sammanfattande resultat</i>	48
<i>Öl-Örjan</i>	51
<i>Party-Peter</i>	52
<i>Pia Protein</i>	54
<i>Biff-Bengt</i>	56
<i>Läskiga Lisa</i>	58
<i>Smarta Stina</i>	60
<i>Unga Ulrika</i>	62
<i>Ekonomiska Elsa</i>	64
<i>Jämförelse av typkonsumenternas matkostnader över åren</i>	66
<i>Sammanfattande diskussion utifrån typkonsumenterna</i>	68
<i>Resultatdiskussion</i>	68
<i>Metoddiskussion</i>	68
DEL 3: HUR KOSTNADEN FÖR HÅLLBARA MATVANOR PÅVERKAR SOCIOEKONOMISKT SVAGA GRUPPER	70
<i>Inledning</i>	70
<i>Slutsatser</i>	73
REFERENSER	75
BILAGA 1. BERÄKNINGAR UTIFRÅN DIREKTKONSUMTIONSSTATISTIKEN 2006	79
BILAGA 2. BERÄKNINGAR UTIFRÅN LIVSMEDELSFÖRSÄLJNINGEN 2006	85
BILAGA 3. BERÄKNINGAR UTIFRÅN "HUSHÅLLENS UTGIFTER 2006"	86

Förord

År 2005 gav Statens folkhälsoinstitut ut rapporten "Vad kostar hållbara matvanor". Rapporten belyste hur konsumenternas matkostnader förändrades när de ställde om sina matvanor till mer hållbara matvanor, det vill säga matvanor som är bra för både hälsan och miljön. Institutet fick under 2008 uppdrag från regeringen att följa upp hur konsumenternas matkostnader har förändrats sedan 2005 och hur det påverkar socioekonomiskt svaga grupper.

Projektgruppen har bestått av Berit Andersson, Nina Åkeson, Sandra Lagerkvist och Sara Kollberg vid Statens folkhälsoinstitut. Rapporten är skriven i samråd med en referensgrupp bestående av Monika Pearson, Livsmedelsverket; Anita Lundström, Naturvårdsverket; Karin Wiberg, Hushållningssällskapet; Andrea Friedl, Stockholms läns landsting/Karolinska Institutet; Ingela Dahlin och Ingrid Eriksson, Konsumentverket samt Pia Lindeskog, Coop. Camilla Burman, Jordbruksverket har även gett kommentarer. Likaså berörda sakområdesansvariga inom Folkhälsoinstitutet har gett synpunkter under arbetets gång. Slutligen har Josefine Jälming, huvudförfattare till den tidigare rapporten, svarat på frågor angående tidigare beräkningar.

Östersund, mars 2009

Generaldirektör

Sammanfattning

Den här rapporten visar att alla kan spara pengar på att äta för en bättre hälsa och miljö. En vanlig uppfattning är att det är dyrare för konsumenten att välja mat som är bra för miljön och hälsan. Ett sätt att miljöanpassa matvanorna är att välja ekologiska livsmedel, men det finns även andra sätt. Första steget-maten är ett konkret förslag på hur matvanorna bör förändras i ett första steg för att bli mer hållbara med tanke på hälsan och miljön. Förslaget redovisas i rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" som Stockholms läns landsting tog fram 1999. Förslaget innebär en ökad konsumtion av frukt, grönsaker, spannmål och potatis. Konsumtionen av utrymmesvaror, det vill säga livsmedel som inte behövs ur näringsynpunkt, minskar med hälften, kött och chark minskar något medan konsumtionen av fisk, ägg, mjölk och ost är i stort sett oförändrad.

I denna rapport redovisas hur matkostnaderna förändras för en genomsnittskonsument och olika typkonsumenter när de ställer om sina matvanor från dagens konsumtion till att äta mer hållbart enligt Första steget-maten, det vill säga att äta för en bättre hälsa och miljö. Dessutom görs en jämförelse över hur matkostnaderna har förändrats för en genomsnittskonsument och olika typkonsumenter sedan tidigare rapport, "Vad kostar hållbara matvanor?", som publicerades 2005.

Kostnaden för en Första steget-konsumtion jämfördes med kostnaden för dagens livsmedelskonsumtion. Matkostnaderna beräknades utifrån tre olika statistikunderlag: Jordbruksverkets direktkonsumtionsstatistik för år 2006, Livsmedelsförsäljningsstatistik 2006 och Hushållens utgifter 2006. Utifrån dessa redovisades kostnadsberäkningar för en genomsnittskonsument och för olika typkonsumenter med olika matvanor. Inget av statistikunderlagen är optimalt för den här typen av jämförelser men beräkningarna bedöms ändå ge en grov bild av hur matkostnaderna påverkas vid en omställning till mer hållbara matvanor.

Beräkningarna visar att matkostnaderna för en genomsnittskonsument kan minska med 2 000–5 600 kronor under ett år, beroende på vilket statistikunderlag som används. Mest sparar konsumenten genom att konsumera mindre utrymmesvaror som står för 35–40 procent av de totala matkostnaderna. Genom att äta mindre energität och näringsfattig mat och mer näringsrik mat får konsumenten dessutom mer välbalanserade och hälsosamma matvanor. Även att minska köttkonsumtionen sparar pengar. Typkonsumenternas matkostnader minskar med 1 500–9 000 kronor beroende på de ursprungliga matvanorna. Även för de flesta typkonsumenterna är det en minskning av utrymmesvarorna som ger den största minskningen av matkostnaden. En del av de pengar som sparas in kan konsumenten lägga på ekologiska livsmedel.

Resultatet i den här rapporten stärker resultatet från den tidigare rapporten, det vill säga att det är bättre för hälsan, miljön och plånboken att äta hållbart. Den minskade matkostnaden som konsumenten får i dag är dessutom större. Detta gynnar framför allt socioekonomiskt svaga grupper som har högre förekomst av övervikt och fetma och äter mindre frukt och grönt än befolkningen i stort, samtidigt som deras ekonomiska utrymme för livsmedelskonsumtion är mindre.

Ordlista

CO₂-ekvivalenter	En gemensam måttenhet som gör att det går att jämföra klimatpåverkan från olika växthusgaser. Eftersom gaserna har olika klimatpåverkan omvandlas de till motsvarande mängd av vår vanligaste växthusgas, koldioxid (CO ₂). (1 kg metan motsvarar till exempel 25 kg CO ₂ -ekvivalenter och 1 kg lustgas motsvarar 298 kg CO ₂ -ekvivalenter.)
Dagens konsumtion	Som underlag till dagens konsumtion används i denna rapport Jordbruksverkets beräkningar av konsumerade kvantiteter av livsmedel per person och år 2006.
Direktkonsumtion	Med direktkonsumtionen avses Jordbruksverkets statistik om de totala leveranserna av livsmedel från producenter till enskilda hushåll och storhushåll samt producenternas hemmaförbrukning (den så kallad naturakonsumtionen). Direktkonsumtionen redovisas i kvantiteter. Även beräkningar av energi- och näringstillförsel i livsmedelskonsumtionen redovisas. Till och med år 1999 redovisades även värdeberäkningar, det vill säga kostnaden i kronor för de konsumerade kvantiteterna. Hushållssvinn som kan uppstå exempelvis i samband med tillagning ingår i statistiken.
Första steget-maten	Ett konkret förslag på hur matvanorna kan bli mer hållbara med tanke på god hälsa och miljö. Förslaget innebär i korthet en förskjutning mot mer spannmål, potatis, frukt och grönsaker. Mängden kött och chark minskar något. Konsumtionen av fisk, ägg, mjölk och ost är oförändrad. En viktig del i Första steget-maten är att mängden utrymmesvaror minskar med hälften.
Genomsnittskonsument	I rapporten används begreppet genomsnittskonsumenten som ett redovisningssätt per person och år utifrån de tre underliggande statistikällorna. Det används på samma sätt oavsett om det är kronor eller konsumtionsmängder som avses. Genomsnittskonsumenten är ingen verklig person och innefattar inte individuella behov av särskilda matvanor.
HUT	HUT står för Hushållens utgifter och är en urvalsundersökning som Statistiska centralbyrån gör för att belysa hushållens livsmedelsutgifter under ett år. Innehåller ingen information om konsumerade mängder bara om utgifter.
Hållbara matvanor	I denna rapport menas med hållbara matvanor att konsumera med tanke på god hälsa och miljö. Uttrycket används synonymt med att konsumera enligt Första steget-maten.
Livsmedelsförsäljningsstatistik	Belyser försäljningen av livsmedel och drycker inom handeln. Redovisas årligen av Statistiska centralbyrån

Matkostnader	Med matkostnader avses i denna rapport kostnaderna för livsmedel och drycker inklusive alkohol.
Socioekonomiskt svaga grupper	Uttrycket som används i rapporten bygger på ett antagande att det finns skillnader i hälsa, sjuklighet och dödlighet mellan olika socioekonomiska grupper. Sämre hälsa återfinns oftare i socialt och ekonomiskt utsatta grupper.
Den totala konsumtionen av livsmedel	I rapporten används begreppet för att beskriva den totala konsumtionen av livsmedel för den enskilda konsumenten, beräknat utifrån Jordbruksverkets direktkonsumtionsstatistik. Detta begrepp ska inte likställas med Jordbruksverkets definition av totalkonsumtion.
Typkonsument	Typkonsumenterna visar på avvikelser i konsumtion från genomsnittskonsumenten och ger en generell bild av de skillnader i matvanor som finns i befolkningen.
Utrymmesvaror	Definieras i denna rapport som livsmedel som inte behövs ur näringssynpunkt.

Bakgrund

Det övergripande folkhälsopolitiska målet är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen (1). När det gäller matvanor är det betydelsefullt att samhället utformas så att det är enkelt att ha goda matvanor för alla grupper i befolkningen. Många olika faktorer spelar in när konsumenten väljer mat, exempelvis kultur och vanor, tillgänglighet och utbud av olika sorters livsmedel, pris och marknadsföring (2).

Mat och ekonomi

Den totala andel av hushållsbudgeten som konsumenten lägger på mat har minskat de senaste 30 åren. Samtidigt har den disponibla inkomsten ökat under samma tidsperiod (3). Priskänslighet är ett ord som används för att beskriva hur mycket konsumtionen av en vara påverkas av priset. Livsmedel som grupp brukar klassas som varor med låg priskänslighet, det vill säga varor som konsumeras mycket oavsett pris. Dock finns det skillnader i priskänslighet mellan olika livsmedel, där exempelvis mindre varugrupper såsom kött, choklad, mjölk och läsk är mer priskänsliga (4). En ny rapport från Jordbruksverket visar även att de produktgrupper som varit mest priskänsliga de senaste årtiondena är kött och köttvaror, samt bröd och spannmål. Grönsaker är den enda produktgrupp som blivit mindre priskänslig över samma tid. Vidare när inkomsterna i befolkningen ökar köper konsumenterna mer av kött, fisk, samt bröd och spannmålsprodukter och mindre potatis (3). Matvanorna ser olika ut i befolkningen och priskänsligheten varierar mellan olika socioekonomiska grupper. Den är oftast mindre i grupper som är högutbildade och grupper med bättre ekonomi, eftersom deras livsmedelsbudget består av en mindre andel av den totala hushållsbudgeten i förhållande till grupper med lägre inkomst (5).

Det finns en uppfattning om att mat som är bra för miljön och hälsan är dyr. Exempelvis är det främst ekologiska livsmedel som den allmänna debatten lyfter fram som ett sätt att äta mer miljövänligt. Dessa livsmedel är ofta dyrare. En jämförelse mellan ett antal livsmedel i fem europeiska länder visar att de ekologiska livsmedlen har ett högre konsumentpris än sina konventionella motsvarigheter, i alla länder (6). När det gäller ekologiska varor visar även analyser att priskänsligheten bland befolkningen är högre, då en prissänkning på ekologiska livsmedel ökar försäljningen (7, 8). Detta visar att priset är en viktig faktor för konsumentens efterfrågan och val av ekologiska livsmedel, även om det inte går att dra några slutsatser om att priset är för högt eller att det inte också finns andra viktiga faktorer som kan påverka konsumtionen av ekologiska varor. Det finns dock andra sätt att miljöanpassa matvanorna på än att konsumera ekologiskt producerade livsmedel. Detta kommer att redovisas närmare i denna rapport.

Mat och hälsa

Goda matvanor är betydelsefullt för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en god hälsa. Goda matvanor, i kombination med framförallt fysisk aktivitet, kan förebygga en rad hälsoproblem, exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, stroke, sjukdomar i rörelseorganen, vissa cancerformer och även psykisk ohälsa (9, 10). Nya data för 2008 från den nationella folkhälsoenkäten visar att 42 procent av männen och 28 procent av kvinnorna är överviktiga, samt att 12 procent respektive 11 procent

har fetma (11). Sett i ett längre perspektiv har andelen vuxna med övervikt och fetma kraftigt ökat i Sverige sedan 1980. Den största ökningen av andelen överviktiga från 1988-89 och fram till 2002-03 skedde i åldersgrupperna 16-44 år bland både män och kvinnor (12). Många av dagens folkhälsoproblem har ett samband med maten.

Ohälsosamma matvanor kan enkelt beskrivas som ett lågt intag av frukt, grönsaker och fiberrika livsmedel, liksom en hög konsumtion av energität och näringsfattig mat såsom läsk och godis. Sådana matvanor är vanligare bland grupper med låg utbildning och låg inkomst. Fetma följer ett tydligt socialt mönster där socialt utsatta människor drabbas hårdast. Detta leder till en ojämlikhet i hälsa (13). I Sverige har den totala konsumtionen av livsmedel per person och år, enligt Jordbruksverkets direktkonsumtionsstatistik, ökat de senaste åren, utan att behovet av energi har ökat, snarare tvärtom (14). Cirka 40 procent av livsmedelskostnaderna läggs i dag på så kallad utrymmesmat, det vill säga mat som inte behövs ur näringssynpunkt (15). Ett för högt energiintag i förhållande till energiförbrukningen ökar risken för övervikt och fetma och konsekvenserna för individen och samhället är stora (16).

Kartläggningar av matvanorna och dess effekter på hälsan görs bland annat genom nationella matvaneundersökningar i befolkningen. Den senaste heltäckande undersökningen som gjordes i Sverige Riksmaten 1997-98. Riksmaten följdes även upp 2005-06 och 2008 genom ett antal indikatorlivsmedel för att visa förändringar de senaste åren samt hur väl de svenska kostråden om frukt och grönsaker, fisk, matfett och bröd efterföljs. Resultatet visar att en relativt liten del av befolkningen följer Livsmedelsverkets allmänna kostråd. En av tio äter fisk som huvudrätt 3 gånger i veckan. Tre av tio äter minst 1 gång per dag söta och feta livsmedel som godis, läsk/soft och kaffebröd (17-19). Data från den nationella folkhälsoenkäten visar att endast 13 procent av kvinnorna och 5 procent av männen äter frukt och grönsaker fem gånger per dag eller oftare¹ (11).

Matvanorna i befolkningen förändras över tid och ser olika ut i olika grupper i befolkningen. Det finns skillnader i matvanor när det gäller bland annat ålder, kön, utbildning, social och ekonomisk situation samt geografisk region (20, 21). Generella mönster från matvaneundersökningarna visar att kvinnor äter bättre än män, äldre bättre än yngre, samt att personer mer hög utbildning och inkomst äter bättre än personer med låg utbildning och inkomst (17-19). Enligt resultatet av den nationella folkhälsoenkäten 2008 var det mindre vanligt att ha ätit frukt och grönt minst fem gånger per dag eller oftare bland kvinnor som saknade kontantmarginal eller hade låg inkomst än bland de kvinnor som inte var ekonomiskt utsatta. Även bland män med sjuk- och aktivitetsersättning var det mindre vanligt att äta enligt den rekommenderade konsumtionsnivån i jämförelse med yrkesarbetande män (11).

Mat och miljö

Mat och miljö och dess förhållande till hälsan är ett komplext område där många faktorer påverkar och samspelar. Känt i dag är att våra matvanor inverkar på miljön. Goda matvanor bör vara bra både för hälsan och för miljön, då de dagliga matvanorna och matvalen är viktiga ur miljösynpunkt. Livsmedelspolitiken har som mål en ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbar livsmedelsproduktion. Genom matvalen kan konsumenten till viss del påverka miljöbelastningen och bland annat bidra till minskad

¹ Intag av frukt och grönsaker fem gånger per dag motsvarar det nationella målet

försurning och övergödning, minskad användning av kemiska bekämpningsmedel, liksom till att gynna den biologiska mångfalden och ekosystemtjänster i övrigt (22, 23).. I Sverige är livsmedelskedjan tillsammans med transporter och boende de tre största energiförbrukande sektorerna. Livsmedelssektorn står för ungefär 20 procent av den totala energiförbrukningen (24). Livsmedelskedjan ger upphov till klimatpåverkan vid användandet av fossila bränslen i samband med t.ex. transporter, uppvärmning och konstgödselproduktion. Naturvårdsverket har studerat den svenska konsumtionens klimatpåverkan, dvs. utsläpp av koldioxid, metan och lustgas inom och utom landets gränser som kan kopplas till svensk konsumtion. Med konsumtion avser Naturvårdsverket aktiviteterna äta, bo, resa och shoppa och utsläpp som kan kopplas till dessa aktiviteter uppgår till drygt tio ton CO₂-ekvivalenter per person och år. Aktiviteten äta beräknas stå för utsläpp på drygt två ton CO₂-ekvivalenter per person under 2003 (25). Det kan jämföras med att den totala mängden utsläpp av växthusgaser som varje person i Sverige genererade 2003 inom landets gränser uppgick till 7,8 ton CO₂ ekvivalenter (26).

Livsmedelsverkets bedömningar 2003 visar att 40 procent av vår konsumtion bestod av importerade varor (27). Importerade livsmedel kan belasta miljön mer bland annat genom långa transporter, högre användning av bekämpningsmedel på grödor och dålig markanvändning (27, 28). Konventionellt odlade bananer och kaffe är exempel på grödor i vars produktion det används stora mängder bekämpningsmedel som skadar både människan och miljön (28).

Importerade livsmedel belastar dock i vissa fall klimatet mindre än svenska. Det är fallet om man jämför utsläpp av växthusgaser från svenska tomater odlade i växthus uppvärmda av fossilbränslen med spanska frilandsodlade tomater där transporten är inräknad. Importerade KRAV-tomater är dock det bästa valet då stora mängder bekämpningsmedel används vid produktionen av konventionellt frilandsodlade tomater i Spanien (22). Utsläppen av växthusgaser från svenska tomater odlade i fossilfria växthus beräknas vara i samma storleksordning som för frilandsodlade spanska tomater med transporten inräknad (25).

Livsmedelsverket har sedan 2006 ett sektorsansvar för miljömålsarbetet avseende livsmedel. I den fördjupade underlagsrapporten från 2007, redovisade Livsmedelsverket ett antal förslag på hur detta sektorsansvar kunde se ut. Ett förslag var att miljöanpassa de svenska kostråden. I samarbete med Naturvårdsverket har Livsmedelsverket gått igenom olika livsmedelsgruppers miljöpåverkan i framförallt produktionen. Detta har kombinerats med hur sex av de sexton nationella miljökvalitetsmålen påverkas. Resultatet av arbetet kommer att vara miljökommentarer på olika livsmedelsgrupper, där konsumenten får information om hur livsmedlet påverkar hälsan och miljön (23).

I Sverige konsumeras årligen omkring 800 kg livsmedel per person, inklusive drycker. Svinn innebär en ökad miljöbelastning och slöseri med naturresurserna då mat som inte konsumeras produceras i onödan (28). Naturvårdsverket bedömer att professionella aktörer står för merparten av svinnet men att hushållen svarar för det enskilt största flödet av svinn (29). Det råder en stor osäkerhet kring hur mycket svinn som uppstår i livsmedelskedjan inklusive konsumentledet. Enligt rapporten "Miljövinster med att minska totala avfallsmängder" uppskattas svinnet av livsmedel i Sverige 2006 till 1 miljon ton per år (30).

Syfte

Denna rapports syfte har fyra delar:

- att beräkna hur matkostnaderna förändras då en genomsnittskonsument ställer om sina matvanor från dagens konsumtion till att äta mer hållbart enligt Första-steget maten, det vill säga att äta för bättre hälsa och miljö
- att beräkna hur matkostnaderna förändras då ett antal typkonsumenter med olika matvanor ändrar sin livsmedelskonsumtion i en mer hållbar riktning
- att jämföra hur matkostnaderna har förändrats för genomsnittskonsumenten, samt typkonsumenterna sedan tidigare rapport togs fram
- att dra slutsatser kring hur konsumenternas matkostnader och omställning till hållbara matvanor påverkar socioekonomiskt svaga grupper

Beskrivning av föregående rapport

Rapporten "Vad kostar hållbara matvanor?" publicerades år 2005 av Statens folkhälsoinstitut (15). Syftet med rapporten var att göra ekonomiska bedömningar av hur matkostnaden påverkades för en genomsnittskonsument om livsmedelskonsumtionen förändrades i en mer hållbar riktning, det vill säga om konsumenten åt med hänsyn till både hälsan och miljön.

I rapporten beräknades hur matkostnaderna förändrades när en genomsnittskonsument ställde om till mer hållbara matvanor utifrån olika typer av konsumtions- och livsmedelsförsäljningsstatistik. Detta illustrerades även genom ett antal typkonsumenter med olika matvanor. Vidare redovisades beräkningar av hur matkostnaderna påverkades när konsumenten bytte från konventionella till ekologiska alternativ. Som underlag till vad som kan kallas hållbara matvanor användes rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor". Rapporten gavs ut år 1999 av Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting. I rapporten finns ett konkret förslag på hur matvanorna i ett första steg bör förändras för att på sikt bli mer hållbara med tanke på hälsan och miljön. Förslaget kallas Första steget-maten (FSM) och beskrivs mer utförligt nedan (22).

