



# *Vad kostar hållbara matvanor?*

*Josefine Frykberg*

# *Vad kostar hållbara matvanor?*

*Josefine Frykberg*

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT R 2005:17

ISSN: 1651-8624

ISBN: 91-7257-346-5

FÖRFATTARE: JOSEFINE FRYKBERG

ILLUSTRATIONER: VIERA LARSSON

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

# Innehåll

<b>Förord</b>	<b>7</b>
<b>Del 1. En ekonomisk jämförelse mellan dagens livsmedelskonsumtion och en hälsomässig och miljömässig hållbar livsmedelskonsumtion</b>	<b>9</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>10</b>
<b>Summary</b>	<b>11</b>
<b>Bakgrund</b>	<b>12</b>
Bakgrunden till denna rapport	12
<i>Tidigare genomförda studier</i>	12
Beskrivning av Första steget-maten	12
Beskrivning av Ät S.M.A.R.T- modellen	14
<b>Syfte</b>	<b>15</b>
<b>Metod</b>	<b>16</b>
Beräkning av direktkonsumtionsdata	16
Beräkning av "Hushållens utgifter 2003" (HUT 2003)	17
Beräkning av livsmedelsförsäljningen	18
Merkostnad för ekologiska varor	18
Statistikens tillförlitlighet	19
<i>Direktkonsumtionsdata</i>	19
<i>Hushållens utgifter 2003 (HUT 2003)</i>	19
<i>Livsmedelsförsäljningen 2002</i>	19
Beräkningarnas tillförlitlighet	20
<i>Energitillförseln</i>	21
<b>Resultat</b>	<b>22</b>
Direktkonsumtionsdata	22
Hushållens utgifter, HUT 2003	25
Livsmedelsförsäljningsstatistik 2002	27
Variation mellan metoder	29
Ekonomiska effekter av stegvisa förändringar	29
Olika sätt att välja utrymmesvaror	30
Merkostnad för ekologiska varor	32

<i>Effekter av stegvist utbyte mot ekologiska varor</i>	34
Övriga aspekter	35
<i>Betes- och grovfoderuppfödda djur</i>	35
<i>Närproducerat och säsongsanpassat</i>	35
<i>Frilandsodlat</i>	35
<b>Diskussion</b>	<b>37</b>
Metodval och tolkning av resultatet	37
<i>Direktkonsumtionsdata</i>	37
<i>Hushållens utgifter 2003</i>	38
<i>Livsmedelsförsäljningen 2002</i>	40
<i>Variation mellan metoder</i>	41
<i>Sammanfattande kommentar om metodiken</i>	41
<i>Merkostnad för ekologiska varor</i>	41
<i>Ekonomiska effekter av stegvisa förändringar</i>	42
Resultatdiskussion	42
Önskemål om framtida studier	44
<b>Slutsats</b>	<b>45</b>
<b>Referenslista</b>	<b>46</b>
<b>Bilaga 1. Beräkningar utifrån direktkonsumtionsdata 1999</b>	<b>47</b>
<b>Bilaga 2. Beräkningar utifrån "hushållens utgifter 2003"</b>	<b>54</b>
<b>Bilaga 3. Beräkningar utifrån livsmedelsförsäljningen 2002</b>	<b>56</b>
<b>Del 2. Beräkningar för olika typkonsumenter</b>	<b>57</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>58</b>
<b>Summary</b>	<b>59</b>
<b>Bakgrund</b>	<b>60</b>
Beskrivning av Första steget-maten	60
<b>Syfte</b>	<b>61</b>
<b>Metod</b>	<b>62</b>
Konstruktion av typkonsumenter	62
Beräkning av typkonsumenternas livsmedelskostnader	62
Beräkningarnas tillförlitlighet	63
<b>Resultat</b>	<b>63</b>
Sammanfattande resultat	64

Öl-Örjan	66
Party-Peter	68
Pia Protein	70
Biff-Bengt	72
Läskiga Lisa	74
Smarta Stina	76
Unga Ulrika	78
<b>Diskussion</b>	<b>80</b>
Metoddiskussion	80
Resultatdiskussion	80
<b>Slutsats</b>	<b>82</b>
<b>Referenslista</b>	<b>83</b>



## Förord

**Utvecklingen mot en hållbar** livsmedelskonsumtion innebär att konsumenten äter både för bättre hälsa och bättre miljö. Samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting har tagit fram ett förslag till en sådan kosthållning i rapporten ”Ett första steg mot hållbara matvanor” och utbildningspaketet ”Ät S.M.A.R.T.” Men vad kostar en sådan omställning för konsumenten? Syftet med denna studie har varit att analysera hur konsumentens matkostnader ändras vid en omställning från dagens matvanor till mer hållbara matvanor. Beräkningar för sju olika typer av konsumenter presenteras i rapporten.

Denna rapport utgör i sin tur ett underlag till det regeringsuppdrag som Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick hösten 2003, att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Enligt direktivet ska de förslag som ställs också bidra till regeringens arbete för en hållbar utveckling.

Josefine Frykberg, dietist, har genomfört analysen under handledning av Pia Lindeskog, Centrum för Tillämpad Näringslära, Stockholms läns landsting. Monica Pearson, Livsmedelsverket, Kerstin Dahlbäck och Marita Axelsson, Konsumentverket har bidragit med värdefulla synpunkter.

GUNNAR ÅGREN  
GENERALDIREKTÖR

ANITA LINELL  
ENHETSCHEF



# *Vad kostar hållbara matvanor?*

*Del 1. En ekonomisk jämförelse mellan dagens livsmedelskonsumtion och en hälsomässig och miljömässigt hållbar livsmedelskonsumtion*

*Part 1. A financial comparison between today's food consumption and food consumption that is sustainable both from a health and an ecological perspective.*

## Sammanfattning

Syftet med del 1 i denna rapport är beräkna hur konsumentens matkostnader förändras vid en omställning från dagens matvanor till mer hållbara matvanor. Den här rapporten utgör i sin tur ett underlag till det regeringsuppdrag som Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick hösten 2003, att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Enligt direktivet ska de förslag som ställs också bidra till regeringens arbete för en hållbar utveckling.

Kostnadsberäkningarna i denna studie baseras på den kostrekommendation som finns i rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" utgiven av Samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting 1999. I den rapporten finns ett konkret förslag på hur matvanorna i ett första steg bör förändras för att på sikt kunna bli mer hållbara med tanke på hälsa och miljö. Förslaget kallas "Första steget-maten" (FSM).

Kostnaden för att äta enligt FSM har jämförts med kostnaden för dagens livsmedelskonsumtion, vilken har beräknats på tre olika sätt. De tre olika typer av uppgifter över dagens konsumtion som har använts är Direktkonsumtionsdata, "Hushållens utgifter 2003" och "Livsmedelsförsäljningen 2002". Inga av de uppgifter som finns i nuläget är direkt jämförbara med FSM varför beräkningarna i första hand ska ses som överslagsberäkningar.

Resultaten visar en sänkning av livsmedelsutgifterna med ca 15 procent eller ca 3 000 kronor per person och år (ej medräknat merkostnaden för ekologiska livsmedel). En genomsnittskonsumentens totala matkostnader idag är ca 20 000 kronor per år. Om konsumenten skulle övergå till FSM så skulle kostnaden bli ca 17 000 kronor. En förutsättning för att konsumenten ska tjäna på förslaget är att konsumtionen av sådant som inte behövs ur näringssynpunkt, så kallade utrymmesvaror (godis, läsk, glass, chips, alkoholhaltiga drycker m.m.) halveras, från nära 8 500 kronor idag till ca 4 000 kronor. Förslaget innebär att kostnaderna för spannmål och potatis ökar från ca 1 600 kronor till ca 2 300 kronor. Vidare blir kostnaderna för frukt och grönsaker ca 4 500 kronor jämfört med ca 2 600 kronor före omställningen. En förändring av konsumtionen enligt FSM ger utrymme för mer än en fördubbling av konsumtionen av ekologiska varor utan att totalkostnaden blir högre än idag.

Resultaten visar således att en hållbar livsmedelskonsumtion inte behöver vara förenad med högre livsmedelsutgifter och att konsumenten genom att minska på "utrymmesvarorna" kan spara mycket pengar.

## Summary

The aim of Part 1 of this report is to estimate what effect a transition from current dietary habits to those of a more sustainable nature would have on the consumer's food costs. This report constitutes some of the background material for the government commission received by the National Institute of Public Health and the National Food Administration in the autumn of 2003 to draw up a basis for an action plan for healthy dietary habits and increased physical activity. According to this commission, the proposals put forward shall also contribute to the Government's National Strategi for Sustainable Development.

The cost estimates in this study are based on the dietary recommendations made in the report "Ett första steg mot hållbara matvanor" (A first step towards sustainable dietary habits) published by the Public Health Department at Stockholm County Council in 1999. The latter report contains a concrete first-step proposal for how dietary habits should change in order to become more sustainable in the long term regarding health and the environment. This proposal is called "Första steget-maten" (First Step - Food [FSF])

The cost of eating in accordance with the FSF-proposal has been compared with the cost of current food consumption, which has been calculated in three different ways. The three different types of statistical data on current consumption used in the calculation are "Direct Consumption Data", "Household Expenditure 2003" and "Food Sales 2002", all of which are compiled by Statistics Sweden. Since none of the data currently available is directly comparable with FSF, the calculations in this report should primarily be seen as rough estimates.

The results indicate a reduction in food expenditure of approx. 15 per cent or about SEK 3,000 per person and year (not including the additional cost of organic food). The average consumer's total food costs are currently around SEK 20,000 per year. Converting to FSF, the consumer's costs would be about SEK 17,000. A prerequisite for the consumer to gain from the proposal is a 50-percent reduction in the intake of food that is unnecessary from a nutrition point of view, such as sweets, soft drinks, ice-cream, potato chips, alcoholic beverages, etc. This represents a cut in costs from the current level of nearly SEK 8,500 to about SEK 4,000. The proposal implies an increase in the costs for cereals and potatoes from about SEK 1,600 to around SEK 2,300. Furthermore, the costs for fruit and vegetables would be about SEK 4,500 compared to around SEK 2,600 prior to transition. A change in consumption according to the FSF proposal would provide scope for a consumption of organic products that is twice as high as it is today, without total costs being any higher.