Metod och resultat från föregående rapport

Kostnaden för en genomsnittskonsument att äta enligt Första steget-maten jämfördes med kostnaden för den då aktuella konsumtionen. Tre olika datakällor användes: Jordbruksverkets direktkonsumtionsdata för år 1999, Livsmedelsförsäljningsstatistik för år 2002 (SCB) och Hushållens utgifter 2003 (SCB). För typkonsumenterna gjordes liknande jämförelser. Se del 2 för en mer utförlig beskrivning.

Resultatet från den tidigare rapporten visade att genomsnittskonsumenten sänkte livsmedelsutgifterna från cirka 20 000 kronor till cirka 17 000 kronor per person och år (cirka 15 procent) vid en förändring från den då aktuella konsumtionen till en konsumtion enligt Första steget-maten. Även typkonsumenterna sänkte sina livsmedelsutgifter när de gick över till mer hållbara matvanor. Hur mycket typkonsumenterna sparade berodde på de ursprungliga matvanorna. Beräkningarna visade att en hållbar livsmedelskonsumtion inte behövde kosta mer och att konsumenten genom att minska på utrymmesvarorna kunde spara mycket pengar. En del av de pengar som konsumenterna sparade in föreslogs läggas på ekologiska livsmedel.

Första steget-maten

Första steget-maten är ett konkret förslag på hur matvanorna i ett första steg bör förändras för att på sikt bli mer hållbara med tanke på hälsan och miljön. Förslaget bygger på rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" som gavs ut år 1999 av Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting. Förslaget innebär i korthet en förskjutning mot mer spannmål, potatis, frukt och grönsaker. Mängden kött och chark minskar något. Konsumtionen av fisk, ägg, mjölk och ost är oförändrad. En viktig del i Första steget-maten är att mängden utrymmesvaror minskar med hälften (22).

Första steget-maten ligger även till grund för utbildningsmaterialet Ät S.M.A.R.T. som är ett material om maten, hälsan och miljön. Det beskriver hur individen kan äta långsiktigt hållbart för att både kroppen och miljön ska må bra (se faktaruta) (31).

I tabell 1 redovisas en sammanvägd bedömning av en kostförändring enligt Första steget-maten². Bedömningen uttrycks som procentuell förändring och anger i vilken omfattning och riktning konsumtionen bör förändras för att bli mer hållbar.

Tabell 1. Sammanfattning av kostförändring enligt Första steget-maten.

+ = ökning - = minskning

Bröd	+50 %	Kött och chark	-25 %
Flingor och gryn	+50 %	Nöt, Betes-/grovfoderuppfött	++
Potatis	+40 %	Nöt, kraftfoderuppfött	-100 %
Pasta	0 %	Nöt, blandfoderuppfött	-
Ris	-25 %	Lamm	+100 %
Frukt och grönsaker	+60 %	Gris	-50 %
Grönsaker	+	Kyckling	-50 %
Rotfrukter	++	Fisk och skaldjur	0 %
Salladsgrönsaker	-	Fet fisk	+
Frukt	+	Mager fisk	-
Juice	-	Skaldjur	+
Baljväxter	+10 ggr	Ägg	0 %
Matfett	0 %	Mjölk, fil m.m.	0 %
Rapsolja, flytande margarin	+	Ostvaror	-
Smör	-100 %	Fet ost	--
Lättmargarin	-100 %	Mager ost	+
Smörgåsmargarin 80 %	+25 %	Utrymmesvaror	-50 %
Hushållsmargarin	-		

² Data från kostvaneundersökningar och konsumtionsstatistik från åren 1988/89 till 1997/98 användes som underlag när förslaget Första steget-maten togs fram 1999.

Utrymmesvaror

Utrymmesvaror definieras i det här sammanhanget som livsmedel som inte behövs ur näringssynpunkt. Flertalet utrymmesvaror ger mycket energi utan att ge någon näring. Vissa utrymmesvaror som till exempel mineralvatten och kaffe ger ingen energi. Eftersom produktionen och transporten av dessa varor ger en stor miljöpåverkan är det önskvärt att konsumera mindre av dessa livsmedel.

Exempel på utrymmesvaror är enligt Första steget-maten bullar, bakverk, grädde, socker, honung, godis, glass, popcorn, läsk, mineralvatten, kaffe, the, dessertost, chips, nötter, snacks, majonnäs och alkoholhaltiga drycker.

Ät S.M.A.R.T.

Ät S.M.A.R.T.-modellen är ett utbildningsmaterial som konkret beskriver hur man äter enligt Första steget-maten.

S.M.A.R.T.-maten vilar på tre grundpelare:

1. Proportioner i maten - vilka livsmedel vi väljer att köpa.
2. Miljöanpassad produktion.
3. Förbättrade eller minskade transporter.

Jämfört med konsumtionen i dag innebär S.M.A.R.T. följande:

- **Större andel vegetabilier.** Mer bröd, cerealier, potatis, mer baljväxter och frilandsodlade grönsaker efter säsong.
- **Mindre "utrymmesmat".** En halvering av mängden godis, chips, läsk, vin etc.
- **Andelen ekologiska livsmedel ökas.** Ekologiska livsmedel redovisas för sig i avsnittet Ekologiska varor.
- **Rätt kött och grönsaker.** Cirka 25 procent mindre totalkonsumtion av kött. Nötköttkonsumtionen ligger kvar på dagens nivå. Lammkonsumtionen fördubblas medan dagens gris- och kycklingkonsumtion halveras. I princip allt nöt och lamm som äts bör vara svenskt betes- eller grovfoderkött, så mycket som möjligt från naturbetesdrift. Andelen grövre grönsaker ökas och salladsgrönsaker minskas.
- **Transportsnålt.** Närproducerad mat väljs i högre utsträckning och matvalet säsongssannassas.

Del 1: En ekonomisk jämförelse mellan dagens livsmedelskonsumtion och en hållbar livsmedelskonsumtion

Inledning

I de nya kostnadsberäkningarna jämförs matkostnaden³ för dagens konsumtion med kostnaden för en konsumtion enligt Första steget-maten. Kostnaden för dagens konsumtion illustreras med en genomsnittskonsumēt. Genomsnittskonsumēnten är ett redovisningssätt per person och år utifrån de tre statistikällorna. Det används på samma sätt oavsett om det rör sig om kronor eller konsumtionsmängder. Det är således inte fråga om någon verklig person och därför innefattar inte redovisningssättet några individuella behov av särskilda matvanor. Dagens konsumtion är direktkonsumtionsstatistiken för 2006 redovisad i mängder. För att kostnadsberäkningarna skulle vara jämförbara med tidigare beräkningar gjordes de i möjligaste mån på ett liknande sätt. Beräkningarna av matkostnaderna redovisas i kronor per person och år för genomsnittskonsumēnten. För att öka jämförbarheten i materialet användes genomgående statistik från samma år, 2006, även om det i vissa fall har publicerats senare statistikuppgifter under arbetets gång.

Matkostnaderna har beräknats utifrån tre olika statistikunderlag:

- Direktkonsumtionsstatistik för år 2006. Data från Jordbruksverket.
- Livsmedelsförsäljningsstatistik för år 2006. Data från Statistiska centralbyrån (SCB).
- Hushållens utgifter (HUT) 2006. Data från SCB.

De olika typerna av statistikunderlag beskrivs närmare i respektive avsnitt.

³ I matkostnaden ingår även kostnaden för drycker inklusive alkohol.

Beräkning av matkostnader utifrån direktkonsumtionsstatistiken

Jordbruksverket redovisar årligen beräkningar av direktkonsumtionen av livsmedel. Direktkonsumtionen redovisas i miljoner kilo, samt kilo per person och år. Till och med år 1999 redovisade de även värdeberäkningar, det vill säga kostnaden i kronor för de konsumerade livsmedlen. Jordbruksverket redovisar även beräkningar av energi- och näringstillförseln i livsmedelskonsumtionen. Med direktkonsumtion avses de totala leveranserna av livsmedel från producenter till enskilda hushåll, storhushåll och restauranger samt producenternas hemmaförbrukning. I underlaget tas inte hänsyn till hushållssvinnet, det vill säga det svinn som uppstår till exempel vid matlagning och som slutligen inte konsumeras (14).

Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten

De procentuella förändringarna i konsumtionen enligt Första steget-maten (tabell 1) var utgångspunkten för beräkningarna i tidigare rapport. Dessa förändringar överfördes på varje livsmedelsgrupp i direktkonsumtionsstatistiken. Vissa justeringar och avvägningar gjordes i de fall där en grupp innehöll flera livsmedel varav ett förväntades öka enligt Första steget-maten och ett annat minska. Därefter överfördes förändringarna på kostnaderna för livsmedel. Det vill säga, om brödkonsumtionen föreslogs öka med 50 procent enligt Första steget-maten, beräknades även kostnaden för bröd öka med 50 procent. I nästa steg beräknades hur livsmedelsutgifterna påverkades om samtliga förändringar genomfördes. Detta räknades fram för varje enskilt livsmedel (till exempel nötkött), för varje grupp av livsmedel (till exempel kött och charkvaror), och slutligen även som totala utgifter för samtliga livsmedel. De totala utgifterna beräknades både för hela befolkningen och per individ.

I den här rapporten användes tidigare beräkningarna som underlag. Ett nytt procenttal räknades fram genom att jämföra dagens konsumtion⁴ med en konsumtion enligt Första steget-maten. Därefter överfördes den procentuella förändringen på kostnaderna för enskilda livsmedel, livsmedelsgrupper och totalt för samtliga livsmedel på liknande sätt som i tidigare beräkningar. Utgifterna beräknades per individ.

Omgruppering av livsmedel

Livsmedlen i direktkonsumtionsstatistiken omgrupperades till viss del för att bättre kunna jämföras med Första steget-maten. Den största skillnaden är att livsmedel som är att betrakta som utrymmesvaror samlades i en särskild grupp.

Värdeberäkningar

Från och med år 2000 redovisar Jordbruksverket direktkonsumtionsdata endast som konsumerade kvantiteter. Det betyder att de inte gör redovisningar i kronor, så kallade värdeberäkningar. För att kunna göra nya kostnadsberäkningar utifrån denna statistik beställdes nya värdeberäkningarna för år 2006 separat från Jordbruksverket (32). Det innebär att det kan finnas skillnader i underlaget jämfört med tidigare beräkningar. För en mer detaljerad genomgång av dessa skillnader, se Statistikens tillförlitlighet nedan.

⁴ Som underlag till dagens konsumtion användes Jordbruksverkets beräkningar av konsumerade kvantiteter av livsmedel för år 2006.

SCB:s befolkningstal i alla beräkningar

För att beräkna matkostnaderna per person och år användes i de förra beräkningarna samma befolkningstal som Jordbruksverket använder i sin statistik, det vill säga den genomsnittliga befolkningsmängden för respektive år. I de nya beräkningarna används de befolkningstal som SCB använder i sin statistik, det vill säga det aktuella befolkningstalet den 31 december respektive år, i det här fallet 2006. För att beräkningarna i denna rapport skulle vara så jämförbara som möjligt användes samma befolkningsstal när alla tre statistikunderlagen beräknades (det vill säga direktkonsumtionsstatistik, Livsmedelsförsäljningsstatistik och HUT).

Beräkningarnas tillförlitlighet

Kostnadsberäkningarna för genomsnittskonsumtionen bör ses som överslagsberäkningar. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna beror till stor del på tillförlitligheten i det underlag som används, det vill säga det statistikmaterial som beräkningarna grundas på. Det är av betydelse att de föreslagna förändringarna, uppskattningarna, avvägningarna och beräkningarna från de två underliggande rapporterna⁵ är korrekta. Det är även av betydelse att beräkningarna från tidigare rapport är tolkade på rätt sätt.

Direktkonsumtionsstatistiken visar vad de enskilda hushållen, storhushållen och restaurangerna köper in för konsumtion. Statistiken säger dock inget om vad som faktisk konsumeras. Hur stor del av de redovisade mängderna som går bort i hushållsvinn är svårt att uppskatta och varierar för olika livsmedel. Direktkonsumtionen är beräknad på hela befolkningen oberoende av ålder, kön och behov. De kostnadsberäkningar som redovisas i rapporten visar därför den genomsnittliga kostnaden per person och år. Underlaget gör det inte möjligt att ta hänsyn till olika åldersgrupper, familjekonstellationer, såsom barnfamiljer och ensamstående, eller ökade kostnader för utemåltider. Viktigt att komma ihåg är också att Första steget-maten är tänkt för vuxna och de mängder som anges är vad de förväntas konsumera.

De kostnadsberäkningar som baseras på direktkonsumtionsstatistiken bedöms ge en grov bild av hur konsumenternas matkostnader kan förändras om matvanorna ställs om enligt Första steget-maten.

Energitillförseln

Livsmedelsverket beräknar sedan 1993 näringsinnehållet i kosten utifrån Jordbruksverkets konsumtionsberäkningar. Enligt dessa beräkningar har energitillförseln från livsmedel och alkoholhaltiga drycker ökat från cirka 2 930 kilokalorier per person och dag, år 1999, till cirka 3 100 kilokalorier per person och dag, år 2005 (14, 33). För år 2006 redovisas inga näringsberäkningar. Energiinnehållet i 2006 års faktiska konsumtion är därmed något högre än i Första steget-maten.

⁵ Ett första steg mot hållbara matvanor och Vad kostar hållbara matvanor?

Statistikens tillförlitlighet

Direktkonsumtionsdata per person ger en grov bild av hur konsumtionen ser ut i befolkningen. De konsumerade kvantiteterna i direktkonsumtionsstatistiken redovisas så långt det är möjligt i den form som produkterna når konsumenten, det vill säga som jordbruksprodukter, halvfabrikat, djupfrysta varor, färdiglagad mat och så vidare. Uppgifterna avser i princip varornas nettovikter (exklusive emballage) vid leveransen till den slutlige konsumenten. Detta innebär bland annat att Jordbruksverket räknat bort handels- och lagringssvinn. Det så kallade hushållssvinn, som uppstår vid matlagning och vid den slutliga konsumtionen, har inte räknats bort (14).

Beräkningsresultatens kvalitet är i stor utsträckning beroende av kvaliteten i de underlag som valts som grund för beräkningarna samt i vilken utsträckning dessa underlag går att kombinera. Under åren har metoderna förändrats när det gäller att samla in och klassificera underlagen till beräkningarna av livsmedelskonsumtionen. Vidare har översyner av beräkningsunderlag och beräkningsmetoder för direktkonsumtionsstatistiken genomförts ett flertal gånger under åren. Allt detta har påverkat jämförbarheten mellan olika år och förändringar mellan närliggande år ska därför tolkas med försiktighet. Tanken med statistiken är snarare att kunna följa den långsiktiga konsumtionsutvecklingen (14).

Värdeberäkningarna

Jordbruksverket tog på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut fram värdeberäkningar för livsmedelskonsumtionen för år 2006 som är jämförbara med beräkningarna för år 1999. Beräkningarna togs fram genom uppskattningarna utifrån Jordbruksverkets konsumtionsberäkningar, Konsumentprisindex (KPI:s) prisutveckling och SCB:s försäljningsstatistik. Då KPI:s statistik inte motsvarar den detaljnivå som finns i direktkonsumtionsstatistiken valde Jordbruksverket att använda samma KPI-värde för alla varor som ingår i en huvudgrupp. Detta kan ge något sneda värden för vissa varor. Jordbruksverket bedömer att de nya värdeberäkningarna i grova drag ger en bild av förändringarna mellan åren 1999 och 2006 (32).

Livsmedelsgrupperingen i värdeberäkningarna för år 2006 skiljer sig i vissa fall något från tidigare värdeberäkningar. Av den anledningen hamnade vissa livsmedel i fel grupp vid uppdateringen av kostnadsberäkningarna. Exempelvis ingår dessertost, grädde och crème fraiche i livsmedelsgruppen mjölk och ost i stället för utrymmesvaror. Kryddor går inte att särskilja från andra livsmedel som hamnar i livsmedelsgruppen utrymmesvaror. Från och med år 2000 redovisas inte konsumerade kvantiteter av färsk fisk samt kräft- och blötdjur (färska, frysta, saltade, torkade) (14). I 2006 års värdeberäkningar antog Jordbruksverket att konsumtionen av dessa livsmedel är oförändrad sedan 1999 (32). I beräkningarna i denna rapport omgrupperades därför livsmedlen för att öka jämförbarheten mellan de kostnadsberäkningar som redovisas för år 1999 och 2006. De osäkerhetsfaktorer som nämns och dess eventuella inverkan på slutresultatet diskuteras i avsnittet Resultattolkning.

Resultat

Genomsnittliga matkostnader jämfört med Första steget-maten 2006

Beräkningarna i tabell 2 visar att en genomsnittskonsumant kan minska matkostnaderna med cirka 5 600 kronor per år eller 22 procent vid en förändring från dagens konsumtion till en konsumtion enligt Första steget-maten. Den största besparingen står minskningen av utrymmesvaror för. Förändringen innebär en minskad kostnad för utrymmesvaror med cirka 5 400 kronor. Därutöver minskar kostnaden för kött och köttvaror med cirka 1 600 kronor, mjölk och ost med cirka 400 kronor, fisk med cirka 200 kronor och kostnaden för salt med några kronor.

Vid en övergång till Första steget-maten ökar konsumtionen av frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, potatis, spannmål och matfett. Det innebär ökade kostnader för frukt och bär med cirka 900 kronor, grönsaker och rotfrukter med cirka 700 kronor, potatis med cirka 150 kronor, spannmål med cirka 100 kronor och matfett med cirka 30 kronor per år

Tabell 2. Genomsnittliga matkostnader jämfört med kostnader för Första steget-maten redovisat i kronor per person och år. Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

Livsmedelsgrupp	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM ¹ 2006, kr/per person och år	Förändring, procent
Spannmålsprodukter	1 611	1 730	7 %
Potatis och potatisprodukter	495	642	30 %
Frukt och bär	1 908	2 819	48 %
Grönsaker och rotfrukter	1 443	2 160	50 %
Fisk och fiskvaror ²	1 370	1 161	-15 %
Kött och köttvaror	5 335	3 782	-29 %
Mjölk, mjölkprodukter och ägg	2 885	2 515	-13 %
Matfett	478	509	6 %
Salt	13	9	-31 %
Utrymmesvaror	9 933	4 539	-54 %
Summa	25 471	19 866	-22 %

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten

2. Fr.o.m. år 2000 redovisas inte konsumerade kvantiteter av färsk fisk och färska, frysta, saltade, konserverade kräft- och blötdjur p.g.a. att underlaget anses alltför osäkert. I värdeberäkningarna för år 2006 antas kvantiteten vara oförändrad sedan 1999.

Jämförelse mellan genomsnittliga matkostnader och kostnader för Första steget-maten år 1999 och 2006

Beräkningar baserade på direktkonsumtionsdata visar att kostnaden för den faktiska konsumtionen år 2006 var cirka 25 470 kronor och kostnaden för en konsumtion enligt Första steget-maten samma år var cirka 19 865 kronor. Detta innebär en minskning av matkostnaderna med på cirka 5 600 kronor eller 22 procent när konsumenten ställer om till mer hållbara matvanor. Kostnaden för den faktiska konsumtionen 1999 var cirka

20 100 kronor och vid en omställning till Första steget-maten cirka 17 400 kronor, vilket är en minskning av matkostnaderna med cirka 2 500 kronor eller 14 procent. Minskningen av matkostnaden är alltså större i dag, cirka 2 100 kronor mer, vid en omställning enligt Första steget-maten. I tabell 3 redovisas kostnadsförändringarna inom de olika livsmedelsgrupperna.

Tabell 3. Jämförelse mellan genomsnittliga matkostnader och kostnader för Första steget-maten redovisat i kronor per person och år. Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 1999 och 2006

Livsmedelsgrupp	Matkostnad 1999, kr/person och år	Matkostnad 1999 enligt FSM ¹ , kr/person och år	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad 2006 enligt FSM ¹ , kr/person och år
Spannmålsprodukter	1 205	1 714	1 611	1 730
Potatis och potatisprodukter	440	588	495	642
Frukt och bär	1 389	2 436	1 908	2 819
Grönsaker och rotfrukter	1 160	2 099	1 443	2 160
Fisk och fiskvaror ²	1 041	1 026	1 370	1 161
Kött och köttvaror	3 791	2 864	5 335	3 782
Mjölk, mjölkprodukter och ägg.	2 440	2 180	2 885	2 515
Matfett	412	350	478	509
Salt	11	7	13	9
Utrymmesvaror	8 199	4 148	9 933	4 539
Summa.	20 089	17 412	25 471	19 866

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten
2. Fr.o.m. år 2002 redovisas inte konsumerade kvantiteter av färsk fisk och färska, frysta, saltade, konserverade kraft- och blötdjur p.g.a. att underlaget anses alltför osäkert. I värdeberäkningarna för år 2006 antas konsumtionen vara densamma som år 1999.

Direktkonsumtion av livsmedel 1999, 2002 och 2006 samt enligt Första steget-maten
Sammanställningen av direktkonsumtionsstatistiken visar att den totala konsumtionen av livsmedel och drycker har ökat sedan 1999. År 2006 var konsumtionen 859 kilo per person. Detta är 50 kilo mer än 1999, samt även 50 kilo mer än beräknad konsumtion enligt Första steget-maten. År 2002 var den totala konsumtionen av livsmedel och drycker, beräknat utifrån direktkonsumtionsstatistiken 855 kilo per person och år (34). De livsmedelsgrupper som konsumtionen ökat mest av sedan 1999 är utrymmesvaror och spannmålsprodukter. Konsumtionen av utrymmesvaror ökade med 25 kilo från år 1999 till år 2002 och minskade med 6 kilo från år 2002 till år 2006. Konsumtionen av spannmålsprodukter ökade med 24 kilo från år 1999 till år 2002 för att därefter minska med 10 kilo från år 2002 till 2006. Konsumtionen av frukt och bär ökade med 4 kilo från år 1999 till år 2002 och med ytterligare 7 kilo från år 2002 till år 2006. Konsumtionen av grönsaker och rotfrukter var oförändrad mellan år 1999 och 2002. Mellan åren 2002 och 2006 ökade konsumtionen med 10 kilo. När det gäller kött och köttvaror ökade konsumtionen med fyra kilo från år 1999 till 2002 och ytterligare fyra kilo mellan 2002 och 2006. Förändringar i konsumtionen för övriga livsmedelsgrupper redovisas i tabell 4.