The results indicate therefore that sustainable food consumption does not need to be associated with higher food expenditure and that the consumer can save a considerable amount of money by reducing his/her consumption of low-nutritional items of the type mentioned above.

# Bakgrund

## Bakgrunden till denna rapport

I april 2003 antog riksdagen regeringens proposition Mål för folkhälsan. I propositionen slås ett övergripande mål för folkhälsan fast: att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Goda matvanor och fysisk aktivitet ges ett stort utrymme i propositionen.

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick hösten 2003 i uppdrag av regeringen (S2003/1690/FH) att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. En del av uppdraget var också att bidra till regeringens arbete för en hållbar utveckling (1).

Det blev därför aktuellt att göra ekonomiska bedömningar av hur matkostnaden för en genomsnittskonsumert påverkas om livsmedelskonsumtionen förändras i en mer hållbar riktning, d.v.s. om konsumenten äter med hänsyn till både hälsa och miljö.

### Tidigare genomförda studier

En överslagsberäkning av hur kostnaderna påverkas vid en övergång till hållbara matvanor gjordes år 2000 av Pia Lindeskog vid Centrum för tillämpad näringslära (CTN), Samhällsmedicin, på uppdrag av Miljömålskommittén (2). Dessa uppgifter började dock bli inaktuella (augusti 2004) eftersom kostnaderna för olika slags livsmedel förändras över tiden. Dessutom fanns det ett behov av att göra dessa beräkningar mer noggrant.

Som utgångspunkt för vad som kan beaktas som hållbara matvanor använde CTN rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" (3). Rapporten redovisades 1999 och grundar sig på dagens forskning inom miljö- och hälsoområdet. I rapporten presenteras ett konkret förslag på hur matvanorna bör förändras under en tioårsperiod. Förslaget kallas "Första steget-maten" (nedan förkortat FSM). Med rapporten som grund utarbetades även ett utbildningsmaterial som kallas "Ät S.M.A.R.T."

## Beskrivning av Första steget-maten

Första steget-maten är ett konkret förslag på hur matvanorna i ett första steg bör förändras för att på sikt kunna bli mer hållbara med tanke på hälsa och miljö. I förslaget beaktas olika aspekter såsom näring, miljö och toxikologi. Hänsyn tas även till etiska aspekter och dagens matkultur.

En omläggning av matvanorna enligt FSM innebär betydande folkhälso- och miljövinster att döma av den vetenskapliga litteraturen och annan dokumentation (4). De föreslagna förändringarna leder till en minskad risk för hjärt- kärlsjukdom, högt blodtryck, övervikt och flera cancerformer. Förslaget ger också bra förutsättningar för en god näringsstatus, vilket har betydelse för det allmänna hälsotillståndet. Förslaget uppfyller de svenska näringsrekommendationerna. Vidare innebär FSM en kraftigt minskad miljöbelastning från livsmedelskedjan, som en minskad klimatpåverkan, minskad försurning, minskat kväveutsläpp till vatten och luft m.m. Andra positiva effekter är att användningen av kemiska bekämpningsmedel minskar, att kulturlandskapet och den biologiska mångfalden gynnas och att åkermarken kan förbättras (3).

Förslaget innebär i korthet en förskjutning mot mer spannmål, frukt och grönsaker. Mängden kött och chark minskar något medan konsumtionen av fisk, ägg, mjölk och ost behålls konstant, med vissa förändringar beträffande typ av fisk och ost. En viktig del i FSM är att mängden ”utrymmesvaror”, d.v.s. produkter som inte behövs ur näringssynpunkt, har halverats. Exempel på utrymmesvaror är glass, läsk, chips, godis, alkoholhaltiga drycker och kaffebröd. FSM jämförd med dagens konsumtion visas i tabell 1.

**Tabell 1. Sammanfattning av förändringar enligt Första steget-maten jämfört med dagens konsumtion.**

+ = ökning – = minskning

Bröd	+ 50%	Kött och chark	- 25 %
Flingor, gryn	+ 50%	Nöt, betes/grovfoder	+ +
Potatis	+ 40%	Nöt, kraftfoderuppött	- 100 %
Pasta	0%	Nöt, blandfoder	-
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	-		

## Beskrivning av Ät S.M.A.R.T- modellen

Figur 1. Ät S.M.A.R.T-modellen. Utbildningsmaterialet baseras på rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor, Stockholms läns landsting.



Grunden för en hållbar konsumtion är det egna matvalet. Den kan sägas bestå av tre punkter:

- 1) Proportioner – hur fördelar jag maten på tallriken?
- 2) Portioner – vilka livsmedel väljer jag?
- 3) Frekvenser – hur ofta konsumerar jag olika livsmedel?

Denna grund uttrycks i S.M.A.R.T-modellen. Se figur 1. Alla delar i S.M.A.R.T modellen har beaktats vid de ekonomiska beräkningarna. Dock kan inte alla delar brytas ut och tydliggöras. Till exempel kan det tydligt visas hur kostnaderna påverkas om andelen "tomma kalorier" (de så kallade utrymmesvarorna) minskar. Det kan också illustreras hur livsmedelsutgifterna påverkas om konsumtionen av t.ex. grönsaker eller ekologisk mat ökar. Delarna om rätt kött och grönsaker samt transportsnålt vävs in i beräkningarna på så vis att en viss typ av kött har beräknats öka (t.ex. färskött) och en annan minska (t.ex. griskött). Vidare har konsumtionen av sådant som inte behöver transporteras långväga (t.ex. svenska frukter och bär) beräknats öka medan konsumtionen av sådant som transporteras långt (t.ex. banan och kaffe) beräknats minska.

## Syfte

Syftet med denna studie har varit att beräkna hur matkostnaderna förändras då en genomsnittskonsument förändrar sina matvanor från dagens konsumtion till att börja äta enligt Första steget-maten dvs. äta för bättre hälsa och bättre miljö.

## Metod

Som utgångspunkt för hållbara matvanor användes FSM (3). För jämförelsen användes tre olika sorters uppgifter som speglar dagens konsumtion:

1. Direktkonsumtionsdata från Jordbruksverket (5). Direktkonsumtionsdata är definierat som de totala leveranserna av livsmedel från producenter till enskilda hushåll och storhushåll, d.v.s. vad som har varit tillgängligt för konsumtion. Kvantiteterna är i den form som de når konsumenten (färskt, fryst, råvara etc.) Eftersom Jordbruksverket inte har gjort några värdeberäkningar av dessa kvantiteter efter 1999 räknades på uppgifter från 1999.
2. Uppgifter från Statistiska Centralbyrån (SCB) om hushållens livsmedelsutgifter (6). Rapporten ”Hushållens utgifter 2003” (HUT 2003) innehåller detaljerad information om hushållens utgifter för enskilda livsmedel. För att kunna göra en jämförelse med FSM valdes att göra beräkningar för ensamstående kvinnor och ensamstående män, eftersom FSM är beräknat för vuxna. Tyvärr innehåller inte HUT någon information om konsumerade mängder, bara om utgifter.
3. Uppgifter från SCB om livsmedelsförsäljningen (7). Rapporten ”Livsmedelsförsäljningsstatistik 2002” innefattar försäljningen av livsmedel inom detaljhandel och bensinstationer. Eftersom denna statistik inte är detaljerat redovisad gjordes endast en grov beräkning av dessa uppgifter som komplement till ovanstående beräkningar.

## Beräkning av direktkonsumtionsdata

När rapporten ”Ett första steg mot hållbara matvanor” skrevs användes uppgifter från flera olika källor, av varierande kvalitet, för att göra en sammanvägd bedömning av FSM jämfört med den aktuella konsumtionen. Bedömningen uttrycktes som procentuell förändring och anger storleksordningen på förändringen (se tabell 1). Denna bedömning har varit utgångspunkt för det här projektet.

Dessa procentuella förändringar överfördes på varje livsmedelsgrupp i direktkonsumtionsdata. Detta har inte varit helt problemfritt eftersom en grupp i vissa fall innehållit flera livsmedel, varav ett förväntas öka enligt FSM och ett annat minska. I dessa fall har vi gjort en avvägning av den slutgiltiga procentuella siffran. Vi har lämnat vissa grupper oförändrade eftersom de är svåra att påverka, ett exempel kan vara jordbrukarnas hemmaförbrukning av mjölk. Samtliga så kallade utrymmesvaror har minskats med 50 procent enligt förslaget i rapporten.

Dessa förändringar överfördes sedan på kostnader för livsmedel. Det vill säga, om brödkonsumtionen föreslogs öka med 50 procent, har även kostnaden för bröd beräknats öka med ca 50 procent.

För att bättre kunna jämföras med FSM har direktkonsumtionsdata till viss del omgrupperats i resultaten. Den största skillnaden är att livsmedel som är att beakta som utrymmesvaror, d.v.s. inte nödvändiga ur närings synpunkt, har samlats i en särskild grupp.

En beräkning av hur livsmedelsutgifterna påverkas om samtliga förändringar genomförs har tagits fram för varje enskilt livsmedel (t.ex. nötkött), för varje grupp av livsmedel (tex. kött och charkvaror), och slutligen även som totala utgifter för samtliga livsmedel. De totala utgifterna har beräknats både för hela befolkningen och per individ.

## *Beräkning av "Hushållens utgifter 2003" (HUT 2003)*

SCB klassificerar sedan år 2000 varuklasserna enligt en ny indelning, COICOP (Classification of Individual Consumption by Purpose). COICOP är en internationell klassificering av hushållens privata konsumtion som har utvecklats av OECD för att förenkla internationella jämförelser. Eftersom denna klassificering inte motsvarar FSM omgrupperade vi utgifterna på ungefär samma sätt som vi gjort med direktkonsumtionsdata. Vissa grupper slogs ihop, till exempel samlades allt nötkött i en grupp och allt griskött i en grupp. Liksom i direktkonsumtionsdata innehöll en post i vissa fall flera livsmedel, varav ett förväntades öka i och med FSM och ett annat minska. Ett exempel är gruppen olivolja, matolja, majonnäs. Även i dessa fall har vi gjort en avvägning av den slutgiltiga procentuella siffran.

I "Hushållens utgifter", till skillnad från direktkonsumtionsdata, finns specificerat hur mycket pengar män respektive kvinnor spenderar på olika typer av livsmedel. Det var därför angeläget att i denna beräkning även göra en bedömning av hur konsumtionsmönstret skilde sig mellan män och kvinnor. Vi fick upplysningar om dessa skillnader framför allt från "Riksmaten 1997/1998" – en omfattande kostundersökning genomförd av Livsmedelsverket (8). I de fall där kvinnors och mäns konsumtion skilde sig åt tydligt har procentsatserna justerats. Till exempel konsumerar kvinnor mer frukt och grönsaker än män, varför deras procentuella ökning av frukt och grönsaker blir lägre än mäns.

Eftersom utgifterna från "Hushållens utgifter" är från 2003 och rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" skrevs 1999 var det även betydelsefullt att se på hur konsumtionen hade förändrats från 1999 till 2003. Vi gjorde detta genom att titta på direktkonsumtionen per capita 1999 och jämföra denna med direktkonsumtionen per capita 2002. Efter detta gjordes ytterligare några justeringar i procentsatserna för "Hushållens utgifter". Till exempel har konsumtionen av utrymmesvaror ökat ytterligare, varför vi vid våra beräkningar utifrån utgiftsrapporten har uppskattat att kostnaderna minskar med 60 procent vid en övergång till FSM. Även konsumtionen av fågel hade ökat varför vi har minskat denna post ytterligare i dessa beräkningar.

För vissa små utgiftsposter (t.ex. strömning och sill) saknades uppgifter för ensamstående kvinnor och ensamstående män. För dessa utgiftsposter har vi använt uppgifter från tabellen ”Ensamstående utan barn”, där både mäns och kvinnors utgifter är sammanslagna.

## *Beräkning av livsmedelsförsäljningen*

Även denna statistik omgrupperades i möjligaste mån för att kunna jämföras med FSM. På grund av att statistiken inte är detaljerad har beräkningarna bara kunnat göras i grova drag. Till exempel minskades all köttförsäljning med 30 procent utan att hänsyn togs till olika köttslag. Detta för att samtliga köttslag är sammanslagna i försäljningsstatistiken. Vidare hamnade livsmedel ibland i för sammanhanget fel grupp, t.ex. potatis som enligt FSM ingår i gruppen ”spannmål och potatis” men som här ligger i gruppen ”grönsaker och potatis” och hamnar alltså under grönsaker.

Livsmedelsstatistiken från 2002 beräknades med procentsatser justerade för en ändrad konsumtion 1999–2002 (d.v.s. samma justeringar som gjordes för beräkningar av ”Hushållens utgifter”).

## *Merkostnad för ekologiska varor*

FSM förespråkar en ökning av ekologiska livsmedel. För att illustrera hur kostnaden skulle påverkas om ett antal livsmedel byttes ut mot ekologiska alternativ gjordes ett räkneexempel med hjälp av ”Ekokalkylen” på Konsumentverkets webbsida. Nästan alla livsmedel som fanns tillgängliga i Ekokalkylen inkluderades i beräkningen. Undantagen var digestivekex, ketchup, hamburgare, barnmat och Bregott. Detta för att inget av dessa livsmedel fanns som en grupp i uppgifter över dagens konsumtion (t.ex. inkluderas hamburgare i nötkött, digestivekex i kakor, Bregott i hushållsmargarin o.s.v.). Därför fanns inga uppgifter om mängderna i dagens konsumtion, och därmed inte heller uppgifter över mängder enligt FSM.

Endast mellanmjölk finns som alternativ i Ekokalkylen, men eftersom merkostnaden för ekologisk mjölk är densamma för all typ av mjölk (mini/lätt/mellan/standard), så har all mjölk beräknats som mellanmjölk. Detsamma gäller för filmjölk.

För att komplettera Ekokalkylen gjordes beräkningar för ytterligare några livsmedel med prisuppgifter hämtade från Konsumentverkets rapport ”Pris och utbud av ekomat, undersökningar 2000–2002”. Endast de livsmedel där tydliga uppgifter om dagens konsumtion och konsumtionen enligt FSM har inkluderats i beräkningarna. T.ex. utslöts livsmedel som timjan, pytt i panna, avokado, kiwi. All sylt beräknades som lingonsylt eftersom priset inte bedömdes variera nämnvärt mellan olika sorters sylt.

## Statistikens tillförlitlighet

### *Direktkonsumtionsdata*

Jordbruksverkets beräkningar av livsmedelskonsumtionen baseras på flera olika källor och för många produkter kombineras två eller flera källor för att nå slutresultatet. Beräkningsresultatets kvalitet är därför i stor utsträckning beroende av kvaliteten i det underlag som valts för beräkningarna. Jordbruksverket poängterar att kvaliteten och jämförbarheten över tiden varierar från vara till vara, och råder till att tolka förändringar mellan enskilda år med försiktighet.

Totalt sett för alla varor uppskattas att ca 5 procent av handeln inte rapporteras och därför inte finns varufördelad i statistiken. Denna siffra kan vara betydligt större för enskilda varor och detta kan ge effekter i beräkningarna av konsumtionen av enskilda varor.

Dessutom tillåter heller inte underlaget någon uppdelning på vad som konsumeras i enskilda hushåll och i storhushåll (restauranger, skolor, sjukhus m.m.) Det är därför troligt att en del av de livsmedel som varit tillgängliga för konsumtion inte har köpts och konsumerats hemma utan på restauranger, i skolor, på sjukhus, o.s.v.

### *Hushållens utgifter 2003 (HUT 2003)*

Antalet medverkande hushåll, ensamstående utan barn, var 175 kvinnor och 199 män. Undersökningen är en urvalsundersökning. Det är inte rimligt att kräva att de utvalda hushållen ska lämna uppgifter om sina utgifter under ett helt år. Mätperioden har därför begränsats till två veckor. Urvalet fördelas slumpmässigt på 52 lika stora grupper där varje grupp tilldelas en av de 52 startveckorna för bokföring. Syftet med denna fördelning över året är att fånga in den säsongsmässiga variationen av de totala utgifterna och dess sammansättning.

Felaktiga värden uppstår om de bokförande hushållen glömmar bort utgifter eller felaktigt bokför utgifter, som inte gäller den fastställda bokföringsperioden. Totalt sett underskattas alkoholutgifter främst beroende på att det är svårt att få de stora alkoholkonsumenterna att delta i denna typ av undersökning.

### *Livsmedelsförsäljningen 2002*

Livsmedelsförsäljningen är en ny statistikprodukt från SCB. Den första årgången publicerades i december 2002. Produkten ses på SCB som en experimentell statistik. Statistiken omfattar samtliga företag inom detaljhandel och bensinstationer. Dock är det endast de företag som redovisat 12 procents moms inom ovanstående branscher som ingår i rampopulationen. Rampopulationen omfattar 60 582 företag. Utgångspunkten för genomföran-

det av undersökningen har varit datakasseregisterstatistiken från de fyra stora livsmedelsblocken ICA, Kooperationen, Axfood och Bergendahl. Tre av livsmedelsblocken saknar central statistik över uppgifter om färskvaror. Färskvaror är förutom färsk frukt och färska grönsaker även varor som säljs via charkdisken. En undersökning av färskvarorna har genomförts i form av en postenkät till ett stratifierat butiksurval inom dessa tre livsmedelsblock. Uppgifterna om alkoholvaror har hämtats direkt ifrån Systembolaget.

## *Beräkningarnas tillförlitlighet*

Beräkningarna ska först och främst ses som överslagsberäkningar för en genomsnittskonsumtion. Genomsnittskonsumtionen i dessa beräkningar existerar inte i verkligheten eftersom vi alla är individer och äter olika. Beräkningarna stämmer inte för den som av medicinska eller humanitära skäl inte kan/vill äta all sorts mat.

Ingen av metoderna som valts är optimal för att göra den här jämförelsen. Direktkonsumtionsdata går av flera skäl inte att jämföra rakt av med FSM. Det som anges i FSM är de mängder av livsmedel (ej tillagad form) som människor förväntas äta, vilket kan betecknas som sann konsumtion. Statistiken från Jordbruksverket (direktkonsumtionsdata) går under beteckningen konsumtionsstatistik. Med konsumtion menas i det fallet inte vad folk verkligen äter utan vad som varit tillgängligt för konsumtion. Konsumtionsstatistiken säger heller inget om svinn. Svinnet kan vara betydande för vissa livsmedel och är framför allt olika för olika livsmedelsgrupper. När direktkonsumtionsdata har beräknats per capita får man dessutom ett genomsnitt för hela befolkningen, d.v.s. även spädbarn.

Inte heller ”Hushållens utgifter 2003” kan utan invändning jämföras med FSM, eftersom grupperingarna av livsmedel inte stämmer överens med FSM och vissa uppgifter saknas. SCB kan inte heller precisera exakt vilka livsmedel som ingår i vissa av grupperna eller hur stor del av en grupp som representeras av ett visst livsmedel. Detta har lett till avvägningar och kvalificerade gissningar, t.ex. beträffande hur stor del av ”mjöl och gryn” som utgörs av mjöl, eller hur stor del av ”grönsaker som odlas för fruktens skull” som utgörs av baljväxter o.s.v.

För att se skillnader i konsumtionsmönster mellan män och kvinnor användes undersökningen Riksmaten, som genomfördes 1997/1998. Det är inte otänkbart att konsumtionsmönstren har förändrats ytterligare sedan dess. Skillnaderna har enbart beaktats i grova drag.