Tabell 4. Direktkonsumtion av livsmedel 1999, 2002 och 2006 samt enligt Första steget-maten, redovisad i kilo per person och år

Livsmedelsgrupp	Direkt- konsumtion 1999, kg/person och år	Direkt- konsumtion 2002, kg/person och år	Direkt- konsumtion 2006, kg/person och år	Konsum- tion enligt FSM ¹ , kg/person och år
Spannmålsprodukter	68	92	82	96
Potatis och potatisprodukter	53	52	55	74
Frukt och bär	91	95	103	136
Grönsaker och rotfrukter	65	65	75	117
Fisk och fiskvaror ²	17	12	15	17
Kött och köttvaror	75	79	83	57
Mjolk, mjolkprodukter och ägg	169	168	160	167
Matfett	15	13	13	13
Utrymmesvaror	250	275	269	126
Kryddor och salt	2	3	3	2
Summa	806	855	859	805

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten
2. Fr.o.m. år 2000 redovisas inte konsumerade kvantiteter av färsk fisk och färska, frysta, saltade, konserverade kräft- och blötdjur p.g.a. att underlaget anses alltför osäkert.

Resultattolkning

Förändringar i konsumtionsmönstren

Fokus i denna rapport är framförallt på hur matkostnaderna förändrats vid en omställning enligt Första steget-maten. Då direktkonsumtionsstatistiken tydligt visar att den totala konsumtionen av livsmedel och drycker har ökat över åren, finns tabell 4 med för att illustrera konsumtionsutvecklingen totalt och mellan olika livsmedelsgrupper och dess relation till matkostnaderna. Enligt Första steget-maten ska konsumtionen av frukt och grönsaker, spannmål och potatis öka på bekostnad av kött och köttvaror samt utrymmesvaror. En första anblick av resultatet ovan visar att konsumtionen av livsmedelsgrupperna frukt och bär samt grönsaker och rotfrukter ökat något från 1999 fram till 2006. Detta ger en bild av att man i dag äter mer hållbart än 1999. Enligt Jordbruksverkets statistik är det dock främst konsumtionen av sallad och tomat av grönsakerna som har ökat, liksom konsumtionen av ris inom gruppen spannmål. Denna utveckling går stick i stäv med konceptet Första steget-maten.

Betydelsefullt i det här sammanhanget är även att beakta att direktkonsumtionsstatistiken endast visar vad konsumenter, storhushåll och restauranger köper eller beställer hem och inte vad som faktiskt konsumeras. Det kan därför vara så att intaget av livsmedel inte ökat i samma utsträckning som statistiken antyder, utan att vi istället fått ett annat förhållningssätt och beteende till livsmedel som medför ett ökat svinn och att livsmedel kasseras i större utsträckning. En annan påverkansfaktor kan vara skillnad i kvaliteten på statistiken och underlaget.

Sammanfattningsvis har den största ökningen av konsumtionen av livsmedel och drycker skett mellan år 1999 och år 2002. Den minskning som redovisas i utrymmesvaror är en utveckling i en hållbar riktning. Men sätts den i relation till den ökningen som innan dess skett mellan 1999 och 2002 är den totala ökningen ändå stor, och jämfört med Första steget-maten behövs fortfarande en rejäl minskning. I båda de livsmedelsgrupper som Första steget-maten förespråkar en störts minskning av, kött och köttvaror samt utrymmesvaror, går det att se att konsumtionen har ökat under perioden.

Förändringar i kostnaderna för konsumenten

Matkostnaderna för konsumtion enligt Första steget-maten är cirka 2 500 kronor högre år 2006 än år 1999. De ökade kostnaderna beror troligtvis på höjda matkostnader, eftersom de konsumerade mängderna enligt Första steget-maten är konstanta.

Vidare är matkostnaden för en konventionell konsumtion mer än 5 000 kronor högre år 2006 än 1999. Även här är det troligt att de ökade kostnaderna till viss del beror på högre matpriser. En annan bidragande orsak är sannolikt ändrade konsumtionsvanor och den ökade totala konsumtionen av livsmedel. Konsumtionsökningen är fördelad över olika livsmedelsgrupper där framför allt konsumtionen av utrymmesvaror och kött och köttvaror har ökat. Den totala konsumtionen av livsmedel har ökat cirka sex procent eller cirka 50 kilo mellan åren 1999 och 2006, vilket innebär att energitillförseln är cirka 5 procent högre år 2006 än 1999. Den ekonomiska vinst som konsumenten kan göra i dag genom att ställa om till Första steget-maten kan således vara överskattad då den totala konsumtionen av livsmedel är något större. Men även om kostnadsberäkningarna justeras för en ökad konsumtion återstår en ekonomisk vinst i att ha mer hållbara matvanor 2006. Eftersom det inte finns något behov av att äta mer ur ett energimässigt

perspektiv finns det förutom ekonomiska vinster även hälso- och miljövinster såsom minskade risk för övervikt och fetma, liksom minskat svinn.

När det gäller enskilda livsmedels påverkan på kostnaden 2006 är en aspekt att kryddor i direktkonsumtionsstatistiken i dag ingår i utrymmesvaror, vilket den inte gjorde vid de tidigare beräkningarna. Dock påverkar detta den slutgiltiga besparingen endast lite, då kryddor är en liten del av den totala matkostnaden. Grädde däremot, som nu ingår i livsmedelsgruppen mjölk och ost men i tidigare beräkningar ingick i utrymmesvaror, innebär sannolikt en liten underskattning av kostnadsbesparingen då den konsumeras mer. Slutligen har de osäkerheter som finns i statistiken över fiskkonsumtion i värdeberäkningarna troligtvis marginell betydelse på slutresultatet. I värdeberäkningarna för år 2006 antog Jordbruksverket att den konsumerade mängden fisk är oförändrad sedan 1999. Om konsumtionen av fisk följer konsumtionsmönstret för övriga livsmedel är det troligare att fiskkonsumtionen har ökat vilket i så fall innebär en liten underskattning av besparingen. Både Livsmedelsverkets kostråd och Första steget-maten rekommenderar en ökning av fet fisk. Om detta påverkar kostnaden för konsumenten går inte att utläsa från de statistiska underlagen.

Värdeberäkningarna från Jordbruksverket bedöms, trots en del metodproblem, ge en grov bild av hur prisutvecklingen för livsmedel ser ut. Dock är Jordbruksverket tveksamt till att använda metoden framöver i liknande uppdrag. Anledningen är att de metodproblem som de upptäckte sannolikt blir större ju längre bort från år 1999 beräkningarna sker.

Beräkning av matkostnader utifrån livsmedelsförsäljningen

SCB redovisar årligen livsmedelsförsäljningsstatistik⁶. Syftet med statistiken är att belysa försäljningen av livsmedel och drycker, inklusive alkohol, inom handeln. I statistiken redovisar SCB vilka belopp olika livsmedel säljs för till hushållen. Försäljningen redovisas i miljoner kronor. Statistiken publicerades första gången 2002 för åren 2000 och 2001. Den omfattar företagen inom detaljhandeln och bensinstationerna som redovisar 12 procents moms (35).

Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten

I tidigare rapport omgrupperades livsmedelsförsäljningsstatistiken, för att kunna jämföras med Första steget-maten. De nya grupperingarna gjordes i möjligaste mån på liknande sätt som i direktkonsumtionsstatistiken. Eftersom livsmedelsförsäljningsstatistiken inte är särskilt detaljerad kunde beräkningarna endast göras i grova drag. Till exempel är samtliga köttslag sammanslagna i livsmedelsförsäljningsstatistiken, och därför beräknades all köttförsäljning med samma procenttal, vilket man inte gör i Första steget-maten. Vidare hamnade livsmedel ibland i fel grupp. Till exempel redovisas potatis i gruppen grönsaker och potatis, vilket gör att den hamnar under grönsaker. Enligt Första steget-maten ingår potatis i stället i gruppen spannmål och potatis. I den nya rapporten har statistiken grupperats på samma sätt.

Nytt procenttal räknades fram

I tidigare rapport justerades procenttalet för att visa förändringen i konsumtionen mellan år 1999 och 2002. Till detta användes direktkonsumtionsstatistiken för år 1999 och 2002. I de nya kostnadsberäkningarna användes samma princip. Men i stället för att göra ytterligare justeringar för en förändrad konsumtion från år 2002 till 2006, räknades ett nytt procenttal fram genom att jämföra dagens konsumtion⁷ med en konsumtion enligt Första steget-maten. Detta bedömdes ge ett säkrare beräkningsunderlag än en ytterligare justering, då detta skulle öka risken för tolkningsfel på grund av bristande underlag. Därefter användes den procentuella förändringen för att beräkna matkostnaderna. Det vill säga då till exempel konsumtionen av livsmedelsgruppen bröd och övriga spannmålsprodukter, som föreslås öka med 15 procent för att uppnå den mängd som rekommenderas enligt Första steget-maten så beräknas även utgifterna för den livsmedelsgruppen i livsmedelsförsäljningsstatistiken öka med motsvarande procent.

Beräkningarnas tillförlitlighet

Det allmänna resonemang som förs om beräkningarnas tillförlitlighet i avsnittet Beräkning av matkostnader utifrån direktkonsumtionsstatistiken, gäller även här. Den redovisade kostnaden för fisk vid en konsumtion enligt Första steget-maten bedöms något osäker. Detta på grund av den osäkerhet som finns i direktkonsumtionsstatistiken om konsumerade mängder färsk fisk och vissa kräfdjur (se avsnittet om

⁶ Statistiken klassificeras enligt COICOP (Classification of Individual Consumption by Purpose) vilket är en internationell klassificering av hushållens privata konsumtion enligt SNA 1993 (A System of National Accounts). COICOP är uppdelad i tolv huvudgrupper med en fyrställig kod. (Livsmedelsförsäljningsstatistik 2006 s. 50)

⁷ Som underlag till dagens konsumtion användes Jordbruksverkets beräkningar av konsumerade kvantiteter av livsmedel för år 2006.

direktkonsumtionsstatistik). Det bedöms däremot inte ha någon betydelse för jämförelsen mellan de olika årtalen då osäkerheten i underlaget för fiskkonsumtionen var densamma år 2002.

Sammanfattningsvis bedöms beräkningarna ge en grov bild av hur konsumentens matkostnader utifrån livsmedelsförsäljningsstatistiken kan förändras vid ändrade inköpsvanor i dag jämfört med år 2002.

Statistikens tillförlitlighet

Beräkningen av den totala livsmedelsförsäljningen inom detaljhandeln och bensinstationerna är baserad på de varor som säljs med 12 procents moms, vilket bland annat är livsmedel och livsmedelstillsatser enligt livsmedelslagen.

Livsmedelsförsäljningsstatistiken bygger till största delen på kassaregisterstatistik från de fem stora livsmedelsblocken Ica, Coop, Axfood, Bergendahl och Vi-handlarna. Fyra av livsmedelsblocken saknar central statistik över uppgifter om färskvaror såsom färsk frukt, färska grönsaker och varor som säljs i charkdisken. Vidare samlar SCB in underlag genom:

- enkätundersökningar av försäljningen av färsk frukt och färska grönsaker i partihandelsledet
- enkätundersökningar av de företag inom detaljhandeln som inte tillhör någon av de fem stora livsmedelsblocken
- momsregistret för de företag som har handeln som bransch enligt Företagsdatabasen
- register över vilka företag som ingår i respektive livsmedelsblock.

För de företag som inte ingår i ett livsmedelsblock gör SCB vissa modellantaganden i slutbearbetningen av livsmedelsförsäljningsstatistiken. Uppgifter om försäljningen av alkoholvaror hämtar de direkt från Systembolaget.

En viss mätproblematik finns då SCB använder momsregistret och inte alla varor som säljs med 12 procents momssats är livsmedel. I statistiken antar SCB dock att alla varor som säljs med den momssatsen är livsmedel eller hälsoprodukter.

Resultat

Genomsnittliga matkostnader jämfört med Första steget-maten

Kostnadsberäkningarna baserade på livsmedelsförsäljningsstatistiken för år 2006 visar att en genomsnittskonsument minskar matkostnaderna med drygt 3 500 kronor eller cirka 18 procent per år vid en förändring från dagens konsumtion till en konsumtion enligt Första steget-maten.

Den största besparingen står minskningen av utrymmesvaror för. Förändringen innebär en minskad kostnad för utrymmesvaror med knappt 4 000 kronor. Därutöver minskar kostnaden för kött och köttvaror med cirka 1 000 kronor, fisk och fiskvaror med cirka 270 kronor samt salt, kryddor och kryddväxter med cirka 6 kronor under ett år. Kostnaden för vissa livsmedel blir större vid en övergång till Första steget-maten. De livsmedel som kostnaden ökar mest för är grönsaker och frukt. Kostnaden för grönsaker, rotfrukter och potatis ökar med cirka 750 kronor, frukt och bär cirka 400 kronor, spannmål- och potatisprodukter cirka 350 kronor och mjölk, mjölkprodukter och ägg med cirka 120 kronor. Kostnaden för matfett och övriga livsmedel är oförändrad. Se tabell 5 för en utförligare redovisning.

Tabell 5. Genomsnittliga matkostnader jämfört med kostnader för Första steget-maten redovisat i kronor per person och år. Beräknat utifrån livsmedelsförsäljningsstatistiken 2006

Livsmedelsgrupp	Matkostnader 2006, kr/person och år	Matkostnader enligt FSM ¹ 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Spannmåls- och potatisprodukter	2 350	2 703	15 %
Kött och köttvaror	3 196	2 174	-32 %
Fisk och fiskvaror	1 025	758	-26 %
Mjölk, mjölkprodukter och ägg	2 809	2 922	4 %
Matfett	416	416	0 %
Frukt och bär	1 296	1 711	32 %
Grönsaker, rotfrukter och potatis	1 488	2 231	50 %
Utrymmesvaror	7 468	3 510	-53 %
Salt, kryddor och kryddväxter	17	11	-33 %
Övriga livsmedel	275	275	0 %
Summa	20 340	16 711	-18 %

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten

Jämförelse mellan genomsnittliga matkostnader och kostnader för Första steget-maten 2002 och 2006

Kostnadsberäkningarna baserade på livsmedelsförsäljningsstatistiken för år 2002 visade att en genomsnittskonsument minskade matkostnaderna med cirka 2 800 kronor under ett år genom att övergå till Första steget-maten. För år 2006 minskade matkostnaderna med cirka 3 600 kronor enligt beräkningarna. I kostnadsberäkningarna för en

konsumtion enligt Första steget antas att de konsumerade mängderna är oförändrade. Genomsnittskonsumtionen minskar sina matkostnader med cirka 800 kronor mer i dag vid en omställning enligt Första steget-maten i jämförelse med en omställning 2002. Se tabell 6 för en utförligare redovisning i de olika livsmedelsgrupperna.

Tabell 6. Jämförelse mellan genomsnittliga matkostnader och kostnader för Första steget-maten redovisat i kronor per person och år. Beräknat utifrån livsmedelsförsäljningsstatistiken 2002 och 2006

Livsmedelsgrupp	Matkostnad 2002, kr/peron och år	Matkostnad enligt FSM ¹ 2002, kr/person och år	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM ¹ 2006, kr/person och år
Spannmåls- och potatisprodukter	2 236	3 025	2 350	2 703
Kött och köttvaror	2 711	1 898	3 196	2 174
Fisk och fiskvaror	960	960	1 025	758
Mjölk, mjölkprodukter och ägg	2 505	2 222	2 809	2 922
Matfett	423	434	416	416
Frukt och bär	1 033	1 756	1 296	1 711
Grönsaker, rotfrukter och potatis	1 349	2 293	1 488	2 231
Utrymmesvaror	7 153	2 949	7 468	3 510
Salt, kryddor och kryddväxter	36	22	17	11
Övriga livsmedel	441	441	275	275
Summa	18 848	16 001	20 340	16 711

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten.

Resultattolkning

Förändringar i matkostnader för konsumenten

Genomsnittskonsumenten gör en större besparing nu vid en omställning till hållbara matvanor än tidigare rapport visade. Kostnaden för dagens konsumtion har ökat i större omfattningen än kostnaden för hållbara matvanor enligt Första steget-maten. Resultaten visar att om konsumenten ställer om till mer hållbara matvanor i dag är minskningen av matkostnaden 800 kr mer än den var år 2002. Detta kan bero på skillnader i matpriser mellan åren. En annan förklaring kan vara ett förändrat konsumtionsmönster. Som redovisades i tabell 4 över direktkonsumtionsstatistiken i kilo per person och år konsumerar genomsnittskonsumenten totalt cirka fyra kilo mer per person och år 2006. Vissa livsmedel konsumeras mer i dag än 2002 och vissa livsmedelsgrupper konsumeras mindre (se tabell 4 för livsmedelsgrupper som har ökat och minskat i konsumtion). Både en ökad total konsumtion av livsmedel, liksom en ökad köttkonsumtion, går emot budskapet i Första steget-maten och en fortsatt utveckling av det slaget är inte hållbart för varken hälsan eller miljön.

Även SCB framhåller att den totala försäljningen av livsmedel och drycker har ökat med 23,5 procent mellan åren 2000 och 2006. Samtidigt som priserna endast har ökat med 5,2 procent. Detta betyder att försäljningsvolymen har ökat med 17,4 procent. Sett över en längre horisont så är kött den enskilda varugrupp som ökat sin försäljning mest. Köttförsäljningen har ökat med hela 47 procent i kronor mellan åren 2000 och 2006. Kött följs dock tätt av fruktförsäljningen som ökat med 45 procent i kronor under samma period (35). Viktigt att påpeka att SCB jämför förändringen mellan år 2000 och år 2006. I denna rapports beräkningar används enbart statistik från år 2002 och år 2006.

Värt att notera här är att livsmedelsgrupperingen i livsmedelsförsäljningsstatistiken är grov, vilket innebär att en del livsmedel kategoriseras på ett sätt som försvårar beräkningarna enligt Första steget-maten. Det gör att den totala kostnaden kan vara en underskattning av vad konsumenten tjänar på en omställning i varje livsmedelsgrupp. När det gäller till exempel utrymmesvaror kan det vara så att en del sådana gömmer sig i andra livsmedelsgrupper. Gruppen utrymmesvaror är ju annars den grupp som den största besparingen kan göras i. Utifrån detta faktum går det att anta att besparingen för konsumenten skulle vara ännu större om statistiken var mer detaljerad. Likaså potatis som enligt Första steget- maten ingår i gruppen "spannmål och potatis" redovisas i livsmedelsförsäljningsstatistiken som "grönsaker och potatis" och hamnar alltså under grönsaker i beräkningarna. Även om detta kan påverka matkostnaden i respektive livsmedelsgrupper, utgör det sannolikt ingen större påverkan på den totala matkostnaden. Att indelningen är så grov försvårar även att urskilja vilka enskilda livsmedel som bör öka eller minska enligt Första-steget maten, exempelvis olika köttslag.

Beräkning av matkostnader utifrån Hushållens utgifter

Statistiska centralbyrån (SCB) publicerar sedan 1958 Hushållens utgifter (HUT)⁸. Från och med 2003 gör de undersökningarna årligen. HUT är en urvalsundersökning och insamlingen utförs löpande från den första januari till den sista december för respektive år. Data samlas in med hjälp av kassaboksföring, telefonintervjuer samt data från ett antal av SCB:s register. Syftet med HUT är att ge information om hushållens utgifter under ett år. Statistiken redovisas för ensamstående män med eller utan barn respektive ensamstående kvinnor med eller utan barn, samt sammanboende med eller utan barn (36).

Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten

I tidigare rapport användes HUT från år 2003 för ensamstående män respektive ensamstående kvinnor som underlag till kostnadsberäkningarna. Livsmedlen omgrupperades på liknande sätt som direktkonsumtionsstatistiken för att i möjligaste mån kunna jämföras med Första steget-maten. Flera justeringar och avvägningar av procenttalen gjordes innan beräkningarna utfördes.

Samma procenttal i de nya beräkningarna som de gamla

I den tidigare rapporten justerades procenttalen i flera steg innan beräkningarna gjordes. Justeringarna gjordes för att väga in skillnaderna i konsumtionen mellan 1999 och 2003 samt skillnaderna i konsumtionsmönstren mellan män och kvinnor. Ytterligare en justering gjordes eftersom vissa livsmedelsgrupper innehöll flera livsmedel där ett förväntades öka och ett förväntades minska vid en omställning enligt Första steget-maten. De nya beräkningarna till denna rapport gjordes utifrån HUT för år 2006 (37). Samma procenttal som i den tidigare rapporten användes (se beräkningarnas tillförlitlighet för mer information).

Beräkningarnas tillförlitlighet

Det allmänna resonemanget i avsnittet Beräkning av matkostnader utifrån direktkonsumtionsstatistiken gäller även för beräkningarnas tillförlitlighet enligt HUT. Därutöver, i de uppdaterade kostnadsberäkningarna enligt HUT användes samma procenttal som i den förra rapporten. Detta bedömdes ge ett bättre beräkningsunderlag. Det var svårt att uppdatera förändringen i konsumtionen mellan år 2002 och 2006 och samtidigt ta hänsyn till de justeringar och avvägningar som gjordes i de tidigare beräkningarna, på grund av skillnaderna i konsumtionsmönstren mellan män och kvinnor. En diskussion om hur detta bedöms påverka slutresultatet finns i avsnittet om resultatolkning.

⁸ Hushållens utgifter redovisas som grupper av varor och tjänster och klassificeras enligt COICOP (Classification of Individual Consumption by Purpose) vilket är en internationell klassificering av hushållens privata konsumtion enligt SNA 1993 (A System of National Accounts). Den internationella COICOP-koden är uppdelad i tolv huvudgrupper med en fyrställig kod. I SCB:s undersökning av hushållens utgifter har COICOP-koden utvecklats till att vara sjuställig, samt utvidgats med fler huvudgrupper (www.scb.se).