Beräkningarna av livsmedelsförsäljningen har skett på en sådan generell nivå att de endast ska ses som komplement till de övriga beräkningarna. Eftersom statistiken grundas på det som har sålts i butiker syns inte t.ex. jordbrukarnas hemmaförbrukning i statistiken. Dessutom grundas statistiken främst på datakasseregisterstatistik. Även om denna på olika sätt har kompletterats (bland annat genom enkätundersökningar) kan försäljningsstatistiken inte anses som fullständig, och SCB bedömer att det är s.k. experimentell statistik.

Beräkningarna av merkostnaderna för ekologiska varor ska inte ses som säkra beräkningar utan endast som en illustration. Det finns fler ekologiska varor på marknaden än de

som finns i kalkylen och kostnaden varierar naturligtvis beroende på hur konsumenten väljer. Prisskillnaden mellan ekologisk och konventionell mat varierar stort mellan varor och butiker.

Vissa väsentliga drag beträffande livsmedelsvalet som framhålls i FSM har inte kunnat beaktas i den ekonomiska beräkningen. Dit hör t.ex. hur ett säsongsanpassat livsmedelsval påverkar livsmedelsutgifterna. Dessa aspekter kommenteras separat.

### *Energitillförseln*

En kontrollberäkning av energitillförseln mellan dagens konsumtion och Första steget-maten gjordes. Resultatet visade att energitillförseln endast skilde sig med några få procent. Det är således ett energiintag av samma storleksordning som jämförs i beräkningarna.

## Resultat

### Direktkonsumtionsdata

Beräkningarna visar att det kostar 14 procent mindre att äta enligt Första steget-maten än som idag. Detta trots att kostnaderna för många livsmedel har ökat. För hela befolkningen skulle detta innebära sänkta livsmedelskostnader med ca 25 300 miljoner kronor om året. För den enskilda individen innebär det en minskning med ca 2 800 kronor per år (se tabell 2 och 3). Till största delen beror minskningen på att kostnaden för utrymmesvaror har halverats. Vidare sänks kostnaderna för bland annat kött, ost, smör och margarin (se figur 2). Minskningen av köttkostnaderna beror till största delen på en minskning av gris- och fågelkött medan matfetskostnaderna minskar främst på grund av att allt smör och lättmargarin tagits bort. Minskningen av utrymmesvaror och kött är tillsammans drygt 46 000 miljoner kronor och motsvarar ca 26 procent av dagens konsumtion. Kostnader för mjölk och fisk hålls i nivå med dagens konsumtion medan kostnader för spannmål, potatis, frukt och bär och grönsaker ökar med 21 080 miljoner kronor. De ökade kostnaderna beror främst på en ökning av gryn, potatis, rotfrukter, baljväxter och frysta bär. Se bilaga 1 för en detaljerad redovisning av kostnadsförändringarna.

Som man kan se i figur 3 går ca 40 procent av genomsnittskonsumentens utgifter för livsmedel till utrymmesvaror, d.v.s. sådant som inte behövs ur näringssynpunkt. Förslaget i FSM är att detta ska halveras (figur 4) vilket öppnar möjligheter för att välja andra, kanske dyrare livsmedel, till exempel ekologiskt. En halvering av utrymmesvarorna skulle också ha betydande effekter på det allmänna hälsotillståndet.

**Tabell 2. Hela befolkningens totala kostnader för dagens livsmedelskonsumtion jämfört med Första steget-maten.**

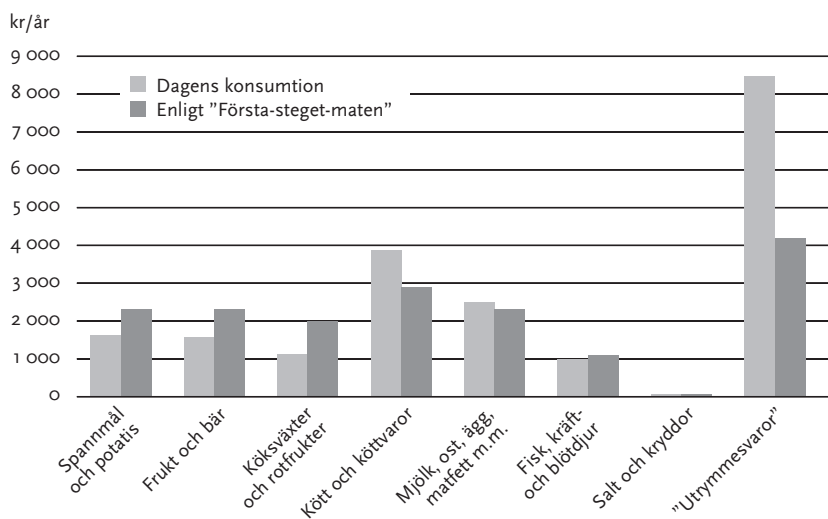
Livsmedelsgrupp	Kostnad för dagens konsumtion milj. kr/år 1999	Kostnad enligt FSM milj. kr/år	Förändring, %
Spannmål	10 680	15 190	+42 %
Potatis och potatisprodukter	3 900	5 200	+33 %
Frukter och bär	13 330	20 830	+56 %
Köksväxter och rotfrukter	10 340	18 110	+75%
Fisk, kräft- och blötdjur	9 230	9 760	+6 %
Kött och köttvaror	33 740	25 520	-24 %
Mjölk, ost m.m.	19 030	18 050	-5 %
Matfett	3 650	3 000	-18 %
Salt och kryddor <sup>1</sup>	740	700	-5 %
Utrymmesvaror	74 920	37 890	-50 %
Total	179 560	154 250	-14 %

**Tabell 3. En enskild individs kostnader för dagens livsmedelskonsumtion jämfört med Första steget-maten.  
(Räknat på direktkonsumtionsdata per capita).**

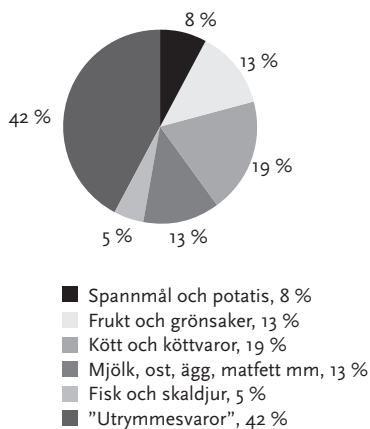
Livsmedelsgrupp	Kostnad för dagens konsumtion kr/år 1999 per capita	Kostnad enligt FSM kr/år per capita	Förändring, %
Spannmål	1 170	1 710	+42 %
Potatis och potatisprodukter	440	590	+33 %
Frukter och bär	1 500	2 350	+56 %
Köksväxter och rotfrukter	1 170	2 040	+75 %
Fisk, kräft- och blötdjur	1 040	1 100	+6 %
Kött och köttvaror	3 800	2 880	-24 %
Mjölk, ost m.m.	2 150	2 040	-5 %
Matfett	410	340	-18 %
Salt och kryddor	83	79	-5 %
Utrymmesvaror	8 460	4 280	-50 %
Total	20 270	17 410	-14 %

<sup>1</sup> Minskningen av salt ingår inte i FSM utan har korrigerats i efterhand med utgångspunkt från SNR (Svenska näringsrekommendationer).

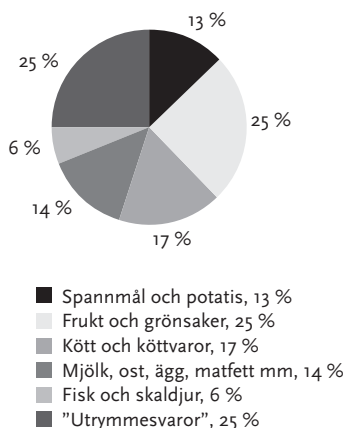
Figur 2. Kostnad per capita för olika livsmedelsgrupper, dagens konsumtion jämfört med Första steget-maten.



Figur 3. Fördelning av livsmedelskostnader, dagens konsumtion, 20 270 kr/person och år.



Figur 4. Fördelning av livsmedelskostnader enligt Första steget-maten, 17 410 kr/person och år



## Hushållens utgifter, HUT 2003

Även vid beräkningar utifrån ”Hushållens utgifter 2003” visar resultatet att livsmedelskostnaderna sänks vid en övergång till FSM, i samma storleksordning som beräkningen utifrån direktkonsumtionsdata visar. Kvinnor minskar sina kostnader med ca 15 procent (ca 3 140 kronor om året), och män minskar kostnaderna med ca 19 procent (ca 4 070 kronor om året). Minskningen beror främst på att mängden utrymmesvaror har minskats med 60procent.

Om man uppmärksammar skillnader i intag av olika livsmedel mellan könen kan man bland annat se att mäns utgifter för frukt och grönsaker ökar mer än kvinnors. Detta beror på att mäns nuvarande kostnader för frukt och grönsaker är lägre än kvinnors eftersom de konsumerar mindre av dessa varor. Kvinnor ökar sina spannmålsutgifter något mer än männen på grund av att de nu konsumerar en förhållandevis mindre mängd pasta än männen. Män konsumerar idag även mer bröd än kvinnor vilket gör att deras kostnader för bröd inte ökar lika mycket som för kvinnor. Män äter mindre fisk än kvinnor idag varför deras kostnader för fisk förväntas öka medan kvinnorna kan ligga kvar på samma nivå som de har idag (se tabell 4 och 5).

Kostnadsförändringarna redovisas mer detaljerat i bilaga 2.

**Tabell 4. Hur ensamstående kvinnors livsmedelsutgifter påverkas av Första steget-maten.**

*Siffrorna har avrundats till närmaste 10-tal.*

Livsmedel	Utgifter i kr/år 2003 enligt SCB	Utgifter i kr/år enligt FSM	Förändring, procent
Bröd och spannmål	2 210	3 000	+36 %
Frukt och bär	1 490	2 460	+65 %
Grönsaker och rotfrukter	1 750	2 900	+66 %
Fisk, kräft- och blötdjur	860	860	0 %
Kött och köttvaror	2 480	1 750	-30 %
Mjök, ost, ägg	2 450	2 180	-11 %
Matfett	390	220	-43 %
Salt och kryddor	200	160	-20 %
Utrymmesvaror	8 430	3 390	-60 %
Övrigt	770	770	0 %
<b>Totalt</b>	<b>20 830</b>	<b>17 690</b>	<b>-15 %</b>

**Tabell 5. Hur ensamstående mäns livsmedelsutgifter påverkas av FSM. (Siffrorna har avrundats till närmaste 10-tal).**

Livsmedel	Utgifter i kr/år 2003 enligt SCB	Utgifter i kr/år enligt FSM	Förändring, procent
Bröd och spannmål	2 140	2 810	+31 %
Frukt och bär	1 060	2 000	+88 %
Grönsaker och rotfrukter	1 020	2 590	+154 %
Fisk, kräft- och blötdjur	860	950	+10 %
Kött och köttvaror	3 140	2 170	-30 %
Mjölk, ost, ägg	2 050	1 840	-11 %
Matfett	360	160	-55 %
Salt och kryddor	160	100	-37 %
Utrymmesvaror	10 090	4 030	-60 %
Övrigt	1 260	1 260	0 %
<b>Totalt</b>	<b>21 980</b>	<b>17 910</b>	<b>-19 %</b>

## Livsmedelsförsäljningsstatistik 2002

Beräkningarna av livsmedelsförsäljningen visar även de en minskning (med ca 15 procent) av kostnaderna vid en övergång till FSM (se tabell 6). Detta skulle innebära en minskad livsmedelsförsäljning med ca 25 460 miljoner kronor. Försäljningen av så kallade utrymmesvaror uppgick 2002 till ca 63 900 miljoner kronor eller ca 38 procent av den totala livsmedelsförsäljningen. Enligt förslaget skulle denna försäljning minska med ca 37 600 miljoner kronor medan försäljningen av bröd och spannmål, frukt och grönsaker skulle öka med ca 16 900 miljoner kronor.

Beräknat per capita visar livsmedelsförsäljningen att en genomsnittskonsumēt 2002 köpte livsmedel för ca 18 850 kronor och att denna kostnad vid en övergång till FSM skulle minska till 16 000 kronor. Det innebär en minskning med ca 2 800 kronor om året (se tabell 7), vilket alltså är en minskning i samma storleksordning som vid beräkningar av Direktkonsumtionsdata och "Hushållens utgifter". En detaljerad redovisning av beräkningarna finns i bilaga 3.

**Tabell 6. Värdet av livsmedelsförsäljningen 2002 i miljoner kronor jämfört med Första steget-maten.**

Livsmedelsgrupp	Försäljning, 2002 milj. kr	Försäljning enligt FSM, milj. kr	Förändring, procent
Bröd och spannmålsprodukter	19 988	27 042	+35 %
Frukt	9 238	15 704	+70 %
Grönsaker	12 058	20 498	+70 %
Fisk och skaldjur	8 585	8 585	0 %
Kött och köttvaror	24 238	16 966	-30 %
Mjök, ost och ägg	22 398	19 869	-11 %
Matfett	3 785	3 883	+2 %
Salt och kryddor	326	195	-40 %
Utrymmesvaror	63 957	26 369	-59 %
Övriga livsmedel	3 945	3 945	0 %
Totalt	168 518	143 060	-15 %

Tabell 7. Värdet av livsmedelsförsäljningen 2002 i kr/capita jämfört med Första steget-maten.

Livsmedelsgrupp	Försäljning, 2002 kr/capita	Försäljning enligt FSM, 2002 kr/capita	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	2 240	3 020	+35 %
Frukt	1 030	1 760	+70 %
Grönsaker	1 350	2 300	+70 %
Fisk och skaldjur	960	960	0 %
Kött och köttvaror	2 710	1 900	-30 %
Mjök, ost och ägg	2 510	2 220	-11 %
Matfett	420	430	+2 %
Salt och kryddor	40	20	-50 %
Utrymmesvaror	7 150	2 950	-59 %
Övriga livsmedel	440	440	0 %
Totalt	18 850	16 000	-15 %

## Variation mellan metoder

De fyra olika metoderna visar tämligen liknande resultat. Uttryckt i procent varierar förändringen mellan 14 och 19 procent. Uttryckt i kronor/år varierar förändringen mellan 2 600 och 4 070 kronor. Den totala livsmedelskostnaden för en enskild individ som äter enligt FSM varierar mellan 16 000 och 17 900 kronor beroende på vilken statistik beräkningarna grundas på. Resultaten sammanställs i tabell 8.

Tabell 8. Sammanställning av resultat från samtliga metoder.

Metod	Direktkonsumtionsdata 1999 <sup>A)</sup>	"Hushållens utgifter 2003" <sup>B)</sup>	"Livsmedelsförsäljningen 2002" <sup>C)</sup>
Total kostnad för Första steget-maten, hela befolkningen	154 250 milj. kr	–	143 060 milj. kr
Total kostnad för Första steget-maten, per capita	17 410 kr	17 690 kr (kvinna) 17 910 kr (man)	16 000 kr
Förändring jämfört med dagens konsumtion, kr/person och år	- 2 800 kr	- 3 140 kr (kvinna) - 4 070 kr (man)	- 2850 kr
Förändring jämfört med dagens konsumtion, procent	- 14 %	-15 procent (kvinna) - 19 procent (man)	- 15 %

- A) Direktkonsumtionsdata är definierat som de totala leveranserna av livsmedel från producenter till enskilda hushåll och storhushåll, alltså vad som har varit tillgängligt för konsumtion. Kvantiteterna är i den form som de når konsumenten (färskt, fryst, råvara etc.)
- B) "Hushållens utgifter" är en urvalsundersökning från SCB där knappt 200 ensamstående män och knappt 200 ensamstående kvinnor har bokfört sina livsmedelsutgifter under en tvåveckorsperiod. Statistiken speglar alltså det som köpts med avseende att konsumeras.
- C) "Livsmedelsförsäljningen 2002" är s.k. experimentell statistik från SCB som grundas främst på datakasseregisterstatistik från de fyra stora livsmedelsblocken. Statistiken speglar alltså det som sålts i butikerna.

## Ekonomiska effekter av stegvisa förändringar

De ekonomiska beräkningarna gäller om samtliga steg i FSM genomförs. Några olika steg i förändringen och dess ekonomiska effekter illustreras i tabell 9. Det är nödvändigt att "utrymmesvarorna" minskas för att konsumenten ska tjäna på övergången till FSM. Men även om samtliga förändringar utom minskningen av utrymmesvaror genomförs, blir merkostnaden för att äta enligt FSM bara 6 procent. Om konsumenten bara ökar frukt och grönsaker utan att ändra något annat innebär det en merkostnad med ca 850 kronor per år. Man kan, genom att enbart halvera utrymmesvarorna spara ca 4 230 kronor om året. Det är viktigt att komma ihåg att dessa tänkta scenarier inte enbart har effekter på utgifterna utan även på näringstillförseln. Alternativ A, C och E innebär med stor sannolikhet ett högre

energiintag för konsumenten än idag. I alternativ B och D är det osäkert hur energiintaget påverkas och i alternativ F blir energiintaget för lågt. FSM-förslaget motsvarar svenska näringsrekommendationer, om samtliga steg i förslaget genomförs.

**Tabell 9. Hur livsmedelskostnaderna påverkas om bara några av förändringarna i FSM genomförs.**

*F = förändrar enligt FSM, O = lämnar oförändrad.*

Alternativ	A	B	C	D	E	F
Bröd och spannmål	O	O	F	F	F	O
Frukt och bär	F	F	F	F	F	O
Grönsaker	F	F	F	F	F	O
Fisk och skaldjur	O	O	O	O	F	O
Kött och köttvaror	O	O	O	F	F	O
Mjök, ost, ägg	O	O	O	O	F	O
Matfett	O	O	O	O	F	O
Salt och kryddor	O	O	O	O	F	O
Utrymmesvaror	O	F	F	F	O	F
Ger förändring i kr	+850	-3 380	-2 730	+3 650	+1 330	-4 230
Ger förändring i %	+5 %	-17 %	-13 %	-18 %	+6 %	-21 %

## Olika sätt att välja utrymmesvaror

Halveringen av utrymmet är avgörande för att konsumenten ska spara pengar på Första steget-maten. Skulle konsumenten genomföra samtliga förändringar enligt FSM, utom att minska på utrymmesvarorna, skulle förslaget innebära en merkostnad med ca 6 procent. I beräkningarna har alla utrymmesvaror halverats, men i praktiken kan det vara så att man gärna behåller vissa varor men kan tänka sig att avstå från andra. Några tänkbara scenarion beräknades därför utifrån utrymmesvarorna (se tabell 10). Om konsumenten helt avstår från utrymmesvaror istället för att som enligt FSM halvera dessa kommer denne att tjäna ca 6 800 på att äta enligt FSM. Om konsumenten fortsätter att förtära alkohol som idag men halverar alla övriga utrymmesvaror kommer denne ändå att tjäna ca 2 300 kronor på att äta enligt FSM.

Observera att beräkningarna utgår från ”genomsnittskonsumenten” och att kostnaderna varierar beroende på hur stor konsumtionen av den enskilda varan är ursprungligen. Märk också att de olika förslagen påverkar det totala energiintaget.

### Vad är utrymmesvaror?

Utrymmesvaror är allt vi inte behöver ur näringssynpunkt. Dessa varor ger mycket energi i form av fett, socker och alkohol men ger oss inte mycket näring. Kaffe, te och mineralvatten ger inga kalorier, men eftersom produktionen och transporterna av dem ger en stor miljöpåverkan är det ändå önskvärt att begränsa denna konsumtion.

#### Utrymmesvaror är:

Bullar och bakverk, grädde, socker, honung, choklad, godis, glass, popcorn, läsk, mineralvatten, dessertost, chips, ostbågar, nötter och snacks, majonnäs, kaffe, te och kakao samt alkoholhaltiga drycker.

Tabell 10. Olika sätt att välja utrymmesvaror och hur detta påverkar livsmedelskostnaden.