Statistikens tillförlitlighet

Hushållens utgifter (HUT) är en urvalsundersökning som SCB gör årligen. Huvudsyftet med undersökningen är att belysa utgifterna för varor och tjänster för olika hushållsgrupper. Urvalet består av 4 000 hushåll där minst en person är 0–70 år. Data samlas in med hjälp av kassaboksföring, telefonintervjuer och administrativa register. Uppgiftslämnandet i denna undersökning är krävande, vilket gör att relativt många hushåll inte vill delta.

De utgifter som underskattas i HUT är framför allt alkoholutgifter. Även utgifter i samband med semester, sjukdom, flyttning och liknande situationer underskattas. I dessa situationer kan det dessutom vara svårt att få hushållen att medverka. Även småutgifter kan hushållen lätt glömma bort att bokföra. Svartsbortfallet för år 2006 var 50 procent (36).

Resultat

Resultatet av matkostnaderna för dagens konsumtion och kostnader enligt Första steget-maten utifrån Hushållens utgifter redovisas separat för ensamstående kvinnor respektive ensamstående män.

Genomsnittliga matkostnader för ensamstående kvinnor jämfört med Första steget-maten

Kostnadsberäkningarna baserade på HUT 2006 för ensamstående kvinnor visar att matkostnaderna för en genomsnittskvinna minskar med cirka 2 700 kronor eller 12 procent per år när hon övergår till en konsumtion enligt Första steget-maten.

Den allra största förändringen rör utrymmesvaror och innebär en minskad kostnad med cirka 4 700 kronor. För kött och köttvaror blir minskningen cirka 1 000 kronor, för mjölk, mjölkprodukter och ägg cirka 300 kronor, för matfett cirka 230 kronor samt för salt och kryddor cirka 40 kronor. Därutöver ökar kostnaden för vissa livsmedel där frukter och bär samt grönsaker och rotfrukter utgör den största posten med cirka 1 400 kronor respektive cirka 1 200 kronor. Spannmåls- och potatisprodukter står för en ökad matkostnad med cirka 1 000 kronor. Kostnaden för fisk och fiskvaror samt övriga livsmedel är oförändrad. Tabell 7 nedan redovisar matkostnadens förändring för en genomsnittskvinna.

Tabell 7. Genomsnittliga matkostnader för ensamstående kvinnor jämfört med kostnader för Första steget-maten. Beräknat utifrån Hushållens utgifter 2006

Livsmedelsgrupp	Matkostnader för kvinnor 2006, kr/år	Matkostnader enligt FSM¹2006, kr/år	Förändring, procent
Spannmåls- och potatisprodukter	2 380	3 387	42 %
Grönsaker och rotfrukter	1 820	2 987	64 %
Frukt och bär	1 570	2 981	90 %
Kött och köttvaror	3 460	2 435	-30 %
Mjölk, mjölkprodukter och ägg	2 820	2 509	-11 %
Matfett	560	333	-41 %
Fisk och fiskvaror	1 510	1 510	0 %
Utrymmesvaror	7 920	3 208	-59 %
Salt och kryddor	210	168	-20 %
Övrigt	1 090	1 090	0 %
Summa	23 340	20 607	-12 %

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten

Genomsnittliga matkostnader för ensamstående män jämfört med Första steget-maten

Kostnadsberäkningarna utifrån HUT 2006 för ensamstående män visar att matkostnaderna för en genomsnittsman minskar med cirka 2 000 kronor eller 10 procent per år när han går över till en konsumtion enligt Första steget-maten. Liksom för kvinnor innebär den största förändringen en minskad kostnad för utrymmesvaror med cirka 4 400 kronor. När det gäller kött och köttvaror är besparingen cirka 1 000 kronor, för mjölk, mjölkprodukter och ägg cirka 240 kronor, för matfett cirka 150 kronor samt för salt och kryddor cirka 40 kronor. De livsmedel som blir dyrare för män är framför allt grönsaker och rotfrukter med cirka 1 500 kronor samt frukter och bär med cirka 1 400 kronor. Spannmåls- och potatisprodukter ökar med cirka 800 kronor. Dessutom förväntas kostnaden för fisk och fiskvaror öka med cirka 85 kronor. Kostnaden för övriga livsmedel är oförändrad. Tabell 8 redovisar matkostnadens förändring för en genomsnittsman.

Tabell 8. Genomsnittliga matkostnader för ensamstående män jämfört med kostnader för Första steget-maten. Beräknat utifrån Hushållens utgifter 2006

Livsmedelgrupp	Matkostnader för män 2006, kr/år	Matkostnader enligt FSM ¹ 2006, kr/år	Förändring, procent
Spannmåls- och potatisprodukter	2 360	3 191	35 %
Grönsaker och rotfrukter	1 000	2 468	147 %
Frukt och bär	1 090	2 489	128 %
Kött och köttvaror	3 160	2 204	-30 %
Mjök, mjölkprodukter och ägg	2 280	2 043	-10 %
Matfett	320	168	-48 %
Fisk och fiskvaror	850	935	10 %
Utrymmesvaror	7 360	2 944	-60 %
Salt och kryddor	110	66	-40 %
Övrigt	1 740	1 740	0 %
Summa	20 270	18 247	-10 %

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten

Jämförelse av matkostnaderna enligt HUT mellan åren 2003 och 2006

Matkostnaden för den faktiska konsumtionen för kvinnor har ökat med cirka 2 500 kronor per år från åren 2003 till 2006. Konsumtion enligt Första steget-maten har ökat med cirka 3 000 kronor under samma tidsperiod. Vidare matkostnaden för den faktiska konsumtionen för män har minskat med cirka 1 700 kronor från åren 2003 till 2006. Konsumtionen enligt Första steget-maten har ökat med 350 kronor. Både män och kvinnor tjänar på att ställa om till mer hållbara matvanor enligt HUT 2003 och 2006.

Då liksom nu, sparar både män och kvinnor mest på att minska utrymmesvarorna vid en omställning till hållbara matvanor. Kostnaden för utrymmesvaror har dock minskat lite över åren, främst för män. Även kostnaden för fisk och fiskvaror verkar ha minskat. Tabell 9 redovisar en jämförelse av de genomsnittliga matkostnaderna för kvinnor och män, samt kostnaden för Första steget-maten år 2003 och 2006.

Tabell 9. Jämförelse av genomsnittliga matkostnader för kvinnor och män jämfört med kostnader för Första steget-maten. Beräknad utifrån Hushållens utgifter 2003 och 2006

	Kvinnor				Män			
	Ut-gifter 2003, kr/år	Utgifter enligt FSM ¹ 2003, kr/år	Ut-gifter 2006, kr/år	Utgifter enligt FSM ¹ 2006, kr/år	Utgifter 2003, kr/år	Utgifter enligt FSM ¹ 2003, kr/år	Utgifter 2006, kr/år	Utgifter enligt FSM ¹ 2006, kr/år
Spannmåls- och potatisprodukter	2 210	3 000	2 380	3 387	2 140	2 810	2 360	3 191
Grönsaker och rotfrukter	1 750	2 900	1 820	2 987	1 020	2 590	1 000	2 468
Frukt och bär	1 490	2 460	1 570	2 981	1 060	2 000	1 090	2 489
Kött och köttvaror	2 480	1 750	3 460	2 435	3 140	2 170	3 160	2 204
Mjolk, mjölk-produkter och ägg	2 450	2 180	2 820	2 509	2 050	1 840	2 280	2 043
Matfett	390	220	560	333	360	160	320	168
Fisk och fiskvaror	860	860	1 510	1 510	860	950	850	935
Utrymmesvaror	8 430	3 390	7 920	3 208	10 090	4 030	7 360	2 944
Salt och kryddor	200	160	210	168	160	100	110	66
Övrigt	770	770	1 090	1 090	1 260	1 260	1 740	1 740
Summa	20 830	17 690	23 340	20 607	21 980	17 910	20 270	18 247

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten

Resultattolkning

Resultatet utifrån HUT är på vissa områden motsägelsefullt, framför allt rör det matkostnaden för män för dagens konsumtion liksom vid en omställning enligt Första steget-maten. Resultatet visar att matkostnaden för den faktiska konsumtionen har minskat för män. Det är även en stor skillnad i matkostnad mellan män och kvinnor, där kvinnorna verkar ha en högre matkostnad för faktisk konsumtion än männen och således också en större besparing vid en omställning enligt Första steget-maten (kvinnor 2 900 kronor respektive 350 kronor för män).

Analysen av beräkningarna har inte gett någon förklaring till vad det kan vara som spelar in. Osäkerheten kan därför tänkas bero på de inneboende brister som statistikunderlaget i HUT har. HUT bygger bland annat på självrapportering och kassaboksföring. Det kan vara lätt att glömma att föra in småköp, såsom en liter mjölk, liksom utgifter i samband med semester och sjukdom. I den här typen av undersökningar finns det också en risk att underskatta kostnaden generellt, framför allt alkoholutgifterna underskattas ofta. Även den förhållandevis låga svarsfrekvensen kan ha påverkat slutresultatet.

Den minskade matkostnaden mellan åren för genomsnittsmannen är intressant ur flera aspekter. En aspekt är att männen borde ha något högre matkostnader totalt eftersom de generellt har ett högre energibehov än kvinnor. Denna presumtiva större konsumtion borde avspeglats i deras matkostnader. Männen har en något högre kostnad än genomsnittskvinnans, men skillnaden är inte proportionerlig till det större energibehovet. En annan aspekt kan vara att männen generellt har en högre konsumtion av alkohol än kvinnorna (38). Eftersom alkohol är en post som lätt underskattas, kan männens mindre matkostnader bero på detta. Skillnaden mellan män och kvinnor kan även bero på att de inte väljer samma kvalitet och pris av livsmedel. Det kan vara så att vissa grupper av män äter billigare och mindre hälsosam mat. Undersökning av vissa indikatorlivsmedel visar exempelvis att män konsumerar mer pommes frites, läsk och saft än vad kvinnor gör (17, 19).

En annan anledning till det motsägelsefulla resultatet kan vara att samma procentuella förändringstal användes 2003 som 2006, när övergången från konsumtionen enligt HUT till Första steget-maten beräknades. Detta innebär att de eventuella förändringar i konsumtionsmönstren mellan män och kvinnor som skett sedan dess inte avspeglas i resultatet. Dock bedömdes att detta beräkningssätt ändå gav ett mer tillförlitligt resultat än om förändringstalet hade räknats om. Men om kvinnors konsumtion har ändrats mycket i förhållande till männens konsumtion, skulle detta kunna vara en förklaringsfaktor till den stora skillnaden i besparing mellan män och kvinnor.

Sammanfattningsvis tjänar både kvinnor och män fortfarande på att ställa om till att äta enligt Första steget-maten i dag. Besparingen för kvinnor är i dag större än för män, och mäns minskade matkostnad för hållbara matvanor i dag är inte lika stor som 2003.

Sammanfattande diskussion utifrån de tre datakällorna

Beräkningarna utifrån samtliga tre datakällor visar att det innebär en minskad matkostnad att äta för bättre hälsa och miljö. Det finns alltså pengar att spara för genomsnittskonsumenten genom att ställa om till mer hållbara matvanor. Detta resultat stämmer väl överens med de resultat som kom fram i tidigare rapport. Minskningen av matkostnaden i dag är dessutom större utifrån beräkningar av direktkonsumtionsstatistiken och livsmedelsförsäljningen. I dag lönar det sig med andra ord ännu mer att äta hållbart. I beräkningarna utifrån HUT kan genomsnittskonsumenten också spara pengar genom att ställa om matvanorna, men besparingen för män är inte lika stor som den var 2003. Tabell 10 redovisar matkostnaderna mellan åren och de olika datakällorna.

Tabell 10. Jämförelse av matkostnader för Första steget-maten utifrån tre olika statistikunderlag. Resultat från föregående rapport jämförs med uppdaterade siffror från 2006

	Direktkonsumtions-data		Livsmedels-försäljningen		Hushållens utgifter ¹	
	1999	2006	2002	2006	2003	2006
Total kostnad för FSM, per person	17 410	19 865	16 000	16 711	17 690 (K) 17 910 (M)	20 607 (K) 18 247 (M)
Förändring vid övergång till FSM², kr/person och år	-2 800	-5 605	-2 850	-3 629	-3 140 (K) -4 070 (M)	-2 733 (K) -2 023 (M)
Förändring, procent	-14 %	-22 %	-15 %	-18 %	-15 % (K) -19 % (M)	-12 % (K) -10 % (M)

1. (K) står för kvinnor och (M) för män
2. FSM är en förkortning för Första steget-maten.

Den totala konsumtionen av livsmedel verkar öka

Värt att notera är att den totala konsumtionen av livsmedel verkar öka stadigt, enligt direktkonsumtionsstatistiken och livsmedelsförsäljningsstatistiken. För att matvanorna ska bli mer hållbara är det betydelsefullt att ändra konsumtionen av vissa livsmedel, men även att minska konsumtionen av livsmedel totalt för att få ett minskat energiintag.

En överkonsumtion av livsmedel innebär negativa konsekvenser för både miljön och hälsan. Livsmedel som inte konsumeras har producerats och hanterats i onödan och belastar därmed miljön med bland annat onödiga utsläpp av klimatgaser, näringsläckage och ökande avfallsmängder. Samtidigt har livsmedel som faktiskt konsumeras, utan att det finns ett behov av ett ökat energi- och näringsintag, negativa konsekvenser för folkhälsan med ökad risk för bland annat övervikt och fetma (9). En omställning till mer hållbara matvanor är därför bra både ur miljö- och hälsosynpunkt.

Förändring av kostnaden vid en omställning

Samtliga beräkningar visar att utgifterna minskar mellan 10 och 22 procent, beroende på vilket statistikunderlag som används. För konsumenten innebär detta cirka 2 000–5 600 kronor per år. I tidigare rapport innebar en omställning till mer hållbara matvanor en besparing med cirka 15–20 procent. Att ställa om till att äta mer hållbart i dag är alltså utifrån direktkonsumtionsstatistiken och livsmedelsförsäljningsstatistiken ännu mer

lönsamt än tidigare. Då liksom nu sparar konsumenten främst på att kraftigt minska konsumtionen av utrymmesvaror, som står för cirka 35-40 procent av den totala matkostnaden. En förändring enligt Första steget-maten innebär att konsumtionen av dessa livsmedel minskar med ungefär hälften, vilket därmed är den livsmedelsgrupp som ger den största minskningen av matkostnaden, motsvarande cirka 4000–5400 kronor per år.

Kostnadsberäkningarna baserade på direktkonsumtionsstatistiken visar en betydligt större besparing än de två andra statistikunderlagen. Detta kan delvis bero på skillnader i underlaget, vilka beskrivs i avsnitten om beräkningarna och statistikens tillförlitlighet under respektive datakälla. En annan förklaring är att i direktkonsumtionsstatistiken ingår även restauranger och andra storkök. Detta innebär att utemåltider såsom lunch och middag samt skolluncher med mera finns med i statistikunderlaget. Dessa ingår inte i Livsmedelsförsäljningsstatistiken eller HUT. Den minskade matkostnaden kan därför vara något överskattad.

Vidare visar beräkningarna utifrån HUT en mindre besparing än de andra datakällorna, vilket kan bero på att det statistiska underlaget för HUT, som användes i den tidigare rapporten, var från 2003. Likaså i den tidigare rapporten var livsmedelsförsäljningsstatistiken från 2002 och direktkonsumtionsstatistiken från 1999. Direktkonsumtionsstatistiken, under perioden 1999–2006, visar den största minskningen av matkostnaderna, och den största förändringen verkar ha inträffat under perioden 1999–2002. Detta skulle således ge ett mindre utslag i beräkningar med nyare statistikuppgifter. Detta stöds också av redovisningen av den ökade totala konsumtionen av livsmedel under samma period, som redovisades i tabell 4. För att utesluta möjliga felfaktorer används i de nya beräkningarna i den här rapporten ett statistiskt underlag från samma årtal (2006)

Eftersom fiskkonsumtionen har antagits vara oförändrad från år 1999 i Jordbruksverkets värdeberäkningar från 2006, syns inte eventuella förändringar i fiskkonsumtion. Om de konsumerade mängderna i dag är något högre än 1999 kan det utgöra en påverkan på priset. Detta skulle kunna innebära en underskattning av kostnaden inom livsmedelsgruppen fisk, vilket antyder att besparingen för genomsnittskonsumenten i dag kan vara ännu större.

De tre statistikunderlagen går inte att jämföra direkt, då de är framtagna på olika sätt, men resultatet visar på en minskad matkostnad oavsett underlag. Att de visar liknande resultat beror troligtvis på att det framgår tydligt i alla beräkningar att konsumtionen av exempelvis utrymmesvaror och kött står för en stor del av matkostnaden. Likaså att den totala konsumtionen av livsmedel har ökat. Trots olikheter i underlagen bedöms kostnadsberäkningarna ge en uppskattning av hur matkostanden kan förändras vid en omställning enligt Första steget-maten.

Önskemål om framtida studier och statistikframställning

Detta uppdrag har stött på flera problem under arbetets gång. Flera av de statistikkällor som användes i tidigare rapport, finns inte längre tillgängliga idag. Detta rör framförallt prisuppgifter på ekologiska livsmedel och värdeberäkningar av direktkonsumtionsdata. Detta tyder på att det finns bristfälligt tillgängligt statistikunderlag idag för att kunna följa utvecklingen av vissa livsmedel (inklusive ekologiska), matkostnader och prisskiftningar. Nedan presenteras de områden som är betydelsefulla att tillhandahålla framöver för att kunna följa utvecklingen på ett tillfredsställande sätt:

Nationell statistik

Värdeberäkningar av livsmedelskonsumtion

För att kunna visa hur mycket direktkonsumtionen av livsmedel kostar är det betydelsefullt med årliga värdeberäkningar. Denna kunskap skulle underlätta att uppskatta kostnader för hushållen, liksom storhushåll och restauranger, samt att se förändringar över tid. Det finns idag värdeberäkningar över livsmedelsförsäljningen och hushållens utgifter, men då de båda statistikkällorna inte inkluderar storhushåll och restauranger är de inte jämförbara med Jordbruksverkets direktkonsumtionsstatistik. Dessutom används olika metoder i de tre statistikkällorna, vilket försvårar jämförbarheten.

Prisuppgifter på ekologiska livsmedel

Nationella och helst årligt återkommande undersökningar om prisutveckling av ekologiska livsmedel. Ekologiska livsmedel ökar i efterfrågan och utbud och det är viktigt att följa prisutvecklingen för att undersöka eventuella skillnader i pris mellan konventionella och ekologiska livsmedel. Priset är en avgörande faktor vid val av mat och särskilt socioekonomiskt svaga grupper är utsatta, vilket kan påverka strävan mot det övergripande folkhälsopolitiska målet. Ökad kunskap om ekologiska livsmedels priskänslighet är viktigt för fortsatt konsumtion, produktion och dess utveckling. Det har tidigare ingått i Konsumentverkets uppdrag att tillhandahålla prisuppgifter på ekologiska livsmedel. Det är angeläget att Konsumentverket fortsätter att ta fram den här typen av dataunderlag.

Konsekvent gruppering av nationell livsmedelsstatistik

De tre största statistikkällorna för livsmedel (SCB:s direktkonsumtionsdata, HUT och livsmedelsförsäljningen) har alla olika grupperingar vid datainsamlingen av livsmedel. För att underlätta jämförelsen av olika statistikuppgifter är det av betydelse att sträva efter så lika gruppering som möjligt oavsett statistikkälla eller upphovsman.

Matvaneundersökningar oftare än vart 10:e år

En ny Riksmaten är planerad för 2009 och detta är mycket välkommet. För att kunna följa befolkningens matvanor och dess effekt på hälsan är det viktigt att regelbundet följa befolkningens matvanor och olika gruppers matvanor. Förslagsvis följs detta upp var 5:e- 8:e år för att öka möjligheten att se trender över tid. Dessutom, är det intressant om matvaneundersökningarna innehåller uppgifter om konsumerade mängder av ekologiska livsmedel.

Studier

Utrymmesvaror

Eftersom utrymmesmat inte tillför något värdefullt ur näringssynpunkt, men utgör en stor del av konsumentens livsmedelsintag, kan den anses utgöra en betydande miljöpåverkan. Mer kunskap om olika utrymmesvarors miljöpåverkan kan öka möjligheten för konsumenten att välja de alternativ som är minst belastande för miljön, då det inte kan anses vare sig realistiskt eller önskvärt att sluta äta utrymmesvaror helt.

Globalt perspektiv på mat och hälsa

Forskningsanalyser som ser på kopplingen mellan mat och hälsa i ett större perspektiv än enbart jämförelser av olika näringsämnen, är av stort värde. Forskning där socialt ansvar och global hälsa ingår, då människors hälsa och miljö påverkas i andra delar av världen av konsumtionen av exempelvis banan, kaffe och ris i Sverige. För konsumenten är detta ett av de starkaste argumenten för val av exempelvis rättvisemärkta produkter, liksom ekologiska livsmedel.

Ekologiska livsmedel

Inledning

Det finns ett stort intresse för ekologiska livsmedel⁹ idag. De senaste åren har utbudet och efterfrågan ökat. Under 2007 var försäljningen av ekologiska livsmedel 2,6 procent av den totala försäljningen av livsmedel och alkoholfria drycker. Detta är 0,4 procentenheter högre än föregående år (39). Likaså redovisar bransch- och intresseorganisationen Ekologiska lantbrukarna en ökad marknadstillväxt för ekologiska produkter under 2006 och 2007. Ökningen skiljer sig åt i olika livsmedelsgrupper, där bland annat grönsaker står för den största ökningen, men totalt sett uppskattas marknaden av svenskproducerade ekologiska livsmedel ha ökat med omkring 15 procent under 2007 (40). Vidare, i en regeringsskrivelse från 2005 står det att för att stimulera en positiv utveckling av marknaden bör konsumtionen av certifierade ekologiska livsmedel i offentlig sektor öka. Den offentliga konsumtionen av ekologiska livsmedel bör vara 25 procent år 2010 (41). I underlagsrapporten till de miljöanpassade kostråden framhålls även att ekologiska produkter generellt bidrar mer än konventionella till flera av miljö kvalitetsmålen. De gäller framförallt de mål som rör en giftfri miljö, ett rikt växt- och djurliv och odlingslandskap samt en minskad klimatpåverkan (23).