Alternativ	Jag tjänar om jag äter som idag, kr/år	Jag tjänar om jag äter enligt FSM, kr/år
1. Jag behåller kaffe och te men minskar allt annat med hälften	3 940	2 300
2. Jag behåller kaffe, te, vin och sprit, läsk, chips, nötter och popcorn men avstår från allt annat <sup>A)</sup>	3 154	1 510
3. Jag avstår från läsk, chips, nötter, popcorn och godis men behåller allt annat <sup>A)</sup>	2 090	440
4. Jag avstår helt från alla utrymmesvaror <sup>B)</sup>	8 460	6 820
5. Jag behåller vin och sprit men avstår från allt annat <sup>B)</sup>	5 790	4 460
6. Jag avstår från vin och sprit men behåller allt annat <sup>C)</sup>	3 640	2 300
7. Jag behåller vin och sprit men minskar allt annat med hälften <sup>C)</sup>	2 410	770
8. Jag behåller kaffe, te, kakor, kaffebröd och bakverk, men minskar allt annat med hälften <sup>C)</sup>	3 560	1 920
9. Jag behåller glass och godis men minskar allt annat med hälften <sup>C)</sup>	3 500	1 860
10. Jag behåller alla utrymmesvaror <sup>C)</sup>	0	Jag får en merkostnad på ca 1 330 kr

A) I detta alternativ är det osäkert hur energinivån påverkas.

B) I detta alternativ blir energinivån för låg.

C) I detta alternativ blir energinivån för hög.

## *Merkostnad för ekologiska varor*

Eftersom FSM förespråkar en ökning av ekologiska livsmedel gjordes ett räkneexempel med hjälp av ”Ekokalkylen” på Konsumentverkets webbsida. De prisuppgifter som Ekokalkylen räknar med är hämtade från prisundersökningar gjorda av Konsumentverket och kommunala konsumentvägledare i olika delar av landet under hösten 2003. Det ska dock påpekas att merkostnaden för ekologiska varor varierar stort mellan olika butiker. Beräkningarna enligt Ekokalkylen kompletterades med fler livsmedel vars prisuppgifter hämtades ur Konsumentverkets rapport (9). Endast de livsmedel där det fanns tydliga uppgifter om dagens konsumtion och konsumtionen enligt FSM valdes ut för beräkningar.

Kalkylen visar en merkostnad med ca 180 kronor i månaden eller 2190 kronor om året om man äter enligt FSM och byter ut flera vanliga livsmedel mot ekologiska (se tabell 11). Observera att livsmedlen är ett urval och inte innefattar samtliga ekologiska varor på marknaden. Trots att ekologiska alternativ innebär merkostnader visar ändå räkneexemplet att en konsument som gör samtliga förändringar i FSM har råd att köpa ekologiskt och ändå spara pengar. Merkostnaden för de 23 ekologiska livsmedlen i beräkningen motsvarar ca 70 procent av det som konsumenten sparar vid en övergång till Första steget-maten. Merkostnaden för de 23 ekovarorna utgör ungefär 10 procent av den totala livsmedelskostnaden enligt Första steget-maten.

Merkostnaden för ekologiska varor varierar mellan olika livsmedel. För vissa är merkostnaden mindre än 10 procent, till exempel djupfryst spenat, klyftpotatis, mörkt fullkornsbröd och fruktmüsli. För andra kan merkostnaden uppgå till över 50 procent, till exempel banan, morot, spaggetti och vetemjöl (9).

Tabell 11. Hur livsmedelskostnaden påverkas vid byte till ekologiska alternativ.

Vara	Merkostnad för ekologisk vara, dagens konsumtion kr/år	Merkostnad för ekologisk vara enligt FSM, kr/år
Bananer	210	84
Filmjök	28	28
Havregryn	17	70
Kaffe	29	12
Mellanmjök	108	108
Morötter	58	230
Potatis	227	340
Ris	53	24
Spaghetti	89	89
Strösocker	66	26
Ägg	125	124
Knäckebröd	59	88
Härdost	398	339
Vetemjöl	43	43
Tomat*	146	88
Lök*	36	53
Apelsinjuice *	109	44
Matolja*	16	32
Vispgrädd*	25	10
Kakao*	8	3
Lingonsylt*	15	22
Fläskkött*	250	125
Nötkött*	134	134
Glass*	198	79
Totalt per år	2 447 kr	2 195 kr

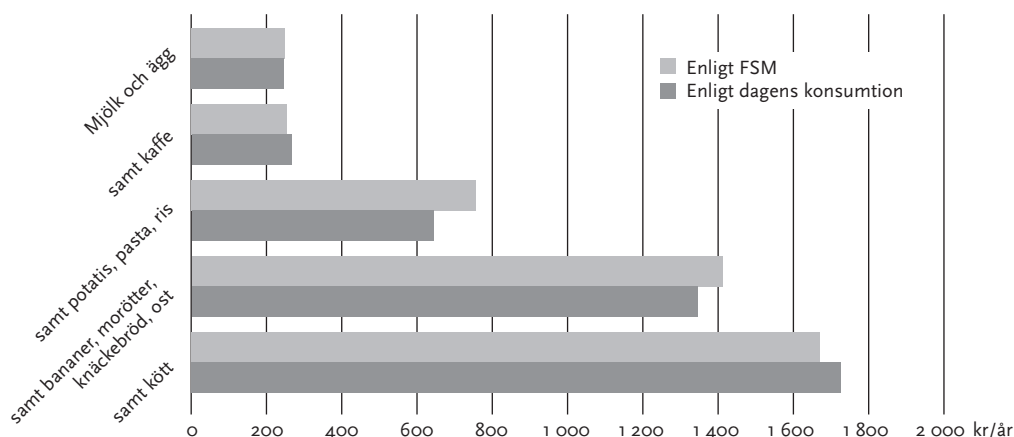
\*) Prisuppgifter för dessa varor är hämtade ur Konsumentverkets rapport och ingår inte i Ekokalkylen.

### Effekter av ett stegvist utbyte mot ekologiska varor

För att visa på hur man steg för steg kan införa mer ekologiska livsmedel och hur detta påverkar livsmedelskostnaderna gjordes ett räkneexempel där varor byttes ut i tre steg (se figur 5). Exemplet visar att en konsument som äter enligt FSM och byter ut mjölk och ägg mot ekologiska alternativ får en merkostnad på ca 270 kronor om året. Om man dessutom byter ut även kaffe, potatis, pasta och ris blir merkostnaden ca 730 kronor, och om man lägger till även ekologiska bananer, morötter, knäckebröd och ost blir merkostnaden ca 1 400 kronor. Om man vidare även väljer KRAV-märkt kött blir merkostnaden ca 1 670 kronor. Merkostnaden varierar naturligtvis beroende på hur mycket man normalt konsumerar av den enskilda varan. Beräkningarna är baserade på en genomsnittskonsumtion per år för en enskild individ, inte för en hel familj.

Det ska påpekas att ett genomförande av FSM i Sverige skulle kräva att tillgången på ekologiska livsmedel var mycket större än idag. Detta skulle förmodligen göra att priserna på ekologiska livsmedel successivt sänks.

Figur 5. Merkostnad för ekologiska livsmedel steg för steg.



## Övriga aspekter

### *Betes- och grovfoderuppfödda djur*

En viktig punkt i FSM är att konsumtionen av svenska betes- och grovfoderuppfödda djur ökar väsentligt. I praktiken bör allt nötkött och lammkött vara svenskt. Betande nötkött och lamm är en förutsättning för att vi ska kunna bevara ett levande odlingslandskap med beteshagar och en stor artrikedom. Djuren kan dessutom beta på arealer som inte går att odla på och konkurrerar då inte med annan odling. Enligt Naturvårdsverket behövs bl.a. traditionell beteshävd av närmare 0,6 miljoner hektar naturlig och kultiverad betesmark för att nå målen för odlingslandskapet och den biologiska mångfalden. Med utgångspunkt från den aktuella djurtätheten och slaktkroppsvikten kan detta omräknas till kött och det innebär då att det måste konsumeras beteskött motsvarande ungefär den totala nötköttskonsumtionen idag, men med den skillnaden att allt borde vara svenskt – om de svenska målen ska uppnås.

Med stor sannolikhet skulle valet av kött från svenska betes- och grovfoderuppfödda djur öka utgifterna för kött. Merkostnaden för KRAV-märkt kött är ca 18 procent för nötkött och 39 procent för griskött. En konsument som äter enligt FSM och byter ut allt nötkött och griskött mot KRAV-märkt skulle således få en merkostnad för kött med ca 150 kronor om året (se tabell 11). FSM innebär dock en minskning av köttkostnaderna med ca 900 kronor om året jämfört med dagens konsumtion, vilket gör att konsumenten i alla fall skulle tjäna på förslaget.

Kött som säljs som naturbeteskött är inte alltid KRAV-märkt. Det naturbeteskött Swedish Meats producerar kallas SUNDA och säljs av ICA. På grossistprislistan ligger snittet för SUNDA-kött ca 13 procent högre än konventionellt kött (10). Vilket merpris som sedan sätts i en butik varierar mellan butikerna i landet.

### *Närproducerat och säsonganpassat*

I FSM framhålls vikten av att välja efter säsong och relativt närproducerade livsmedel. Det finns ingen heltäckande och tillförlitlig information om hur säsonganpassade och närproducerade livsmedel påverkar livsmedelsutgifterna. Det är inte orimligt att anta att ett säsonganpassat livsmedelsval kan resultera i minskade livsmedelsutgifter. Å andra sidan kan priset för livsmedel producerat inom ett närområde (relativt sett) kanske vara högre än priser på livsmedel som kommer från andra regioner med andra förutsättningar och möjligheter till en mer storskalig produktion.

### *Frilandsodlat*

I FSM förordas frilandsodlade livsmedel framför livsmedel odlade i växthus (avser i första hand växthus som värms med fossila energikällor). Det är inte lätt att jämföra grönsaker odlade på friland med grönsaker odlade i växthus. Ofta handlar det om olika produkter som medför olika produktionskostnader och i slutändan skillnader i konsumentpriset (11). Värdet av odlingen för köksväxter på friland uppgick 2002 till 660 800 000 kronor. Värdet för odlingen av köksväxter i växthus var samma år 713 600 000 kronor. Priset för köksväxter odlade på friland var i genomsnitt ca 4 kronor/kilo medan genomsnittet för växthusodlade köksväxter var ca 7 kronor/kilo (12). Det troliga är alltså att det skulle bli billigare för konsumenten att välja frilandsodlat.