Konsumentundersökningar visar att det främsta skälet för vuxna att välja ekologiska livsmedel är hälsa. Miljön kommer oftast på andra plats. Även djuromsorg anges som ett viktigt skäl (42). Vad olika människor lägger in i begreppet hälsa i det här sammanhanget varierar. På senare år har det blivit allt vanligare med studier som jämför ekologiska livsmedel och konventionella livsmedel. Det är stor skillnad på mängden kemiska bekämpningsmedel i ekologiska och konventionella livsmedel (43). Nitrathalten, som påverkas av gödsling, har visat sig högre i exempelvis konventionellt odlade bladgrönsaker (44). En del studier visar även ett något högre näringsvärde i exempelvis ekologiskt odlade tomater (45) och en något högre andel omega-3-fettsyror i ekologisk mjölk (46). Ekologiska frukter och grönsaker har generellt en lägre vattenhalt och därmed ett lite högre näringsinnehåll (43). Det behövs dock ett större forskningsunderlag för att säkerställa dessa skillnader, liksom effekterna på hälsan.

Första steget-maten förespråkar en ökning av ekologiska livsmedel. I nästa avsnitt illustreras hur konsumentens matkostnad skulle öka om han eller hon bytte ut ett antal livsmedel mot ekologiska alternativ. Detta beräknas utifrån prisuppgifter på några ekologiska livsmedel och deras konventionella motsvarigheter.

⁹ I rapporten används genomgående begreppet ekologiska livsmedel. Detta innefattar certifierade ekologiska produkter, vilket kan vara Kravmärkta produkter, men även andra EU-certifierade ekologiska produkter. När Kravmärkta produkter specifikt nämns är det just dem som syftas på.

Beräkning av merkostnaden för ekologiska livsmedel

För att få fram merkostnaden för ekologiska varor i förra rapporten användes Konsumentverkets Ekokalkyl. Kalkylen räknade ut månadskostnaden för konventionella varor och för ekologiska varor, samt hur stor merkostnaden var för den ekologiska maten. Priserna som användes i kalkylen var hämtade från Konsumentverkets egna prisundersökningar, från hösten 2003. Ekokalkylen lades ner 2005 på grund av att Konsumentverket fick ett ändrat uppdrag. Det var därför inte möjligt att direkt uppdatera kostnaderna på samma sätt som sist. Efterforskningar av alternativa datakällor visade att det i dag saknas omfattande nationella och tillförlitliga prisundersökningar av ekologiska livsmedel. För att ändå kunna illustrera den eventuella merkostnaden för ekologiska livsmedel i denna rapport, gjordes beräkningar med hjälp av Pensionärernas riksförbunds (PRO:s) prisundersökningar.

PRO

PRO tar varje år fram priset för en genomsnittlig matvarukasse, i en av de mest omfattande prisundersökningar som finns att tillgå i dag i Sverige. PRO:s prisundersökningar omfattar 1 121 butiker och 60 olika varor. Undersökningsveckan är hemlig och varierar från år till år. Undersökningen 2008 inkluderade för första gången även några ekologiska varor. Av de nio undersökta varorna, återfinns sju av dem i Folkhälsoinstitutets tidigare beräkningar av ekologiska livsmedel (47).

Beräkningsmetod

För att räkna fram den eventuella merkostnaden för ekologiska varor användes PRO:s prisundersökning för år 2008. Kostnaden för sju konventionella livsmedel jämfördes med kostnaden för motsvarande ekologiska livsmedel. De livsmedel som jämfördes är vetemjöl, havregryn, kaffe, chokladdryck, ris, mjölk, bananer och olivolja. Priset per liter eller kilo för respektive livsmedel enligt PRO:s prisundersökning multiplicerades med den mängd som en person som äter enligt Första steget-maten beräknas konsumera under ett år.

Statistiken och beräkningarnas tillförlitlighet

PRO:s prisundersökning innebär ingen heltäckande eller vetenskaplig redovisning, utan kan ses som en redogörelse av hur priserna ser ut vid ett bestämt tillfälle i de angivna butikerna. Dock ger undersökningen en ganska god bild av hur prisutvecklingen ser ut, då den är stor i sin omfattning och ingen liknande undersökning i dag görs i Sverige. PRO avser även att utöka prisundersökningen av ekologiska livsmedel, vilket ökar möjligheten att följa prisutvecklingen av dessa produkter i kommande års prisundersökningar.

Beräkningarna av merkostnaderna för ekologiska livsmedel ska inte ses som säkra beräkningar utan endast som en illustration. Det finns betydligt fler ekologiska livsmedel på marknaden än de som finns med i de här beräkningarna och kostnaden varierar naturligtvis beroende på vilka livsmedel konsumenten köper. Prisskillnaden mellan ekologiska livsmedel och konventionella livsmedel skiftar även stort mellan varor, butiker och geografiska regioner.

Merkostnad för ekologiska livsmedel år 2003 och 2008

Beräkningarna baserade på prisuppgifter från PRO:s prisundersökning år 2008 visar att merkostnaden för sju ekologiska varor är cirka 410 kronor för år 2008, om konsumenten äter enligt Första steget-maten. Den största merkostnaden, cirka 143 kronor, är för vetemjöl. Merkostnaden för ekologisk mjölk är cirka 110 kronor, strösocker cirka 88 kronor, olivolja cirka 37 kronor, bananer cirka 20 kronor och kaffe cirka 17 kronor under ett år. Kostnaden för ris är oförändrad. Om konventionella havregryn byts mot ekologiska havregryn blir kostnaden cirka 10 kronor lägre år 2008.

Beräkningarna från föregående rapport visar att merkostnaden för sju ekologiska varor år 2003 var cirka 400 kronor. De prisuppgifter som användes till de tidigare beräkningarna var från Konsumentverkets Ekokalkyl. Merkostnaderna redovisas mer detaljerat i tabell 11.

Tabell 11. Merkostnad för ekologiska livsmedel år 2003 och 2008 vid konsumtion enligt Första steget-maten. Prisuppgifter för år 2003 hämtade från föregående rapport. Prisuppgifter för år 2008 är hämtade från Pensionärernas riksförbund (PRO)

Livsmedel	Matkostnad 2008 enligt FSM¹ för konventionella livsmedel, kr/person och år	Matkostnad 2008 enligt FSM¹ för ekologiska livsmedel, kr/person och år	Merkostnad 2008 enligt FSM¹ för ekologiska livsmedel kr/person och år	Merkostnad 2003 enligt FSM¹ för ekologiska livsmedel kr/person och år
Vetemjöl	66	209	143	43
Strösocker	43	132	88	26
Havregryn	152	142	-10	70
Kaffe	243	260	17	12
Chokladdryck	26	34	9	3
Ris	75	75	0	24
Mjölk	854	961	107	108
Bananer	230	250	20	84
Olivolja	148	185	37	32
Summa	1 837	2 247	411	402

1. FSM är en förkortning av Första steget-maten.

Resultattolkning och diskussion

Beräkningarna ger en mycket grov bild av merkostnaden för ekologiska livsmedel. Det är viktigt att uppmärksamma att priserna för ekologiska livsmedel skiljer sig mellan varor, produkter och butiker. Priserna skiljer sig också beroende på vilka livsmedel konsumenten köper. Konsumentverkets tidigare prisundersökningar visar också merkostnaden för ekologisk mat varierar stort (48). Ovanstående beräkningar ska därför ses som en illustration av hur prisskillnaden kan se ut mellan några ekologiska och konventionella livsmedel.

Eftersom två olika datakällor användes vid beräkningen av merkostnaden, går det inte att direkt jämföra resultaten över åren. Däremot antyder resultatet att priset inte har förändrats nämnvärt för ekologiska livsmedel: merkostnaden är då som nu cirka 400 kr. Det verkar alltså inte som det har blivit dyrare med ekologiska livsmedel. En förklaring till detta kan vara att utbudet och efterfrågan har ökat, vilket kan påverka priset positivt. En annan förklaring kan vara att priset skiljer sig åt mellan olika varor. Om denna undersökning hade inkluderat prisuppgifter på fler och andra ekologiska livsmedel, kan prisbilden ha sett annorlunda ut.

Som beräkningarna för genomsnittskonsumenten visade finns det ett visst ekonomiskt utrymme i matkostnaden som kan läggas på ekologiska livsmedel. Den minskade matkostnaden är mellan 2 000 och 5 600 kr per person och år, beroende på vilket statistikunderlag som används. En minskad matkostnad på 5 600 kr ger förstås konsumenten en större möjlighet att lägga en del av dessa pengar på ekologiska livsmedel.

Banor är det livsmedel som enligt tabell 11 ser ut att ha en mindre merkostnad idag i jämförelse med resultatet 2003. Banankonsumtionen är hög i Sverige och att i större utsträckning äta ekologiska banor kan därför vara betydelsefullt. För kaffe och havregryn är merkostnaden liten och detta kan vara två livsmedel som med fördel kan bytas ut till ekologiska. Dock ryms kaffe i utrymmesvaror enligt Första steget-maten, vilket innebär att det är en av de varor som konsumenten bör minska. Konventionellt odlade banor och kaffe är även exempel på grödor i vars produktion det används stora mängder bekämpningsmedel som påverkar människors hälsa och miljö globalt. Det gör dem till betydelsefulla livsmedel att konsumera med tanke på miljön, men också med tanke på det sociala ansvaret. För konsumenten är detta starka argument för att välja exempelvis ekologiska och rättvisemärkta produkter.

När det gäller insamlingen av prisuppgifter så hålls PRO:s undersökningsvecka hemlig för handlarna. Detta för att minimera möjligheten att handlarna ska kunna påverka priset om de vet att de är med i en prisundersökning. Detta måste dock vägas mot betydelsen av vilken vecka som PRO gör prisundersökningen, då priset för samma vara skiljer sig åt mellan olika veckor under året. Eftersom matvanorna till viss del är säsongstyrda, kan priset för exempelvis ägg vara annorlunda i perioder då konsumtionen är hög, som kring påsk.

Sammanfattningsvis minskar miljöpåverkan, och möjligheten till en god hälsa ökar, betydligt om konsumenten äter enligt Första steget-maten och samtidigt byter ut en del av livsmedlen mot ekologiska alternativ. För konsumenten finns det möjlighet att välja

de varor där det inte är så stor skillnad i pris mellan ekologiska livsmedel och konventionella. Då har konsumenten fortfarande kvar vinsten av den minskade matkostnaden vid sin omställning enligt Första steget-maten. Det är viktigt att utbudet av och tillgängligheten till ekologiska livsmedel fortsätter öka så att inte detta blir ett hinder för konsumentens hållbara matval.

Del 2: Beräkningar för olika typkonsumenter

Inledning

Matvanorna ser olika ut i befolkningen och alla äter inte som genomsnittet. Beroende på de befintliga matvanorna och ätmönstren kommer omställningen till mer hållbara matvanor att se olika ut för olika konsumenter. För att illustrera hur förändringen skulle kunna se ut togs ett antal typkonsumenter fram och kostnaden beräknades för deras nuvarande konsumtion och en konsumtion enligt Första steget-maten.

Syfte

Syftet i del 2 i rapporten är

- att beräkna hur matkostnaderna förändras då ett antal typkonsumenter med olika matvanor ändrar sin livsmedelskonsumtion i en mer hållbar riktning enligt Första steget-maten
- att jämföra hur matkostnaderna har förändrats för typkonsumenterna sedan den tidigare rapporten.

Befintliga typkonsumenter

Alla typkonsumenter från föregående rapport användes även i denna uppdatering för att kunna jämföra hur deras matkostnader har förändrats över åren. Typkonsumenterna ska illustrera avvikelser i konsumtionen från genomsnittskonsumenten och ger en generell bild av de skillnader i matvanor som finns i befolkningen, exempelvis för frukt- och gröntkonsumtion och alkoholkonsumtion. Typkonsumenterna konstruerades med hjälp av undersökningar och studier som på olika sätt beskriver ätmönstren hos befolkningen (17, 18, 49-51). För en mer detaljerad beskrivning av typkonsumenterna, se föregående rapport.

Nya typkonsumenter

Ekonomiska Elsa

En ny typkonsument i form av en pensionär, Ekonomiska Elsa, lades till, då det saknades i den tidigare rapporten. Precis som med de övriga typkonsumenterna konstruerades Ekonomiska Elsa med hjälp av undersökningar och studier som visar på befolkningens ätmönster (17, 18, 52).

Genomsnitts-Göran

Förutom Ekonomiska Elsa lades även Genomsnitts-Göran till i redovisningen av denna rapport. Genomsnitts-Göran representerar genomsnittskonsumenten och äter som befolkningen gör i genomsnitt. Han fanns med i tidigare rapport, men får i denna uppdaterade rapport större utrymme då han beskrivs lika ingående som de resterande typkonsumenterna. Detta bedömdes ge en tydligare bild av typkonsumenternas konsumtion i förhållande till befolkningens konsumtion i genomsnitt.

Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten

När matkostnaderna beräknades för de olika typkonsumenterna användes Jordbruksverkets värdeberäkningar som underlag. För att räkna ut skillnaden mellan den då aktuella konsumtionen och konsumtionen enligt Första steget-maten användes Jordbruksverkets redovisning av energitillförsel från livsmedel och alkohol. Energiintaget för respektive typkonsument jämfördes med energiintaget vid en konsumtion enligt Första steget-maten. Differensen användes därefter för att beräkna livsmedelskostnaderna för samtliga typkonsumenter. Då denna statistik är mindre detaljerad gick det inte lyfta ut utrymmesvaror på samma sätt som i beräkningarna i del 1. Utrymmesvaror ingår därför i vissa livsmedelsgrupper¹⁰.

I den nya rapporten användes de tidigare beräkningarna som underlag. Ett nytt procental räknades dock fram genom att jämföra respektive typkonsumenters konsumtion i dag med Första steget-maten. Därefter användes den procentuella skillnaden för att

¹⁰ I livsmedelsgruppen bröd och spannmålsprodukter ingår till exempel ostbågar, popcorn, kex, rån, kaffebröd, bakelser, tårter, pizzor och piroger. I livsmedelsgruppen frukt och grönsaker ingår mandel och nötter. I livsmedelsgruppen potatis och potatisprodukter ingår chips. Enligt Första steget-maten räknas dessa livsmedel som utrymmesvaror.

beräkna livsmedelskostnaderna utifrån 2006 års värdeberäkningar. Kostnaden för Första steget-maten ansågs vara konstant för kvinnor respektive män.

Värdeberäkningar

För att beräkna typkonsumenternas matkostnader användes Jordbruksverkets värdeberäkningar för år 2006.

Energitillförsel

Jordbruksverket beräknar sedan 1993 energi- och näringsinnehållet i kosten utifrån de konsumtionsberäkningar de gör. Redovisningen visar att energitillförseln från livsmedel och alkoholhaltiga drycker har ökat med cirka 170 kilokalorier per person och dag från år 1999 till 2005. Den största ökningen har skett i livsmedelsgrupperna bröd och spannmålsprodukter, kött och köttvaror samt choklad och godis (14, 33).

Beräkningarnas tillförlitlighet

Det allmänna resonemang som förs om beräkningarnas tillförlitlighet i avsnittet Beräkning av matkostnader utifrån direktkonsumtionsstatistiken gäller även här. Det gäller dels de osäkerhetsfaktorer som beskrivs angående fiskkonsumtionen och dels att underlaget inte gör det möjligt att ta hänsyn till olika åldersgrupper, familjekonstellationer, såsom barnfamiljer och ensamboende, eller ökade kostnader för utemåltider.

När typkonsumenterna konstruerades till den tidigare rapporten kontrollerades att energinivån var densamma för samtliga konsumenter. Att jämföra kostnader mellan olika energinivåer bedömdes bli felaktigt, eftersom en lägre energinivå rimligtvis också innebär lägre livsmedelskostnader. Energinivån för män var cirka 2 900 kilokalorier och för kvinnor cirka 2 500 kilokalorier per dag. I denna rapport är energinivån för typkonsumenternas konsumtion år 2006 cirka 5–7 procent högre än energiinnehållet i typkonsumenternas konsumtion 1999. Det motsvarar 100–200 kilokalorier per dag och är olika fördelat mellan de olika livsmedelsgrupperna utifrån respektive typkonsumenters konsumtionsmönster vilket gör det svårt att justera kostnadsberäkningarna utifrån skillnaderna i energinivåerna på ett tillförlitligt sätt. Då ingen av typkonsumenterna har ett högre energibehov idag än när föregående rapport skrevs bedöms kostnadsberäkningarna ändå ge en grov bild av hur matkostnaderna i dag kan förändras vid en övergång till en mer hållbar konsumtion samt hur kostnaderna har förändrats sedan 1999. Energiinnehållet i Första steget-maten är konstant. Det här diskuteras vidare i avsnittet om resultatolkning.

Värdeberäkningarna

En utförlig beskrivning av värdeberäkningarna finns i avsnittet om direktkonsumtionsstatistik. Livsmedelsgrupperingen i värdeberäkningarna för år 2006 skiljer sig i vissa fall något jämfört med tidigare värdeberäkningar. Detta påverkar inte livsmedelsgrupperingen inför beräkning av typkonsumenternas matkostnader och påverkar därför heller inte typkonsumenternas kostnadsberäkningar.

Statistikens tillförlitlighet

Som underlag när typkonsumenternas konsumtion beräknades användes Jordbruksverkets redovisning av energi- och näringsinnehållet i

livsmedelskonsumtionen. Beräkningarna utförs av Livsmedelsverket. De beräknar energi- och näringsinnehållet genom att multiplicera direktkonsumtionen av livsmedel med ett innehållstal för olika näringsämnen. Livsmedelsverket gör fortlöpande analyser av livsmedel och revideringar av näringsinnehållstalen. Då beräkningarna utförs på direktkonsumtionsstatistiken påverkas kvaliteten och jämförbarheten över tiden i beräkningarna av de förändringar som sker i beräkningsmetoderna och beräkningsunderlagen (14). För en utförligare beskrivning av direktkonsumtionsstatistiken, se del 1.

Typkonsumenternas matkostnader

Sammanfattande resultat

Som tabell 12 visar minskar alla typkonsumenter sina kostnader för mat (inklusive alkohol) när de går över till mer hållbara matvanor. Besparingen är mellan 1 532 och 9 330 kronor per år beroende på konsumtionsvanorna. De livsmedelsgrupper som behöver minska mest för de flesta typkonsumenterna, samt ger de största besparingarna, är alkohol och andra utrymmesvaror (till exempel godis, choklad, läsk, kaffe) samt kött och köttprodukter. Den livsmedelsgrupp som samtliga typkonsumenter behöver äta mer av, och som också innebär den största kostnadsökningen, är frukt och grönsaker. Kostnadsökningen för frukt och grönsaker blir 600–5 000 kronor per år beroende på konsumtionsvanorna.

Tabell 12. Sammanställning av matkostnader (inklusive alkohol) för genomsnittskonsumenten och typkonsumenterna före och efter övergång till Första steget-maten

Typkonsument	Matkostnad ¹ 2006, kr	Matkostnad FSM ² 2006, kr	Förändring, kr	Förändring, procent
<i>Genomsnitts Göran</i>	25 470	21 507	-3 963	-16 %
<i>Öl Örjan</i>	30 837	21 507	-9 330	-30 %
<i>Party Peter</i>	29 593	21 507	-8 086	-27 %
<i>Pia Protein</i>	24 887	18 065	-6 822	-27 %
<i>Biff Bengt</i>	28 836	1 507	-7 329	-25 %
<i>Läskiga Lisa</i>	21 292	18 065	-3 227	-15 %
<i>Smarta Stina</i>	20 318	18 065	-2 253	-11 %
<i>Unga Ulrika</i>	17 872	16 511	-1 361	-8 %
<i>Ekonomisk Elsa</i>	18 043	16 511	-1 532	-8 %

1. Beräkningarna gäller både livsmedel och alkohol
2. FSM är en förkortning av Första steget-maten

Genom att konsumera mindre alkohol, utrymmesvaror och kött och i stället öka konsumtionen av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär kan typkonsumenterna göra både ekonomiska och hälsomässiga vinster.

Den största ekonomiska besparingen gör Öl Örjan som sparar cirka 9 000 kronor under ett år. Vidare sparar Party Peter cirka 8 000 kronor, Biff Bengt och Pia Protein cirka 7 000 kronor, Genomsnitts Göran cirka 4 000 kronor, Läskiga Lisa cirka 3 000 kronor och Smarta Stina cirka 2 000 kronor. Minst sparar Unga Ulrika och Ekonomiska Elsa som sparar cirka 1 500 kronor.

Konsumenterna får dessutom en bättre balans i sitt näringsintag och ökade möjligheter att tillgodose behovet av vitaminer och mineraler. Ett bra näringsintag kan ge ett ökat välmående och en bättre ork samtidigt som risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa

cancersjukdomar minskar. Att minska konsumtionen av tomma kalorier till förmån för mer näringsriktig mat kan också vara ett sätt inte gå upp i vikt.

Genomsnitts-Göran

Beskrivning av typkonsumenten

Genomsnitts-Göran representerar genomsnittskonsumenten och äter som befolkningen gör i genomsnitt. Matkostnaden för Genomsnitts-Göran efter att han gick över till mera hållbara matvanor är lite högre än matkostnaderna för genomsnittskonsumenten i rapportens första del. Det beror på att utrymmesvarorna inte kunde lyftas ut på samma sätt i det beräkningsunderlag som användes till typkonsumenterna. Se avsnittet Beräkningsmetod och avsteg från förra rapporten ovan för en utförligare beskrivning.