## Diskussion

### Metodval och tolkning av resultatet

Ingen av de metoder som har använts är direkt applicerbar på uppgiften. Varken direktkonsumtionsdata, HUT 2003 eller Livsmedelsförsäljningen är direkt jämförbar med FSM, dels på grund av problem med råvaruform, dels på grund av problem med klassificeringen av livsmedel. Klassificeringen har inte överensstämt med FSM, och har heller inte varit densamma i de tre olika metoderna. För samtliga metoder finns det tre huvudsakliga osäkerhetsfaktorer för beräkningarna.

- 1) Att uppskattningen av storleksordningen på förändringen som gjordes i rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" är korrekt, d.v.s. att rätt förändringsfaktorer har använts vid beräkningarna.
- 2) Att statistiken som beräkningarna grundas på är tillförlitlig.
- 3) Att de uppskattningar och avvägningar som har behövts göras i analysen har gjorts på rätt sätt.

### Direktkonsumtionsdata

Nackdelarna med att använda direktkonsumtionsdata vid en jämförelse med FSM är flera (se avsnittet Beräkningarnas tillförlitlighet). FSM och direktkonsumtionsdata är inte jämförbara beträffande råvaruform. Produktionen har heller inte korrigerats för hushållssvinn, vilket kan vara betydande i vissa livsmedelsgrupper. Följaktligen är det troligt att det sker en viss överskattning av den faktiska konsumtionen i direktkonsumtionsdata. Å andra sidan finns en konsumtion av sådant som inte syns i statistiken, till exempel frukt från egna fruktträd, grönsaker från egna trädgårdsodlingar eller varor som inhandlats utomlands.

När direktkonsumtionsdata har beräknats per capita får man dessutom ett genomsnitt för hela befolkningen, d.v.s. även spädbarn. Dessutom visar direktkonsumtionen per capita heller inget konsumtionsmönster- det finns ingen som konsumerar så. Allt från välling till sprit blir inkluderat. Direktkonsumtionsdata visar genomsnittskonsumtionen för hela befolkningen och inte hur en genomsnittskonsumert verkligen konsumerar.

Det finns likväl fördelar med metoden. Livsmedlen är förhållandevis detaljerat redovisade, varför det i tämligen stor utsträckning går att öka exakt det som ska ökas (till exempel ett visst köttslag, en viss grönsak o.s.v.) och minska på det som ska minskas. Fram till 1999 finns dessutom direktkonsumtionen redovisad i både vikt och pengar, något som var direkt nödvändigt för att en ekonomisk beräkning skulle kunna göras. Det är beklagligt att det inte har gjorts några värdeberäkningar senare än 1999.

Direktkonsumtionsdata baseras på ett flertal källor som kombineras för att nå slutresultatet, varav två av de viktigaste underlagen är Utrikeshandelsstatistiken och Industrins varuproduktion. Direktkonsumtionsdata innefattar värdet av alla livsmedel som varit tillgängliga för konsumtion, och bygger alltså inte på något urval. Trots problem med råvaruform, svinn och varierande kvalitet i uppgiftsunderlaget, är direktkonsumtionen troligen den mest tillförlitliga och detaljerade statistik som finns att tillgå gällande dagens livsmedelkonsumtion. Ytterligare en anledning att använda denna metod var att det har gjorts tidigare (år 2000 av Pia Lindeskog på uppdrag av Miljömålskommittén), och det kan vara intressant att jämföra resultaten.

Eftersom direktkonsumtionsdata inte visar något konsumtionsmönster kan de sägas ge en utslätad bild av konsumtionen. Det finns dock fog för att säga att direktkonsumtionsdata i vissa avseenden är överskattad och i andra avseenden underskattad. Följande talar för att direktkonsumtionen är överskattad: Direktkonsumtionen visar allt som har funnits tillgängligt för konsumtion, inte vad som faktiskt konsumerats. Även hushållssvinn ingår, vilket kan vara betydande för vissa livsmedelsgrupper. Troligen är svinnet större från frukt och grönsaker och vissa köttslag än från choklad och chips. Följande talar för att direktkonsumtionen är underskattad: För alla varor uppskattas att ca 5 procent av handeln inte rapporteras och därför inte finns varufördelad i statistiken. I direktkonsumtionen ingår inte egenodlingar. Alkoholkonsumtionen beräknas endast på det som sålts på Systembolaget, vilket innebär att konsumtionen av illegalt införd alkohol eller alkohol inköpt på utlandsresor inte ingår.

### *Hushållens utgifter 2003*

Det finns även nackdelar med en jämförelse av ”Hushållens utgifter” med FSM. Utgiftsrapporten är en urvalsundersökning där antalet medverkande var knappt 400 ensamstående män och kvinnor. Dessa utgör således bara en liten del av befolkningen. Mätperioden har begränsats till två veckor, och vissa mätfel kan uppstå om hushållen bokför felaktigt o.s.v. (se vidare under Statistikens tillförlitlighet). Dessutom är utgiftsrapporten inte lika detaljerad som direktkonsumtionsdata och klassificeringen av livsmedel i rapporten försvårar en jämförelse med FSM.

En annan nackdel är att hushållen förhållandevis ofta har bokfört livsmedel som ”ospecificerade”. De hamnar då under t.ex. ”kött, ospecificerat” eller ”frukt, ospecificerat” och det går inte att på något sätt se vilken typ av kött eller frukt som utgifterna gällde. Samtidigt är detta problem förstäeligt och svårt att kringgå eftersom uppgiftslämnandet är krävande för de deltagande hushållen.

Ett annat tänkbart mätfel kan vara, att det bara är de hushåll som är förhållandevis intresserade av mat och livsmedel som frivilligt deltar i undersökningen. Detta kan leda till att enbart en viss typ av konsumenter syns i statistiken.

Beräkningarna utifrån uppgifter från HUT 2003 skiljer sig från beräkningarna utifrån direktkonsumtionsdata såtillvida att HUT-beräkningarna rör kvinnor och män var för sig.

Det innebar att jämförelser måste göras med konsumtionsmönster för män respektive kvinnor, vilket gjordes med hjälp av uppgifter från Riksmaten. Jämförelsen gjordes inte för att jämföra exakta mängder, utan för att få en uppfattning om skillnaderna mellan mäns och kvinnors intag av olika livsmedel. Skillnaderna har enbart beaktats i grova drag, det vill säga, procentsatserna har justerats där tydliga skillnader fanns mellan kvinnors och mäns konsumtion.

Riksmaten genomfördes 1997/98 och är den mest aktuella och mest omfattande undersökning om svenskarnas matvanor som finns idag. Undersökningen bedömdes vara den mest tillförlitliga källa att tillgå när det gäller att se dessa konsumtionsmönster, trots att den är några år gammal och att det finns en del svårigheter med att jämföra uppgifter p.g.a. av den använda metodologin i Riksmaten. Det är inte otänkbart att ytterligare förändringar i konsumtionsmönstret har skett sedan undersökningen gjordes.

För vissa livsmedel saknades uppgifter i HUT 2003 för ensamstående kvinnor och ensamstående män. För dessa utgiftsposter har uppgifter använts från tabellen ”ensamstående utan barn”, där uppgifter för både ensamstående män och kvinnor är sammanslagna. Detta innebär visserligen en osäkerhetsfaktor, men eftersom det enbart gjordes för små utgiftsposter bedöms det inte ha påverkat resultatet nämnvärt. Alternativet var att helt bortse från de utgifterna vilket troligen hade gett ett mer missvisande resultat av de sammanlagda kostnaderna.

Beräkningarna gjordes på en ensamstående man och ensamstående kvinna. Förmodligen skiljer sig konsumtionsmönstret mellan ensamstående och samboende, varför resultatet kanske hade blivit annorlunda om beräkningarna gjorts på samboende.

Det finns dock även flera fördelar med att räkna utifrån ”Hushållens utgifter”. För det första är det möjligt att se skillnader i utgifter mellan kvinnor och män, något som inte går att se när man beräknar utifrån direktkonsumtionsdata per capita. Dessutom bygger utgiftsuppgifter på ett faktiskt konsumtionsmönster hos konsumenter – någon har verkligen handlat (och därmed troligen konsumerat) dessa varor, till skillnad från direktkonsumtionsdata som visar det som har varit tillgängligt för konsumtion. Dessutom vet vi att konsumenterna är ensamstående kvinnor och män, och får därmed inte siffror för spädbarn, o.s.v. Vi vet också att livsmedlen har köpts för konsumtion i det egna hushållet och inte till restauranger eller storkök. Det är också positivt att uppgifterna från utgiftsrapporten är relativt aktuella.

Om man utgår från referensvärden för energiintag enligt svenska näringsrekommendationer (SNR) har män drygt 30 procent högre energibehov än kvinnor. Om priset stod i relation till kalorierna borde män också ha drygt 30 procent högre livsmedelskostnader, vilket de inte har enligt HUT-undersökningen. Detta kan visserligen bero på att de män som deltagit i undersökningen råkade ha lägre energibehov, men den troliga förklaringen är att det finns en underrapportering av utgifterna. Resultaten kan tolkas som att män underskattar utgifterna/konsumtionen mer än kvinnor.

För all statistik sker en underskattning av alkoholkonsumtionen. Direktkonsumtionsdata och livsmedelsförsäljningen baseras enbart på det som inhandlats på Systembolaget och inte alkohol som har förts in från andra länder. SCB påpekar att det troligen sker en underskattning av alkoholutgifterna, främst för att de stora alkoholkonsumenterna inte

medverkar i undersökningen. Det finns ingenting som talar för att kvinnor i större utsträckning än män inte skulle rapportera sin alkoholkonsumtion. Det finns många varor som underrapporteras, t.ex. varor köpta på resor eller annat sätt. Det är inte osannolikt att männen har en högre konsumtion av dessa varor.