Tabell 13. Jämförelse av Görans matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

Genomsnitts-Göran	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget- maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 785	2 867	3 %
Kött och köttvaror	5 335	3 441	-36 %
Fisk ¹	1 370	975	-29 %
Mjölk, fil och yoghurt	1 147	1 258	10 %
Grädde och gräddfil	219	131	-40 %
Ost	1 235	1 040	-16 %
Ägg	283	390	38 %
Matfett	478	475	-1 %
Frukt och grönsaker	3 421	5 862	71 %
Potatis och potatisprodukter	620	836	35 %
Socker och sirap	95	66	-30 %
Kaffe, te och kakao	623	374	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 688	1 140	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 396	800	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	3 775	1 851	-51 %
Summa	25 470	2 1507	-16 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a. den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Genomsnitts-Görans matkostnader minskar med cirka 4 000 kronor per år när han går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Genomsnitts-Göran genom att minska konsumtionen av utrymmesvaror, kött och köttvaror. Kostnaden för alkohol minskar med cirka 1 900 kronor, kött och köttvaror med cirka 1 900 kronor, choklad och godis med cirka 1 500 kronor och läsk med cirka 600 kronor per år. Genomsnitts-Göran behöver äta mer av framförallt frukt, grönsaker och potatis för att matvanorna ska bli mer hållbara. Det innebär ökade kostnader för frukt och grönsaker med cirka 2 400 kronor och potatis med cirka 200 kronor per år. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 13.

Öl-Örjan

Beskrivning av typkonsumenten

Örjan är en man som är 35 år gammal. Han bor ensam i en lägenhet i Umeå. Han arbetar som bilmekaniker. Efter jobbet tycker Örjan om att gå ut och ta några öl med sina vänner. Då kan det bli en och annan cigarett också. Örjan är inte särskilt förtjust i frukt och grönsaker, men annars äter han som folk gör mest.

Det här skiljer Örjan från genomsnittskonsumenten: Han dricker mer alkohol och äter mindre frukt och grönsaker.

Tabell 14. Jämförelse av Örjans matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 785	2 867	3 %
Kött och köttvaror	5 335	3 441	-36 %
Fisk ¹	1 370	975	-29 %
Mjölk, fil och yoghurt	1 147	1 258	10 %
Grädde och gräddfil	219	131	-40 %
Ost	1 235	1 040	-16 %
Ägg	283	390	38 %
Matfett	478	475	-1 %
Frukt och grönsaker	787	5 862	645 %
Potatis och potatisprodukter	620	836	35 %
Socker och sirap	95	66	-30 %
Kaffe, te och kakao	623	374	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 688	1 140	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 396	800	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	11 779	1 851	-84 %
Summa	30 839	21 507	-30 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a. den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Örjans matkostnader minskar med cirka 9 300 kronor per år när han går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Örjan genom att minska på konsumtionen av utrymmesvaror, kött och köttvaror samt choklad och godis. Kostnaden för alkohol minskar med cirka 10 000 kronor, kött och köttvaror med cirka 1 900 kronor och choklad och godis med cirka 1 500 kronor per år. Örjan behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker och potatis. Då ökar Örjans kostnader för frukt och grönsaker med cirka 5 100 kronor och potatis med cirka 200 kronor per år. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 14.

Party-Peter

Beskrivning av typkonsumenten

Peter är en singelkille i Stockholm som är 28 år gammal. Peter är utbildad civilekonom och lägger ner en hel del tid på jobbet och karriären. Peters kylskåp hemma är rätt tomt eftersom han mest äter ute eller köper färdig mat. Men han äter både kött och fisk och han tar grönsaker till, fast kanske inte så mycket som han borde. På helgerna tycker Peter om att gå på krogen och han brukar dricka ganska mycket alkohol.

Det här skiljer Peter från genomsnittskonsumenten: Han dricker mer alkohol och äter mindre mjölk och bröd.

Tabell 15. Jämförelse av Peters matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 577	2 867	11 %
Kött och köttvaror	5 335	3 441	-36 %
Fisk ¹	1 370	975	-29 %
Mjölk, fil och yoghurt	834	1258	51 %
Grädde och gräddfil	219	131	-40 %
Ost	1235	1040	-16 %
Ägg	283	390	38 %
Matfett	478	475	-1 %
Frukt och grönsaker	3 421	5 862	71 %
Potatis och potatisprodukter	620	836	35 %
Socker och sirap	95	66	-30 %
Kaffe, te och kakao	623	374	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 688	1 140	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 396	800	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	8 419	1 851	-78 %
Summa	29 593	21 507	-27 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a. den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Peters matkostnader minskar med cirka 8 000 kronor per år när han går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Peter genom att minska på konsumtionen av utrymmesvaror, kött och köttvaror samt choklad och godis. Kostnaden för alkohol minskar med cirka 6 500 kronor, kött och köttvaror med cirka 1 900 kronor och choklad och godis med cirka 1 500 kronor per år. Peter behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker, bröd, spannmål och potatis. Då ökar Peters kostnader för frukt och grönsaker med cirka 2 400 kronor, bröd och spannmål med cirka 290 kronor och potatis med cirka

200 kronor. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 15.

Pia Protein

Beskrivning av typkonsumenten

Pia är en 30-årig kvinna som bor i Järfälla och är mitt i karriären. Pia har aldrig varit särskilt förtjust i pasta, bröd, potatis och ris. Istället äter hon mer fisk, kött, mjölkprodukter och ägg. Pia tycker att lite smör och grädde i matlagningen gör att maten blir mycket godare och hon och hennes sambo tar gärna ett glas vin till middagen.

Det här skiljer Pia från genomsnittskonsumenten: Hon dricker mer alkohol, äter mindre spannmålsprodukter men mer kött, fisk, mjölk, ost och ägg.

Tabell 16. Jämförelse av Pias matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	1 286	2 408	87 %
Kött och köttvaror	5 601	2 890	-48 %
Fisk ¹	2 157	819	-62 %
Mjölk, fil och yoghurt	1 316	1 056	-20 %
Grädde och gräddfil	204	110	-46 %
Ost	1 153	873	-24 %
Ägg	297	328	10 %
Matfett	488	399	-18 %
Frukt och grönsaker	2 874	4 924	71 %
Potatis och potatisprodukter	521	703	35 %
Socker och sirap	79	56	-30%
Kaffe, te och kakao	523	314	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 258	958	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 172	672	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	4 955	1 555	-69 %
Summa	24 887	18 065	-27 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Pias matkostnader minskar med cirka 6 800 kronor per år när hon går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Pia genom att minska på konsumtionen av utrymmesvaror, kött och köttvaror, fisk och fiskvaror samt choklad och godis. Kostnaden för alkohol minskar med cirka 3 500 kronor, kött och köttvaror med cirka 2 700 kronor, fisk med cirka 1 300 kronor och choklad och godis med cirka 1 300 kronor per år. Pia behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker, bröd och spannmålsprodukter. Då ökar Pias kostnader för frukt och grönsaker med cirka 2 000

kronor och bröd och spannmål med cirka 1 200 kronor per år. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 16.

Biff-Bengt

Beskrivning av typkonsumenten

Bengt bor i Malmö, är 43 år och gift med Greta. Bengt jobbar som tjänsteman. Bengt tycker om när Greta lagar en rejäl köttbit eller kanske en korvgryta. Eftersom deras två tonårskillar också tycker om kött blir det ofta det familjen äter till middag. Då brukar Bengt fylla tallriken med kött så att potatisen knappt får plats. Men han äter en och annan grönsak också, för att föregå med gott exempel för barnen. Bengt och Greta dricker mest när de är bortbjudna eller om det finns något särskilt att fira, men ibland händer det att Bengt följer med arbetskamraterna ut efter jobbet.

Det här skiljer Bengt från genomsnittskonsumenten: Han äter mer kött och mindre spannmål och potatis.

Tabell 17. Jämförelse av Bengts matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	1 965	2 867	46 %
Kött och köttvaror	9 709	3 441	-65 %
Fisk ¹	1 370	975	-29 %
Mjölk, fil och yoghurt	1 147	1 258	10 %
Grädde och gräddfil	219	131	-40 %
Ost	1 235	1 040	-16 %
Ägg	283	390	38 %
Matfett	478	475	-1%
Frukt och grönsaker	3421	5862	71 %
Potatis och potatisprodukter	431	836	94 %
Socker och sirap	95	66	-30 %
Kaffe, te och kakao	623	374	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 688	1 140	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 396	800	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	3 775	1 851	-51 %
Summa	28 836	21 507	-25 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Bengts matkostnader minskar med cirka 7 300 kronor per år när han går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Bengt genom att minska på konsumtionen av kött och köttvaror, alkohol, choklad och godis. Kostnaden för kött och köttvaror minskar med cirka 6 300 kronor, alkohol med cirka 1 800 kronor och choklad och godis med cirka 1 500 kronor per år. Bengt behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker, bröd och

spannmålsprodukter. Då ökar Bengts kostnader för frukt och grönsaker med cirka 2 400 kronor, bröd och spannmål med cirka 900 kronor och potatis med cirka 400 kronor per år. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 17.

Läskiga Lisa

Beskrivning av typkonsumenten

Lisa är 24 år och har nyss flyttat ihop med sin pojkvän Kalle. De bor i Göteborg. Lisa jobbar på ett kafé och sparar pengar för att resa utomlands. Eftersom varken hon eller Kalle tycker om grönsaker så köper de knappt några. Ingen av dem tycker om fisk och de vet inte heller hur man lagar till den, så det blir mest köttbullar och falukorv med spaghetti. Lisa och Kalle tycker om inte potatis men båda vill ha läsk till maten. Det finns alltid cocacola hemma. Ibland har de fest hemma och då blir det förstås en del sprit, men annars blir det inte så mycket alkohol eftersom de sparar pengar.

Det här skiljer Lisa från genomsnittskonsumenten: Hon dricker mer läsk och äter mindre frukt, grönsaker, fisk och potatis. Hon äter något mer kött.

Tabell 18. Jämförelse av Lisas matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 339	2 408	3 %
Kött och köttvaror	4 929	2 890	-41 %
Fisk ¹	230	819	256 %
Mjölk, fil och yoghurt	964	1 056	10 %
Grädde och gräddfil	184	110	-40 %
Ost	1 038	873	-16 %
Ägg	238	328	38 %
Matfett	402	399	-1 %
Frukt och grönsaker	718	4 924	585 %
Potatis och potatisprodukter	208	703	237 %
Socker och sirap	79	56	-30 %
Kaffe, te och kakao	523	314	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 258	958	-58 %
Maltdrycker och läskedrycker	4 010	672	-83 %
Alkoholhaltiga drycker	3 171	1 555	-51 %
Summa	21 292	18 065	-15 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Lisas matkostnader minskar med cirka 3 200 kronor per år när hon går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Lisa genom att minska på konsumtionen av läsk, kött och köttvaror, alkohol, choklad och godis. Lisa dricker ½ - 1 liter läsk per dag. Om Lisa istället väljer att minska mängden läsk till ½ - 1 liter per vecka minskar kostnaden med cirka 3 300 kronor per år. Vidare minskar kostnaden för kött och köttvaror med

cirka 2 700 kronor, alkohol med cirka 1 600 kronor och choklad och godis med cirka 1 300 kronor per år. Lisa behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker, fisk och potatis. Då ökar Lisas kostnader för frukt och grönsaker med cirka 4 200 kronor, fisk med cirka 590 kronor och potatis med cirka 500 kronor per år. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 18.

Smarta Stina

Beskrivning av typkonsumenten

Stina är 55 år och bor ensam i ett litet hus i Tyresö. Stina arbetar som högstadielärare och tycker om att röra på sig och vara ute i naturen. Stina har läst en hel del om vad som är bra för både kroppen och miljön. Hon äter mycket frukt och grönsaker och en hel del fisk. Dessutom äter hon mycket potatis och pasta. Stina dricker nästan aldrig läsk och är sparsam med glass och godis, men även hon unnar sig något gott ibland. Stina tar ett glas vin med sina väninnor då och då, men annars dricker Stina inte så mycket alkohol.

Det här skiljer Stina från genomsnittskonsumenten: Hon dricker mindre läsk, mer alkohol, äter mindre godis, mer frukt och grönsaker, mer potatis och spannmål och mer fisk.

Tabell 19. Jämförelse av Stinas matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten. Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 479	2 408	-3 %
Kött och köttvaror	4 481	2 890	-36 %
Fisk ¹	1 208	819	-32 %
Mjölk, fil och yoghurt	964	1 056	10 %
Grädde och gräddfil	165	110	-33 %
Ost	934	873	-7 %
Ägg	238	328	38 %
Matfett	402	399	-1 %
Frukt och grönsaker	4 311	4 924	14 %
Potatis och potatisprodukter	667	703	5 %
socker och sirap	79	56	-30 %
Kaffe, te och kakao	523	314	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	1 378	958	-30 %
Maltdrycker och läskedrycker	586	672	15 %
Alkoholhaltiga drycker	1 903	1 555	-18 %
Summa	20 318	18 065	-11 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Stina har redan bra matvanor sett ur miljö- och hälsosynpunkt. Genom att göra några små förändringar kan hennes matvanor bli ännu mer hållbara samtidigt som matkostnaderna kan minska med cirka 2 200 kronor under ett år. Det Stina kan göra är att minska konsumtionen av kött och köttvaror, kaffe och vin. Kostnaden för kött och köttvaror minskar då med cirka 1 600 kronor, kaffe med cirka 400 kronor och vin med

cirka 350 kronor. Stina behöver äta lite mer frukt och grönsaker, ägg, mjölk och fil. Kostnaden för frukt och grönsaker ökar då med cirka 610 kronor och ägg och mjölkprodukter med cirka 180 kronor. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 19.¹¹

¹¹ Enligt beräkningarna får Stina en ökad kostnad för malt- och läskedrycker, vilket kan tyckas märkligt. Detta beror på att kostnaderna för Första steget-maten är konstant. Då Stinas läskkonsumtion i dag är lägre än den mängd som beräknas enligt Första steget-maten ökar hennes kostnad. Om Stina fortsätter med sin nuvarande läskkonsumtion blir matkostnaden således några kronor lägre än beräkningarna visar efter en övergång till mer hållbara matvanor.

Unga Ulrika

Beskrivning av typkonsumenten

Ulrika är 16 år och har just flyttat hemifrån för att börja gymnasiet i Karlskrona. Ulrika tycker om godis och läsk och det brukar inte bli så mycket pengar över till frukt, grönsaker eller fisk. Det blir en hel del fikande med kaffe och te också för Ulrikas del. Hon äter mest pasta eftersom det är godare än potatis. Rätt ofta händer det att hon inte orkar laga mat och då blir det bara mackor. Ulrika dricker aldrig alkohol.

Det här skiljer Ulrika från genomsnittskonsumenten: Hon äter mer godis, pasta och bröd och dricker mer kaffe och läsk. Hon äter mindre grönsaker, frukt och fisk och dricker ingen alkohol.

Tabell 20. Jämförelse av Ulrikas matkostnader före och efter övergång till Första steget- maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	2 690	2 408	-10 %
Kött och köttvaror	4 481	2 890	-36 %
Fisk ¹	863	819	-5 %
Mjölk, fil och yoghurt	964	1 056	10 %
Grädde och gräddfil	184	110	-40 %
Ost	1 038	873	-16 %
Ägg	238	328	38 %
Matfett	402	399	-1 %
Frukt och grönsaker	2 012	4 924	145 %
Potatis och potatisprodukter	521	703	35 %
Socker och sirap	79	56	-30 %
Kaffe, te och kakao	628	314	-50 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	2 484	958	-61 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 290	672	-48 %
Alkoholhaltiga drycker	0	0	
Summa	17 872	16 511	-8 %

1. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Ulrikas matkostnader minskar med cirka 1 400 kronor per år när hon går över till mer hållbara matvanor. Mest pengar sparar Ulrika genom att minska på konsumtionen av kött och köttvaror, choklad och godis och läsk. Kostnaden för kött och köttvaror minskar med cirka 1 600 kronor, godis med cirka 1 500 kronor och läsk med cirka 600 kronor per år. Ulrika behöver framför allt äta mer frukt, grönsaker, potatis och mjölkprodukter. Då ökar Ulrikas kostnader för frukt och grönsaker med cirka 2 900

kronor, potatis med cirka 180 kronor och mjölkprodukter med knappt 100 kronor. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 20.

Ekonomiska Elsa

Beskrivning av typkonsumenten

Elsa är 79 år och bor ensam i en hyreslägenhet i Sundsvall. Elsa har bott i samma område de senaste 50 åren. Elsa har ett barn och två barnbarn som bor i en mindre ort strax utanför staden. Elsa förtidspensionerades från sitt arbete inom vården på grund av höftproblem för 20 år sedan och då hennes make dog ungefär samtidigt, är ekonomin knapp. Elsa brukar fika med sin granne en gång om dagen och det blir ofta kaffe och bulle eller några skorpor och kakor. På morgonen blir det gröt och kaffe. En smörgås till det, med rikligt med smör och antingen ost eller leverpastej. Elsa tycker om fisk och kött med potatis, gärna med någon god gräddsås till. På kvällen blir det oftast smörgås och ägg, och kanske någon fruktkompott av torkade eller färska frukter och bär beroende på säsong. På senare år har det blivit svårare att tugga, så köttet har hon tvingats dra ner på, liksom även vissa grönsaker.

Det här skiljer Elsa från genomsnittskonsumenten: Hon äter mindre godis, nötter och chips, men mer kaffebröd och kakor. Hon äter mer fisk, mer potatis och mer frukt och bär. Elsa dricker ingen alkohol.

Tabell 21. Jämförelse av Elsas matkostnader före och efter övergång till Första steget-maten
Beräknat utifrån direktkonsumtionsdata 2006

	Före övergång 2006, kr/år	Enligt Första steget-maten 2006, kr/år	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter ¹	2 690	2 408	-10 %
Kött och köttvaror	4 481	2 890	-36 %
Fisk ²	1 266	819	-35 %
Mjölk, fil och yoghurt	964	1 056	10 %
Grädde och gräddfil	184	110	-40 %
Ost	1 038	873	-16 %
Ägg	238	328	38 %
Matfett	402	399	-1 %
Frukt och grönsaker	3305	4924	49%
Potatis och potatisprodukter	573	703	23 %
Socker och sirap	79	56	-30 %
Kaffe, te och kakao	523	314	-40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser och kryddor	1 129	958	-15 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 172	672	-43 %
Alkoholhaltiga drycker	0	0	
Summa	18 043	16 511	-8 %

1. Kaffebröd ingår i denna post
2. Tillförlitligheten i kostnadsberäkningarna för fisk kan vara något osäker p.g.a. den osäkerhetsfaktor som redovisas i avsnittet Värdeberäkningar.

Elsa har redan bra matvanor sett ur miljö- och hälsosynpunkt. Hon kan ändå göra några små förändringar för att äta mer hållbart, samtidigt som matkostnaderna minskar med cirka 1 500 kronor under ett år. Det Elsa kan göra är att minska konsumtionen av kött och köttvaror, kaffe, kaffebröd och läskedrycker. Ur miljösynpunkt kan även fiskkonsumtionen minska något. Kostnaden för kött och köttvaror minskar med cirka 1 600 kronor, fisk med cirka 450 kronor och kaffebröd med cirka 280 kronor per år. Elsa behöver äta lite mer frukt, grönsaker, potatis, ägg och mjölkprodukter. Det innebär ökade kostnader för frukt och grönsaker med cirka 1 600 kronor, potatis med cirka 130 kronor och ägg och mjölkprodukter med cirka 180 kronor. Kostnadsförändringarna för de övriga livsmedelsgrupperna redovisas i tabell 21.

Jämförelse av typkonsumenternas matkostnader över åren

Beräkningarna för typkonsumenterna i tidigare rapport gjordes med data för år 1999. Beräkningarna i denna rapport gjordes med hjälp av data från 2006. Tabell 22 ger en översiktlig bild över hur matkostnaderna ser ut för respektive typkonsument i en jämförelse mellan åren.

Tabell 22. Jämförelse av typkonsumenternas matkostnader mellan åren 1999 och 2006 vid dagens konsumtion samt en omställning enligt Första steget-maten

Typkonsument	Matkostnader, kr		Matkostnader enligt FSM ¹ , kr		Förändring, kr		Förändring, procent	
	1999	2006	1999	2006	1999	2006	1999	2006
Genomsnitts-Göran	20 270	25 470	17 400	21 507	-2 870	-3 963	-14 %	-16 %
Öl-Örjan	24 970	30 837	17 610	21 507	-7 360	-9 330	-29 %	-30 %
Party-Peter	23 790	29 593	17 440	21 507	-6 350	-8 086	-27 %	-27 %
Pia Protein	19 830	24 887	14 790	18 065	-5 040	-6 822	-25 %	-27 %
Biff-Bengt	22 560	28 836	17 580	21 507	-4 980	-7 329	-22 %	-25 %
Läskiga Lisa	17 010	21 292	14 870	18 065	-2 140	-3 227	-13 %	-15 %
Smarta Stina	15 980	20 318	14 320	18 065	-1 660	-2 253	-10 %	-11 %
Unga Ulrika	14 100	17 872	13 300	16 511	-800	-1 361	-6 %	-8 %
Ekonomiska Elsa ²	X	18 043	X	16 511	X	-1 532	X	-8 %

1. FSM är en förkortning för Första steget-maten
2. Ekonomiska Elsa fanns inte med i den tidigare rapporten varför kostnadsberäkningar för 1999 saknas (markerade med X).

Det framgår tydligt av tabellen att samtliga typkonsumenter fortfarande kan spara pengar genom att ställa om till hållbara matvanor, liksom de kunde göra för sju år sedan (1999). Matkostnaderna för var och en har ökat under perioden, vilket även påverkar storleken på den ekonomiska vinsten. Genomsnitts-Göran kan i dag spara cirka 1 090 kronor mer än 1999 på att ställa om till att äta mer hållbart. Biff-Bengt är den typkonsument som sparar mest i dag, i jämförelse med matkostnaderna 1999. Han kan i dagsläget spara cirka 2 350 kronor mer om han lägger om sina matvanor enligt Första steget-maten. Även Pia Protein, Läskiga Lisa och Unga Ulrika sparar mer i dag, cirka 2 procent, vilket motsvarar 550–1 780 kronor.

Party-Peter har ingen procentuell förändring mellan åren, men kan ändå spara in ytterligare cirka 1 700 kronor. År 1999 sparade han cirka 6 350 kronor och i dag cirka 8 080 kronor om han lade om sina matvanor. Det är framför allt alkoholen som påverkar

Party-Peters kostnad, nu som då. Ekonomiska Elsa kunde inte jämföras mellan åren då hon inte var med i tidigare rapport.

Sammanfattande diskussion utifrån typkonsumenterna

Resultatdiskussion

Alla typkonsumenter minskar sina kostnader för livsmedel och drycker när de går över till mer hållbara matvanor. Detta resultat går i linje med de resultat som redovisas för genomsnittskonsumenten i del 1. Beräkningarna i den andra delen ger alltså ytterligare stöd för slutsatsen att konsumenten tjänar på att gå över till Första steget-maten.

Sammanfattningsvis visar resultatet att typkonsumenterna kan spara mest pengar genom att minska på alkohol, kött och köttvaror samt utrymmesvaror. Besparingen blir extra stor för en typkonsument med hög konsumtion av ett visst livsmedel, såsom Biff-Bengt eller Öl-Örjan. Öl-Örjan gör den största besparingen av samtliga typkonsumenter med cirka 9 500 kronor per år.

Frukt och grönt samt potatis och spannmål är för de flesta typkonsumenterna de livsmedelsgrupper där kostnaden ökar mest enligt Första steget-maten. Detta illustreras exempelvis genom Smarta Stina som redan i dag äter mycket frukt och grönt. Eftersom Smarta Stina är den typkonsument som redan äter relativt hållbart, gör hon inte heller någon stor besparing i kostnadsberäkningarna från de olika åren. Pondera dock att Smarta Stina har ökat sitt alkoholintag, vilket statistiken säger att medelålders kvinnor har gjort de senaste åren (53). Detta skulle i så fall påverka hur hållbara matvanor hon har och även hur mycket pengar hon sparar. Alkoholen är en stor ekonomisk utgift och dess minskning är central i Första steget-maten.

Jämförelse med resultatet från tidigare rapport

Tabell 22 redovisar typkonsumenternas matkostnader för de olika åren. Som resultaten visar är besparingen något större i dagsläget än den var när tidigare rapport skrevs. De typkonsumenter som det framför allt märks på är Biff-Bengt och Pia Protein, som har en hög köttkonsumtion. Värt att notera är dock att köttpriset inte har ökat i samma takt som konsumtionen i befolkningen. Enligt SCB har priserna på kött bara stigit med cirka 8 procent under åren 2000–2006. Samtidigt som försäljningsvolymen har ökat med cirka 36 procent under samma period. Detta är den enskilt största ökningen för någon varugrupp under 2000-talet (35). Ett antagande är därför att om köttpriset hade följt konsumtionens utveckling, så hade exempelvis Biff-Bengt kunnat spara ännu mer pengar i dag om han gick över till mer hållbara matvanor.

Sammanfattningsvis kan man säga att resultatet från de nya beräkningarna stämmer väl överens med det tidigare resultatet, vilket ökar värdet i jämförbarheten och rapportens trovärdighet.

Metoddiskussion

Alla typkonsumenterna har ökat sin energitillförsel. Detta resultat går i linje med den trend om ett ökat energiintag som SCB rapporterat de senaste åren (54). Detta ska ställas mot att en vuxen kvinna med stillasittande arbete och ingen eller begränsad fysisk aktivitet på fritiden i åldrarna 19–60 år, behöver cirka 2 170 kilokalorier om dagen, och en vuxen man cirka 2 750 kilokalorier (55).

Värt att notera är att energinivån för alla typkonsumenter är lite högre i dag än vid de tidigare beräkningarna, eftersom den totala konsumtionen av livsmedel har ökat enligt direktkonsumtionsstatistiken (se del 1). Detta kan göra att kostnaden överskattas och att besparingen som typkonsumenten gör när de går över till mer hållbara matvanor inte är lika stor som resultaten ger sken av. Denna överskattning kan dock kompenseras av det faktum att grupperingen av livsmedel skiljer sig lite åt mellan del 1 och del 2, vilket det även gjorde i beräkningarna i tidigare rapport. Detta rör framför allt olika utrymmesvaror. Eftersom utrymmesvaror är en stor post att spara in på enligt Första steget-maten, finns det en risk att den minskade matkostnaden är underskattad eftersom inte alla utrymmesvaror går att synliggöra. Detta påverkar framförallt de typkonsumenter som spenderar en stor del av sin matbudget på utrymmesvaror, såsom Öl-Örjan. En sammanfattande bedömning är att dessa två påverkansfaktorer på beräkningarna i stort sett jämnar ut varandra och att typkonsumenterna sparar pengar på att ställa om till mer hållbara matvanor.

I del 1 beskrivs osäkerheten i statistikunderlaget för fiskkonsumtionen. Eftersom samma statistikunderlag används för typkonsumenterna, påverkar dessa osäkerhetsfaktorer även beräkningarna i del 2.

Hos alla typkonsumenter, förutom Läskiga Lisa, förväntas matkostnaden för fisk minska vid en omställning till mer hållbara matvanor. Pia Protein som har en hög konsumtion och även en hög matkostnad för fisk är den typkonsument som minskar kostnaden för fisk mest vid en övergång till hållbara matvanor. Pia Proteins matkostnader för fisk antyder att hon har en högre konsumtion än vad som rekommenderas enligt både Livsmedelsverket och Första steget-maten. Men det är svårt att dra slutsatser mellan konsumerade mängder och kostnader utifrån de osäkerhetsfaktorer som finns i underlagen.

En annan aspekt är att det är betydelsefullt vilken sorts fisk som konsumeras, där Första steget-maten förespråkar en förskjutning från mager till mer fet fisk. Detta kan tänkas påverka priset för olika sorters fisk och därför också respektive typkonsumenters matkostnad för fisk. För konsumenten kan de miljöanpassade kostråden som är på gång nationellt, underlätta valet av de fisksorter som är lämpliga att konsumera ur ett hållbarhetsperspektiv och öka möjligheten till ett mer varierat fiskintag.

Till sist, Riksmaten är i dag 10 år gammal och konsumtionsmönstren har förmodligen förändrats sedan undersökningen genomfördes. Detta skulle kunna påverka beskrivningen av typkonsumenternas matvanor. Denna skillnad bedöms dock inte påverka resultatet då typkonsumenterna framförallt är ett sätt att ge en generell bild av hur konsumtionen och matkostnaderna kan se ut för olika konsumenter.

Del 3: Hur kostnaden för hållbara matvanor påverkar socioekonomiskt svaga grupper

Inledning

I del 1 och 2 i denna rapport beskrivs hur matkostnaderna förändras då en genomsnittskonsumert och ett antal typkonsumenter ställer om sina matvanor från dagens konsumtion till att äta mer hållbart enligt Första-steget maten. Vidare redovisas hur matkostnaderna har förändrats för genomsnittskonsumerten samt typkonsumenterna sedan den tidigare rapporten, från perioden 1999–2006, togs fram. I denna avslutande del problematiseras kring hur konsumenternas matkostnader för hållbara matvanor påverkar socioekonomiskt svaga grupper.

Skillnader i hälsa i olika socioekonomiska grupper

Det finns skillnader i hälsa, sjuklighet och dödlighet utifrån exempelvis yrkestillhörighet, utbildningsnivå, kön, ålder, funktionsnedsättning och etnicitet (13, 20). Den del av den vuxna befolkningen som inte har ett arbete av olika anledningar, exempelvis personer med sjuk- och aktivitetsersättning och långvarigt arbetslösa har sämre hälsa. Som nämndes i början av den här rapporten syns dessa skillnader i hälsa bland annat i ett lägre intag av frukt och grönsaker, liksom en högre förekomst av övervikt och fetma, i grupper med ekonomisk utsatthet, lägre utbildning samt vissa grupper av utlandsfödda (11). Ur ett livscykelperspektiv är det också tydligt att hälsan är ojämnt fördelad i befolkningen, då hälsoriskerna ackumuleras under livet vilket leder till en ökad sårbarhet (21).

Betydelsen av sociala förhållanden och dess påverkan på hälsan har på senare tid fått mycket uppmärksamhet internationellt. Den nyligen publicerade rapporten av WHO:s kommission för sociala bestämningsfaktorer framhåller att i alla länder, oavsett inkomstnivå, är hälsa och sjukdom socialt betingade: ju lägre socioekonomisk ställning, desto sämre hälsa. Det innebär att social och ekonomisk utsatthet leder till ohälsa, men också att ohälsa medför negativa sociala och ekonomiska konsekvenser. En av rapportens övergripande rekommendationer för att minska skillnader i hälsa är att förbättra vardagslivets villkor: de förhållanden under vilka människor föds, växer upp, bor, arbetar och åldras (56).

Den här rapporten fokuserar på hållbara matvanor och socioekonomiska svaga grupper ur ett ekonomiskt perspektiv. Som redovisats ovan är det fler faktorer än priset som styr valet av mat och som möjliggör ett medvetet och hållbart val för individen. Följande tre budskap sammanfattar rapportens huvudbudskap utifrån hur kostnaden för hållbara matvanor påverkar socioekonomiskt svaga grupper.

Alla kan äta för bättre hälsa och miljö - och få pengar över

Under arbetets gång har den underliggande frågan varit om alla, oavsett vilken socioekonomisk grupp man tillhör, har möjlighet att via maten förbättra sin hälsa och vår miljö. Enligt den här rapportens resultat är svaret ja. En genomsnittskonsument kan minska sin matkostnad mellan 2 000–5 600 kronor på att äta enligt förslaget i Första steget-maten, beroende på vilket statistikunderlag som används. Dessutom tjänar alla typkonsumenter ekonomiskt på att gå över till mer hållbara matvanor. Så sett ur ett rent individuellt ekonomiskt perspektiv visar denna rapportens beräkningar att det går att spara pengar och samtidigt äta för en bättre hälsa och miljö.

De typkonsumenter som i denna rapport har lägst matbudget är Unga Ulrika och Ekonomiska Elsa. De representerar två socioekonomiska grupper med låg inkomst: studenter och pensionärer. Personer med lägre inkomst är mer priskänsliga än personer med högre inkomst, då livsmedel utgör en större andel av den totala hushållsbudgeten. Även om Unga Ulrika och Ekonomiska Elsa har en låg matbudget så är det möjligt för dem att äta för en bättre hälsa och miljö, och ändå få pengar över.

När det gäller Ekonomiska Elsa så är det relativt lite, cirka 1 500 kr, hon sparar på ett år genom att ställa om till mer hållbara matvanor. Dock är marginalerna oftast små för många pensionärer. I åldrarna 55–84 år saknar 18–20 procent av kvinnorna och 12–13 procent av männen en kontantmarginal (57). Därför kan även en liten årlig besparing betyda mycket för Ekonomiska Elsa, samtidigt som hon kan äta för en bättre hälsa och miljö.

Likaså skulle Unga Ulrika, som lägger mycket pengar på godis, läsk och annan energität och näringsfattig mat, vinna mycket på att ställa om enligt Första steget-maten. De utrymmesvaror som hennes matvanor till stor del består av i dag behöver hon inte ur närings synpunkt, och de konsumeras på bekostnad av annan mat som hon behöver rent näringsmässigt. En följd kan vara att Unga Ulrika konsumerar mer för att hon ska få i sig den näring hon behöver. Minskar hon inte samtidigt ner på den totala konsumtionen av livsmedel ökar risken för övervikt och fetma. Om Unga Ulrika skulle äta mer hållbart skulle hennes allmänna hälsa bli bättre, hon skulle spara cirka 1 400 kronor om året och hennes matvanor skulle påverka miljön mindre.

I liknande undersökningar framöver hade det även varit intressant att utforma typkonsumenterna mer tydligt utifrån konsumtionsvanor i olika socioekonomiska grupper. Exempelvis genom att undersöka hur matkostnaderna förändras vid en omställning enligt Första steget-maten för en ensamstående förälder eller en konsument med matvanor från en annan kultur. För att få en bättre helhetsbild av olika gruppers matvanor och hälsa är det viktigt att öka förståelsen och kunskapen kring hur olika sociala faktorer samverkar och påverkar. Det är till exempel betydelsefullt att undersöka vilka motiv och förutsättningar som socioekonomiskt svaga grupper har för att äta för en bättre hälsa och miljö, hur konsumtionsmönstren ser ut och hur detta förhåller sig till att äta enligt Första steget-maten. Likaså att undersöka möjligheter och hinder till förändring i dessa grupper. Dock finns det begränsat med nationell data som undersöker konsumtionsbeteende i olika socioekonomiska grupper, varför det skulle vara betydelsefullt att belysa detta närmare i en litteraturgenomgång och även med hjälp av internationell data.

Många vinster av att äta mer frukt och grönsaker och mindre utrymmesvaror

Konsumenterna kan vinna mycket på att ändra sina matvanor mot en mer hållbar konsumtion. Genom att konsumera mindre utrymmesvaror, alkohol och kött och mer grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär minskar matkostnaderna för typkonsumenterna, liksom för genomsnittskonsumenten. Enligt livsmedelsförsäljningsstatistiken har den totala försäljningen av grönsaker ökat de senaste åren, vilket är i linje med Första steget-maten. Vidare som Jordbruksverkets rapport redovisade är grönsaker den enda livsmedelsgrupp som konsumenten har blivit mindre känslig för prisförändringar mellan åren 1980 och 2006. Detta antyder om en ökad konsumtion i linje med Första steget-maten. Dock är det betydelsefullt vilken typ av grönsaker som konsumeras, där grova grönsaker är mer hållbara, och hur denna konsumtionsökning är fördelad mellan olika grupper i befolkningen.

Totalt bör köttkonsumtionen minska enligt Första steget-maten, men däremot bör konsumtionen av svenska betes- och grovfoderuppfödda djur öka. En ökad konsumtion av mer inhemskt kött kan initialt betyda en ökad kostnad för kött, speciellt om det är kravmärkt kött. Men eftersom Första steget-maten ändå innebär en total minskning av köttkonsumtionen i förhållande till dagens konsumtion skulle konsumenten fortfarande tjäna på att ställa om. Ett viktigt miljöanpassat alternativ till kött är vegetabiliska proteiner såsom baljväxter. De är också billiga, vilket är bra för socioekonomiskt svaga grupper.

Ur ett hållbarhetsperspektiv är det intressant att den totala konsumtionen av livsmedel verkar ha ökat under åren 1999 och 2006. Jordbruksverkets rapport visar att generellt har den totala andelen av hushållsbudgeten som konsumenten lägger på mat minskat de senaste 30 åren. Samtidigt har den disponibla inkomsten ökat under samma tidsperiod. Det innebär att individen, förutom att omfördela konsumtionen av vissa livsmedlen, även bör minska sitt totala energiintag. En förklaring till att den totala konsumtionen av livsmedel verkar ha ökat kan även vara att svinnet har ökat. Hushållssvinnet har en betydande miljöpåverkan. En aspekt av hur konsumenten äter för en bättre hälsa och miljö är därför även kunskapen om tillagning och förvaring av maten för att minimera svinnet. Utbildningsmaterialet Ät S.M.A.R.T. är ett sätt att problematisera och öka kunskapen om dessa frågor. I det här sammanhanget är det även viktigt att komma ihåg att val av mat och matvanor i olika grupper är en del av ett större sammanhang, det handlar om levnadsvillkoren och en livsstil. Matvanorna kan vara ett sätt att visa tillhörighet och avstånd. Människor som lever i en utsatt ekonomisk eller social situation kan ha svårare att göra hållbara matval och välja goda matvanor.

Andra vinster konsumenten gör genom att ställa om till mer hållbara matvanor är att få en bättre balans i sitt näringsintag och ökade möjligheter att tillgodose behovet av vitaminer och mineraler. Ett bra näringsintag bidrar till en bättre hälsa och ork samtidigt som risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancersjukdomar minskar. Att minska konsumtionen av tomma kalorier till förmån för mer näringsriktig mat kan också vara ett sätt att inte gå upp i vikt.

Hållbara matvanor är mer än att äta ekologiska livsmedel

Den här rapporten vill bidra till att bredda uppfattningen om vad det innebär att äta för en bättre miljö. Som framgår av de olika beräkningarna handlar det inte enbart om att konsumera mer ekologiska livsmedel, som ofta är något dyrare än sina konventionellt odlade motsvarigheter. Konsumenten kan göra många andra vardagliga val när det gäller

råvaror och proportioner som bidrar till att minska miljöpåverkan från maten. En del av de pengar som konsumenten sparar genom att ställa om till mer hållbara matvanor, kan han eller hon lägga på ekologiska livsmedel. I avsnittet Ekologiska livsmedel redovisades exempel på merkostnader för ekologiska livsmedel. En stor prisskillnad mellan ekologiska livsmedel och konventionellt producerade livsmedel minskar sannolikheten för att socioekonomiskt svaga grupper konsumerar ekologiska livsmedel.

En annan aspekt av hållbara matvanor är att konsumtionen av grova grönsaker såsom rotfrukter bör öka, för att uppnå den rekommenderade nivån och för att konsumera enligt Första steget-maten. En ökning av frukt- och grönsakskonsumtionen till det nationella målet på 500 gram per dag av konventionellt odlade frukter och grönsaker skulle öka exponeringen av kemiska bekämpningsmedel i maten för konsumenten samt ge en ökad miljöpåverkan, framförallt vad gäller miljömålet En giftfri miljö och GRK-strategin (giftfria och resurssnåla kretslopp). Utifrån detta resonemang är ekologiska livsmedel att föredra även om dessa kan vara dyrare. En annan aspekt är att Sveriges klimat möjliggör att en mindre mängd bekämpningsmedel används i svenska grödor, i jämförelse med importerade motsvarigheter från varmare länder (23), vilket talar för en ökad lokal produktion. Argumenten kring ökad exponering av bekämpningsmedel och Sveriges klimat bör även vägas mot den positiva inverkan på hälsan med ett ökat frukt- och grönsaksintag, liksom en eventuell prisskillnad.

Att i större utsträckning säsongsanpassa matvanor är också ett sätt öka möjligheten till hållbara matvanor för konsumenten. En eventuell ökad konsumtion av svenska och närproducerade frukter och grönsaker ställer krav på att det finns lokala producenter. Det finns i dag regionala skillnader i livsmedelstillgänglighet. Ur hälsosynpunkt är det betydelsefullt att tillgängligheten, priset och utbudet när det gäller ett fullvärdigt livsmedelssortiment, är lika för hela befolkningen (58). Med andra ord att de livsmedel som befolkningen förväntas äta mer av finns inom ett rimligt avstånd och till ett bra pris, annars får inte hälsoinsatser önskad effekt. Vidare är en mer omfattande säsongsanpassning av frukt- och grönsakskonsumtionen angeläget ur flera miljöaspekter, såsom minskade transporter. Att i större grad anpassa matvanorna till den svenska säsongen kan påverka priset positivt. Det bör gynna konsumtionen i de grupper i samhället som har lägst frukt- och grönsakskonsumtion, eftersom priset är en viktig faktor vid val av mat. Socioekonomiskt svaga grupper är extra priskänsliga.

Slutsatser

Resultatet i den här rapporten stärker resultatet från den tidigare rapporten, det vill säga att det är bättre för hälsan, miljön och plånboken att äta hållbart. Besparingen som kan göras idag är ännu större än tidigare. Detta gynnar framförallt socioekonomiska svaga grupper, både ekonomiskt och hälsomässigt. I dessa grupper är förekomsten av övervikt och fetma högre och intaget av frukt och grönt lägre än bland befolkningen i stort, samtidigt som de har ett mindre ekonomiskt utrymme att röra sig inom. Rapporten bidrar till förståelsen för hur kostnaden för hållbara matvanor påverkar tillgängligheten för socioekonomiskt svaga grupper i ett ekonomiskt perspektiv. Men för att få en helhetsbild av bakomliggande orsaker och hur dessa samspelar behövs ytterligare fördjupande undersökningar och studier.

Den här rapporten fokuserar på vad konsumenten tjänar på att ställa om till mer hållbara matvanor. Genom att omfördela konsumtionen mellan vissa livsmedelsgrupper kan

konsumenten minska sin matkostnad. Besparingen möjliggör en ökad konsumtion av ekologiska livsmedel. För att skapa förutsättningar för hållbara matvanor är det nödvändigt att flera aktörer arbetar tillsammans för att möjliggöra för konsumenten att göra ett medvetet och hållbart val. En del i detta är att samhället anpassas så att det finns villkor och miljöer som underlättar dessa val. Det behövs en bred samverkan på flera olika nivåer, där exempelvis livsmedelsindustrin, restaurangerna, myndigheterna, kommunerna och de ideella organisationerna är naturliga aktörer. Konsumentens möjlighet att göra hälsosamma och hållbara matval kan även stärkas genom kunskap och medvetenhet.

Referenser

1. Ågren G. Den nya folkhälsopolitiken. Nationella mål för folkhälsan. Rapport 2004:20. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2004.
2. Chow C, Lock K, Teo K, Subramanian S, McKee M, Yusuf S. Environmental and societal influences acting on cardiovascular risk factors and disease at a population level: a review. *International Journal of Epidemiology* 2009:1-15.
3. Jordbruksverket. Konsumtionsförändringar vid ändrade matpriser och inkomster. Elasticitetsberäkningar för perioden 1960-2006. 2009:8. Jönköping: Jordbruksverket.
4. Vad kan staten göra åt fetma? Rapport 2005:3. Lund: Livsmedelsekonomiska institutet (SLI); 2005.
5. Economic nutrition policy tools. Useful in the challenge to combat obesity and poor nutrition?: Danish Academy of Technical Sciences (ATV) 2007.
6. Furemar S. Prisbildning och marknad för ekologiska livsmedel i fem EU-länder. Rapport 2004:2. Lund: Livsmedelsekonomiska institutet (SLI); 2004.
7. Bunte F, van Galen M, Kuiper E, Bakker J. Limits to growth in organic sales. Price elasticity of consumer demand for organic food in Dutch supermarkets. Report 7.06.20. The Hague: The Agricultural Economics Research Institute (LEI); 2007.
8. Jørgensen C. Prisbildning och efterfrågan på ekologiska livsmedel. Rapport 2001:1. Lund: Livsmedelsekonomiska institutet (SLI); 2001.
9. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World health organisation (WHO); 2003.
10. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research; 2007.
11. Statens folkhälsoinstitut. Den nationella folkhälsoenkäten 2008. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2009-03-02 från www.fhi.se.
12. Undersökning av levnadsförhållanden (ULF). Statistiska centralbyrån (SCB); 2007. Hämtad 2009-03-30 från http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_47936.aspx.
13. Statens folkhälsoinstitut. Folkhälsopolitisk rapport 2005: 5. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005.
14. Jordbruksverket. Konsumtionen av livsmedel och dess näringsinnehåll. Uppgifter t.o.m år 2006. Statistikrapport 2008:1. Jönköping: Jordbruksverket; 2008.
15. Frykberg J. Vad kostar hållbara matvanor? Rapport 2005:17. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005.

16. Kostnadsberäkningar och finansieringsförslag för underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Stockholm: Statens folkhälsinstitut och Livsmedelsverket 2005.
17. Becker W. Indikatorer för bra matvanor. Resultat från intervjuundersökningar 2005 och 2006. Rapport 3:2007. Uppsala: Livsmedelsverket; 2007.
18. Becker W, Pearson M. Riksmaten 1997 - 1998. Kostvanor och näringsintag i Sverige Uppsala: Livsmedelsverket.
19. Hur följs kostråden?: Livsmedelsverket; 2008. Hämtad 2009-03-27 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=22908&epslanguage=SV.
20. Folkhälsorapport 2009. Socialstyrelsen.
21. Statens folkhälsoinstitut. Livsstilsrapport 2008. Lägesrapport om livsstilsfrågor. Rapport 2008:5. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2008.
22. Dahlin I, Lindeskog P. Ett första steg mot hållbara matvanor. Rapport 23. Stockholm: Samhällsmedicin, Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting; 1999.
23. Lagerberg Fogelberg C. På väg mot miljöanpassade kostråd. Vetenskapligt underlag inför miljökonsekvensanalysen av Livsmedelsverkets kostråd. Rapport 9. Uppsala: Livsmedelsverket; 2008.
24. Naturvårdsverket. Biff och bil? Om hushållens miljöval. Rapport 4542. Stockholm: Naturvårdsverket; 1996.
25. Naturvårdsverket. Konsumtionens klimatpåverkan. Rapport 5903. Stockholm; 2008.
26. Personlig kommunikation med Hans Wrådhe, Naturvårdsverket 2009-03-25.
27. Livsmedelsverkets särskilda sektorsansvar för miljömålsarbetet. Uppsala: Livsmedelsverket; 2007.
28. Naturvårdsverket. Fakta om maten och miljön. Konsumtionstrender, miljöpåverkan och livscykelanalyser. Rapport nr 5348. Stockholm: Naturvårdsverket; 2003.
29. Naturvårdsverket. Svinn i livsmedelskedjan. Möjligheter till minskade mängder. Rapport 5885. Stockholm: Naturvårdsverket; 2008.
30. Goldstein B. Miljövinster med att minska totala avfallsmängder. Stockholm: Naturvårdsverket 2006.
31. Ät S.M.A.R.T. Ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön. Stockholm: Tillämpad näringslära, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting; 2001.
32. Jordbruksverket. Värdeberäkningar för livsmedelskonsumtion 1999–2006, miljoner kronor. Jönköping: Jordbruksverket; 2009.
33. Jordbruksverket. Konsumtionen av livsmedel m.m. 1996-1999. Rapport 2000:13. 2000.

34. Jordbruksverket. Konsumtionen av livsmedel och dess näringsinnehåll. Uppgifter t.o.m år 2003. Statistikrapport 2005:4. Jönköping: Jordbruksverket; 2005.
35. Statistiska centralbyrån (SCB). Livsmedelsförsäljningsstatistik 2006. Livsmedelsförsäljningen inom detaljhandeln och bensinstationer. HA24 SM 0701. Stockholm: SCB; 2007.
36. Hushållens utgifter (HUT) 2005-2007. Utgifts- och inkomstrapport. Stockholm: Statistiska centralbyrån (SCB).
37. Ensamstående kvinnor och män med och utan barn. Genomsnittliga utgifter i kronor per hushåll och år, 2006. 2008-11-27; Stockholm: Statistiska centralbyrån (SCB).
38. Boman U, Engdahl B, Gustafsson N, Hradilova-Selin k, Ramstedt M. Alkoholkonsumtionen i Sverige fram till år 2005. Stockholm: Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (SoRAD); 2006.
39. Statistiska centralbyrån (SCB). Livsmedelsförsäljningsstatistik 2007. Livsmedelsförsäljning inom detaljhandeln och bensinstationer. HA 24 SM 0801. Stockholm: SCB; 2007.
40. Växande marknad. Försäljning, volymer och trender för ekologisk mat. Uppsala: Ekologiska lantbrukarna; 2008.
41. Skr. 2005/06:88. Ekologisk produktion och konsumtion. Mål och inriktning till 2010.
42. Magnusson MK, Arvola A, Hursti UK, Aberg L, Sjoden PO. Choice of organic foods is related to perceived consequences for human health and to environmentally friendly behaviour. *Appetite* 2003;40(2):109-17.
43. Organic farming, food quality and human health. A review of the evidence. Bristol: Soil Association; 2007.
44. Merino L, Darnerud PO, Edberg U, Aman P, Castillo MD. Levels of nitrate in Swedish lettuce and spinach over the past 10 years. *Food Addit Contam* 2006;23(12):1283-9.
45. Mitchell AE, Hong YJ, Koh E, Barrett DM, Bryant DE, Denison RF, et al. Ten-Year Comparison of the Influence of Organic and Conventional Crop Management Practices on the Content of Flavonoids in Tomatoes. *J. Agric. Food Chem* 2007;55:6154-9.
46. Ellis KA, Innocent G, Grove-White D, Cripps P, McLean WG, Howard CV, et al. Comparing the Fatty Acid Composition of Organic and Conventional Milk. *J. Dairy Sci* 2006;89:1938-50.
47. PRO. Prisundersökningar 2008. Pensionärernas riksförbund (PRO); 2008. Hämtad 2009-02-12 från <http://www.pro.se/Konsumentmakt/Prisundersokning/Prisundersokning-2008/>
48. Pris och utbud av ekologisk mat samt miljöinformation i butik. PM 2004:19. Konsumentverket.
49. Konsumtion av livsmedel m.m. 1996-1999 med värdeberäkningar. Rapport 2000:13. Jordbruksverket.

50. Ett första steg mot hållbara matvanor. Rapport 23. Stockholm: Stockholms läns landsting; 1999.
51. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series, NO 916. World health organisation [WHO]; 2003.
52. Johansson U. Näring och hälsa. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2007.
53. Rundberg J. Alcohol Use and Mental Health in Middle-aged Women. Women's Health in Lund Area, a Swedish Population-based Study. Lund: Lund University 2007.
54. Statistiska centralbyrån (SCB). Statistisk årsbok för Sverige 2009. Stockholm: SCB; 2009.
55. Enghardt Barbieri H, Cecilia Lindvall C. De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel. Underlag till generella råd på livsmedels och måltidsnivå för friska vuxna. Rapport 1. Uppsala: Livsmedelsverket; 2003.
56. Utjämna hälsoskillnaderna inom en generation. Jämlikhet i hälsa genom påverkan av de sociala bestämningsfaktorerna. Kommissionen för sociala bestämningsfaktorer för hälsa. Sammanfattning av slutrapporten. Stockholm: Världshälsoorganisationen (WHO), Statens folkhälsoinstitut; 2008.
57. Statens folkhälsoinstitut. Den nationella folkhälsoenkäten 2004 - 2007. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2009-03-02 från www.fhi.se
58. von Haartman F. Livsmedelstillgängligheten i Sverige. Indikatorer och metoder för kartläggning. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2006.

Bilaga 1. Beräkningar utifrån direktkonsumtionsstatistiken 2006

Spannmål och potatis

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
SUMMA MJÖL	53	80	50 %
Mixer mm beredda av mjöl eller stärkelse	8	11	32 %
Knäckebröd och flatbröd	120	175	46 %
Mjukt matbröd inkl. tunnbröd	1 101	1 194	8 %
SUMMA BRÖD	1 242	1 369	12 %
Havregryn och gryn av annan spannmål	21	76	261 %
Risgryn	76	41	-46 %
Makaroner, spaghetti och liknande produkter	211	154	-27 %
SUMMA SPANNMÅL	1 611	1 730	7 %
Potatis, färsk	339	476	40 %
Potatisstärkelse (potatismjöl)	3	4	65 %
Kylda och djupfrysta potatisprodukter, inkl. konservpotatis och potatis o rotmospulver	153	161	5 %
SUMMA POTATIS OCH POTATISPRODUKTER	495	642	30 %

Frukt och bär

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Apelsiner, citroner och övriga citrusfrukter, färska	189	178	-6%
Vindruvor	67	58	-13 %
Äpplen och päron, färska	255	654	156 %
Körsbär, persikor, plommon och liknande stenfrukter, färska	75	132	76 %
Bananer, meloner och övriga frukter, färska	459	236	-49 %
Hallon, jordgubbar, lingon och andra bär, färska	136	317	133 %
Hallon, jordgubbar, lingon och andra bär, djupfrysta	31	254	710 %
Mandel och nötter, färska eller beredda, russin, fikon, dadlar och andra torkade frukter ¹	71	235	231 %
Frukter och bär, hela i stycken eller mosade, konserver och andra förpackningar	135	174	29 %
Sylter, marmelader, fruktmos och geléer beredda genom kokning	186	235	26 %
Saft och juice av frukter och bär, naturlig, även koncentrerad, osockrad och sockrad	304	346	14 %
SUMMA FRUKTER OCH BÄR M.M.	1 908	2 819	48 %

1. Ny gruppering för 2006. Halva summan är överförd till utrymmesvaror. Beräknad med procentsatsen för torkad frukt.

Grönsaker och rotfrukter

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Morötter	103	339	228 %
Övriga rotfrukter	13	50	293 %
SUMMA ROTFRUKTER	116	390	236 %
Gurkor	82	35	-58%
Lök	61	75	22 %
Purjolök	24	56	129 %
Blomkål	11	32	184 %
Vitkål, rödkål, brysselkål, grönkål, salladskål	60	151	152 %
Sallad	196	113	-43 %
Tomater	151	81	-47 %
Övriga köksväxter, färska	223	267	20 %
SUMMA KÖKSVÄXTER, FÄRSKA	810	900	11 %
Rotfrukter och övriga köksväxter, frysta eller torkade.	168	543	223 %
Köksväxter beredda eller konserverade	349	328	-6 %
SUMMA GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER	1 443	2 160	50 %

Fisk, kräftdjur och blötdjur

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
SUMMA FÄRSK FISK¹	422	431	2 %
SUMMA DJUPFRYST, FILEAD FISK	177	97	-45 %
Fisk, saltad och kryddad/torkad/rökt	95	106	11 %
Kaviar och andra beredningar av fiskrom	103	38	-63 %
Sillkonserver	83	30	-64 %
SUMMA SILLKONSERVER, KAVIAR OCH BEREDD FISK	281	174	-38 %
Kräft- och blötdjur, färska/frysta/saltade och torkade, ej konserverade ²	150	179	20 %
Fiskkonserver, övrig beredd fisk, samt kräft- och blötdjur, beredda eller konserverade	340	279	-18 %
SUMMA FISKKONSERVER, ÖVRIG BEREDD FISK, KRÄFT- OCH BLÖTDJUR BEREDDA ELLER KONSERVERADE	489	459	-6 %
SUMMA FISK OCH FISKVAROR	1 370	1 161	-15 %

2. I värdeberäkningarna för 2006 antas att kvantiteten är oförändrad från 1999-2006

Kött och chark

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Hemslakt av kalv, svin och får	4	3	-26 %
Nötkött inkl kalv, färskt och fryst	1 165	1 093	-6 %
Griskött, färskt och fryst	633	339	-47 %
Fårkött, färskt och fryst	86	125	45 %
Fjäderfäkött, färskt och fryst	398	138	-65 %
Kött av ren, hare, älg o annat vilt	89	95	7 %
SUMMA KÖTT, FÄRSKT OCH FRYST	2 375	1 793	-25 %
Lever, njure och tunga	26	36	36 %
Skinka, kassler och andra oblandade charkuterivaror	991	646	-35 %
Korv, pastejer och andra blandade charkuterivaror	1 315	886	-33 %
Köttkonserver (exkl. köttospor)	60	59	-1 %
SUMMA CHARKUTERIVAROR OCH KONSERVER	2 392	1 626	-32 %
Värdemässigt förädlingstillägg för ej djupfryst färdiglagad mat som innehåller kött ³	38	38	0 %
Djupfrysta köttprodukter och djupfryst färdiglagad mat som innehåller kött	530	325	-39 %
SUMMA KÖTT OCH KÖTTVAROR	5 335	3 782	-29 %

3. Redovisas ej i kvantitet år 2006, därför har Folkhälsoinstitutet utgått från samma mängd som 1999

Mjök, ost, ägg, matfett

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Jordbrukarnas direktförsäljning och hemmaförbrukning av mjök	5	7	61 %
Lättnmjök och minimjök	171	159	-7 %
Mellanjök 1 % - 2 %	372	378	2 %
Standardmjök >2 %	192	275	43 %
Syrade produkter >2,0 %, liter ⁴	407	373	-8 %
SUMMA MJÖLK OCH FIL (KONSUMTIONSMJÖLK)	1 147	1 193	4 %
SUMMA GRÄDDE, GRÄDDFIL, CRÉME FRAICHE⁵	219	137	-38 %
Mjökpulver	1	4	209 %
Härdost	888	747	-16 %
Ost, andra slag inkl. smältost ⁶	348	119	-66 %
SUMMA OST	1 235	865	-30 %
Ägg	283	317	12 %
SUMMA MJÖLK, OST M.M.	2 885	2 515	-13 %
Smör, hushållsmargarin exkl. lättmargarin	318	469	47 %
Lättmargarin	128	0	-100 %
SUMMA SMÖR OCH MARGARIN	447	469	5 %
Matolja	32	41	29 %
SUMMA MATFETT	478	509	6 %

4. Underlag till de nya kostnadsberäkningarna, innefattar alla sorters fil och andra sura produkter.
5. I de nya kostnadsberäkningarna är grädde medräknad i den här posten
6. I de nya kostnadsberäkningarna är Ost andra slag medräknad i den här posten.

Utrymmesvaror och kryddor

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Kex, rån och torra småkakor	227	107	-53 %
Bullar, vetelängder, wienerbröd och annat mjukt kaffebröd	327	213	-35 %
Bakelser, tårter, sockerkakor och övriga bakverk	412	129	-69 %
Andra beredda potatisprodukter (chips)	126	93	-26 %
Socker och sirap	95	73	-23 %
Kaffe, rostat	432	241	-44 %
Te	43	35	-19 %
Kaffe- och teextrakt (t.ex. snabbkaffe)	77	20	-75 %
Kakaopulver, sötat/osötat samt drickchoklad och chokladsåser	71	32	-55 %
Honung	46	16	-66 %
Choklad och konfektyrvaror	1366	546	-60 %
Såser inkl. majonnäs och andra preparat avsedda för smaksättning	726	289	-60 %
Glass, liter	536	287	-46 %
Majsflingor, rostat ris, ostbågar, popcorn	207	117	-44 %
Läskedrycker, cider m.m., kolsyrade	971	413	-57 %
Mineralvatten och annat kolsyrat vatten	81	26	-68 %
Lättöl lagrat inkl svagdricka	31	27	-13 %
Öl klass II	312	254	-19 %
Starköl	1217	495	-59 %
Vin	1677	650	-61 %
Spritdrycker	881	455	-48 %
Mandel och nötter, färska eller beredda ⁷	71	23	-67 %
SUMMA UTRYMMESVAROR	9 933	4 539	-54 %
Salt	13	9	-31 %

7. Är sammanslagen med torkad frukt i de nya värdeberäkningarna. Halva summan är medräknad i den här posten och halva summan återfinns i Frukt och bär.

Bilaga 2. Beräkningar utifrån livsmedelsförsäljningen 2006

Livsmedel	Matkostnad 2006, kr/person och år	Matkostnad enligt FSM 2006, kr/person och år	Förändring, procent
Ris	77	42	-46 %
Bröd	1 383	1 549	12 %
Pastaprodukter	212	153	-28 %
Andra spannmålsprodukter	372	762	105 %
Potatisprodukter (potatissallad, djupfrysta potatisprodukter, konserver, chips)	307	325	6 %
Summa spannmåls och potatisprodukter	2 350	2 703	15 %
Kött och köttvaror	3 196	2 174	-32 %
Fisk och fiskvaror	1 025	758	-26 %
Mjölk	633	703	11 %
Yoghurt och fil	530	487	-8 %
Ost och andra mjölkprodukter	1451	1 233	-15 %
Ägg	196	219	12 %
Summa mjölk, mjölkprodukter och ägg	2 809	2 922	4 %
Smör	56	0	-100 %
Margarin och annat fett	281	314	12 %
Matolja	79	101	28 %
Summa matfett	416	416	0 %
Frukt och bär	1 296	1 711	32 %
Grönsaker och rotfrukter	1 488	2 231	50 %
Utrymmesvaror	7 468	3 510	-53 %
Salt, kryddor och kryddväxter	17	11	-33 %
Övriga livsmedel (Jäst, dessertberedningar, soppor, övrigt)	275	275	0 %
SUMMA LIVSMEDEL OCH DRYCKER	20 340	16 711	-18 %

Bilaga 3. Beräkningar utifrån "Hushållens utgifter 2006"

Livsmedel	Mat- kostnader för kvinnor, kr/år	Mat- kostnader för kvinnor vid inköp enligt FSM 2006 ¹ , kr/år	Mat- kostnader för män, kr/år	Mat-kostnader för män vid inköp enligt FSM 2006 ¹ , kr/år
Mjöl, gryn	350	455	240	312
Bröd	1 270	2 015	1 260	1945
Pasta	270	324	240	240
Ris	50	25	70	42
Risprodukter	110	110	90	90
Potatis	190	304	140	210
Potatisprodukter	140	154	320	352
SUMMA BRÖD OCH SPANNMÅL	2 380	3 387 (42 %)	2 360	3 191 (35 %)
Rotfrukter	130	520	60	300
Grönsaker, ospecificerade	20	34	20	34
Kål, färsk	100	400	30	240
Sallad, olika sorter, färsk	280	64	110	36
Grönsaker som odlas för fruktens skull, färsk	700	1 120	430	688
Lök, purjolök, färsk	130	221	70	140
Svamp, färsk	40	40	30	30
Soppor, sallader, grönsaksrätter	420	588	250	1000
SUMMA GRÖNSAKER	1 820	2 987 (64 %)	1 000	2 468 (147 %)
Banan	250	100	250	50
Citrusfrukter	270	284	170	179
Äpple, päron	350	875	130	468
Bär	250	1 250	140	1 400
Frukt- och bärkonserv, soppor	40	60	30	45
Frukt och bär, ospecificerad	40	62	40	62
Juice, nektar	260	130	250	125
Marmelad, sylt, mos	110	220	80	160
SUMMA FRUKT	1 570	2 981 (90 %)	1 090	2 489 (128 %)

1. är beräknad med samma förändringstal och samma sätt 2003 och 2006.

Färskt, kylt eller fryst nötkött+ Torkat, saltat eller rökt nötkött	320	320	390	390
Färskt, kylt eller fryst griskött+ torkat, saltat eller rökt griskött	1540	847	1210	545
Färskt, kylt eller fryst övrigt kött+torkat, saltat eller rökt övrigt kött	180	180	120	120
Färsk, kyld eller fryst fågel	280	168	290	174
Kött, korv och korvpålägg+sylta, pastej, paté, charkvaror	880	660	700	525
Köttträtter och övriga köttprodukter	190	190	380	380
Kött-ospec	70	70	70	70
SUMMA KÖTT	3460	2435 (-30 %)	3160	2204 (-30 %)
Standardmjölk	170	170	190	190
Mellan- och lättmjölk	470	470	490	490
Mjölkpulver, konserverad mjölk				0
Filmjölk och yoghurt	530	424	420	336
Ost	1370	1165	1020	867
Ägg	280	280	160	160
SUMMA MJÖLK, OST, ÄGG	2820	2509 (-11 %)	2280	2043 (-10 %)
Smör	190		110	0
Margarin fett>40%	170	213	70	88
Margarin fett <40%	80	0	60	0
Olivolja, matolja, majonnäs	120	120	80	80
SUMMA MATFETT	560	333 (-41 %)	320	168 (-48 %)
Färsk, fryst eller kyld fisk	460	460	270	297
Skaldjur	250	250	100	110
Kaviar, rom, andra fiskprodukter	100	100	90	99
Fisk och skaldjursrätter och övriga fisk och skaldjursprodukter	700	700	350	385
Fisk och skaldjur-ospec	0	0	0	0
SUMMA FISK	1510	1510 (0 %)	850	935 (10 %)
Bakverk	1170	468	1020	408
Grädde, gräddfil, creme fraiche >29%	140	56	70	28
Grädde, gräddfil, creme fraiche <29%	170	68	130	52
Socket, sirap, honung, sötningsmedel	130	52	90	36
Glass	300	120	340	136
Övriga sötsaker, godis	1420	568	750	300
Snacks	170	68	170	68
Torkad frukt o bär, nötter	400	200	120	48
Alkohol fria drycker + läskedrycker		0		0
Läskedrycker	560	224	680	272
Mineral- och sodavatten	150	60	70	28
Kaffe	440	176	400	160
Te	100	40	90	36
Kakao	20	8	20	8
Alkoholhaltiga drycker (även lättöl)	2750	1100	3410	1364
SUMMA UTRYMMESVAROR	7920	3208 (-59 %)	7360	2944 (-60 %)
SALT OCH KRYDDOR	210	168 (-20 %)	110	66 (-40 %)
Såser, dressingar, kryddsåser	350	350	250	250
Bakpulver, övriga hushållstillsatser, buljong	210	210	160	160
Ospec livsmedel	530	530	1330	1330
SUMMA ÖVRIGT	1090	1090 (0 %)	1740	1740 (0 %)
SUMMA LIVSMEDEL	23340	20607 (-12 %)	20270	18247 (-10 %)