Följande talar för att uppgifterna ur "Hushållens utgifter" är överskattade: Liksom i direktkonsumtionsdata ingår även hushållssvinn. Följande talar för att uppgifterna ur "Hushållens utgifter" är underskattade: Män redovisar en förhållandevis liten merkostnad jämfört med kvinnor med hänsyn till att deras energibehov är större. Endast alkohol inhandlad på Systembolaget ingår. Utemåltider har inte ingått i beräkningarna. HUT bygger på livsmedel som har köpts vilket innebär att egenodlat eller "hemfiskat" inte ingår, inte heller böndernas hemslakt eller hemmaförbrukning av mjölk. Med hänsyn till ovanstående är det troliga att utgiftsrapporten underskattar den faktiska konsumtionen.

### *Livsmedelsförsäljningen 2002*

Grova beräkningar av livsmedelsförsäljningen gjordes för att komplettera ovanstående metoder. Mer ingående beräkningar var svåra att göra eftersom livsmedelsförsäljningen inte redovisas detaljerat.

Livsmedelsförsäljningen ska ses som en s.k. experimentell statistik. Statistiken grundas främst på datakasseregisterstatistik från de fyra stora livsmedelsblocken. Även om denna på olika sätt har kompletterats (bland annat genom enkätundersökningar) kan försäljningsstatistiken inte ses som fullständig. Precis som vid beräkningar av direktkonsumtionsdata speglar heller inte livsmedelsförsäljningen per capita något konsumtionsmönster. Dessutom sker en underrapportering av konsumtionen eftersom allt som konsumeras på restaurang/storhushåll inte ingår. En fördel med livsmedelsförsäljningen är ändå att den visar livsmedel som faktiskt sålts till konsumenterna.

Beräkningarna gjordes på uppgifter från 2002 års försäljning men i slutarbetet av detta projekt kom även nya uppgifter från 2003. Försäljningen av livsmedel per capita hade då stigit från 18 848 kronor per år till 19 264 kronor per år, vilket var en ökning med ca 3 procent. Ökningen hade skett förhållandevis jämt över alla livsmedelsgrupper, varför resultatet troligen skulle ha blivit liknande även om beräkningarna hade gjorts utifrån 2003 års försäljning. Försäljningen av vissa utrymmesvaror hade visserligen minskat (socker, choklad, konfektyr) men försäljningen av vin och sprit hade samtidigt ökat. Även konsumtionen av grönsaker hade ökat något.

Det finns ingenting som tyder på att Livsmedelsförsäljningen skulle överskatta konsumtionen. I livsmedelsförsäljningen ingår inte egenodlingar, böndernas hemmaförbrukning eller konsumtion på restauranger och i storhushåll. Vidare baseras Livsmedelsförsäljningen på de stora livsmedelsblocken vilket innebär att många återförsäljare av livsmedel inte har ingått i undersökningen. Liksom i direktkonsumtionsdata och HUT redovisas endast den alkohol som har sålts på Systembolaget. Det är därför högst troligt att Livsmedelsförsäljningsstatistiken innebär en underskattning av den sanna konsumtionen.

### *Variation mellan metoder*

Resultaten varierar beroende på vilken metod som använts. Direktkonsumtionsdata visar högre totalvärden än livsmedelsförsäljningen. Det kan förklaras av att direktkonsumtionen är total och visar allt som funnits tillgängligt för konsumtion. Livsmedelsförsäljningen är experimentell statistik och är inte heller fullständig. Dessutom innefattar inte livsmedelsförsäljningen värdet av utemåltider. Det är därför inte orealistiskt att tro att värdet av den sanna konsumtionen blir högre.

Att besparingen blir något större i beräkningarna av HUT kan bero på att de har justerats för en ökad konsumtion av bland annat utrymmesvaror och kött. Vid beräkningarna av HUT sparar män mer på FSM än kvinnor. Det kan bero på att ensamstående män idag spenderar mer pengar på utrymmesvaror (främst alkohol) än kvinnor.

Trots att skillnader finns är det ändå glädjande att resultaten är så pass likartade. Det kan också betyda att statistiken som beräkningarna grundas på är relativt tillförlitlig.

### *Sammanfattande kommentar om metodiken*

Vi har ovan diskuterat flera svagheter i metodiken. Likväl har de varit de enda metoder som kunnat användas i det här projektet. Det faktum att de olika metoderna ger resultat som pekar i samma riktning kan ses som en indikation på att de avspeglar en verklig kostnadsförändring.

### *Merkostnad för ekologiska varor*

Ekokalkylen med kompletterande beräkningar gjordes endast för att i stora drag illustrera de merkostnader ekologiska livsmedel kan innebära för konsumenten. Att göra en heltäckande beräkning av detta är ett stort och komplicerat arbete, eftersom priserna för ekologiska varor inte bara skiljer sig mellan varor och mellan butiker, utan naturligtvis även mellan konsumenter, beroende på hur dessa väljer.

Ekokalkylen användes i så stor utsträckning som möjligt och kompletterades sedan med varor och prisuppgifter hämtade ur Konsumentverkets rapport ”Pris och utbud av ekomat 2002”. Det fanns vissa skillnader mellan de merkostnadspriser som användes i Ekokalkylen och de som uppgavs i rapporten. Detta beror på att Konsumentverket gjorde två undersökningar under hösten 2003. En konventionell matkostnadsundersökning med konventionella livsmedel där också 22 ekologiska varor ingick, som gjordes i över 200 butiker. Ekokalkylen grundas främst på denna undersökning, eftersom antalet butiker är stort och borde borge för bättre kvalitet. Dessutom gjordes en ekoundersökning där fler ekovaror ingick (67 st), men där antalet butiker som undersöktes var färre (66 st). De flesta varorna uppvisade ungefär samma merkostnad i både undersökningarna, men för bland annat spagetti skiljde sig resultaten mycket mellan undersökningarna (13). Detta innebär

att de merkostnader som Ekokalkylen räknar med inte är helt säkra. För de flesta varor räknade Ekokalkylen med en högre merkostnad än den som uppgavs i rapporten. Det troliga är därför att merkostnaden för ekologiska varor snarare är överskattad än underskattad.

Merkostnaden har här beräknats för 23 utvalda varor. Summan av merkostnaden beror helt på vilka varor man väljer att räkna på.

En konsument som vill handla lite mer ekologiskt utan att öka livsmedelsutgifterna nämnvärt bör i första hand välja varor där de ekologiska alternativen inte kostar mer än de konventionella, t.ex. mörkt fullkornsbröd, fruktmüsli och kaffe, samt välja ekologiskt av varor som används i små mängder (9).

### *Ekonomiska effekter av stegvisa förändringar*

När effekterna av stegvisa förändringar beräknades (se tabell 9), där konsumtionen av vissa varor har förändrats och vissa inte, har det enbart beaktats hur dessa stegvisa förändringar påverkar konsumenten ekonomiskt, inte näringsmässigt. Förändringarna skulle givetvis även påverka konsumentens energi- och näringsintag. Om man genomför samtliga förändringar motsvarar FSM svenska näringsrekommendationer. Hur de stegvisa förändringarna påverkar näringsintaget är oklart.

## *Resultatdiskussion*

Att en övergång till Första steget-maten skulle innebära hälsomässiga och miljömässiga vinster stod klart sedan tidigare. Denna rapport har visat att en sådan övergång även skulle innebära ekonomiska vinster. Den ekonomiska vinsten skulle inte enbart gynna den enskilde konsumenten utan troligen också samhället i stort i form av kostnadsbesparingar för behandling av välfärdssjukdomar (t.ex. övervikt, diabetes och hjärtkärlsjukdom) samt för minskade sjukskrivningar, förtidspensioneringar, o.s.v.

Resultatet visar att en genomsnittskonsument skulle spara ca 3 000 kronor om året (ca 15 procent av livsmedelskostnaden) på övergången till FSM. Besparingen skulle bli något mindre beroende på hur stor del av livsmedlen som konsumenten byter ut mot ekologiskt. Viktigt är dock att denne inte enbart sparar pengar på förslaget utan även får en bättre hälsa och bidrar till en bättre miljö. För vissa konsumenter kanske den hälsomässiga vinsten är av större värde än den ekonomiska.

I allmänna diskussioner hörs ofta uppfattningen att den nyttiga och hållbara maten är dyrare än den mindre nyttiga. Många anser att det är ekonomin och prissättningen som hindrar dem från att äta nyttigare och mer miljöanpassat. Beräkningarna har visat att så inte är fallet. Snarare än att säga att det är dyrt att äta nyttigt vore det, med tanke på resultatet i denna rapport, mer lämpligt att säga att det är dyrt att äta onyttigt. Allt vi inte behöver ur näringsssynpunkt – godis, chips, glass, alkohol – kostar idag konsumenten ca 8000 kronor om året, vilket är en betydande summa som motsvarar ca 40 procent av individens tota-

la livsmedelskostnader. I Första steget-maten ryms fortfarande dessa varor men de har minskats med hälften, alltså en besparing på ca 4 000 kronor om året. Det innebär pengar över till att äta mer frukt och grönsaker och välja mer ekologiskt. Halveringen av utrymmesvarorna är avgörande för att konsumenten ska tjäna på förslaget. Således visar denna rapport på ytterligare en anledning, förutom de hälso- och miljömässiga, för konsumenten att minska förtäringen av dessa varor.

Många menar idag att en prissubventionering på nyttiga livsmedel skulle kunna påverka konsumenten till mer medvetna och aktiva val av de produkter som köps och konsumeras. Andra menar att nyttig mat redan är billig och att det bara handlar om att välja rätt livsmedel. Resultaten från beräkningarna i det här projektet visar att ca 40 procent av dagens livsmedelskostnader går till onyttig mat, som inte behövs ur näringssynpunkt. Bara 13 procent av kostnaderna går till frukt och grönsaker. Ett aktivt val i affären skulle kanske leda till större besparingar för konsumenten än vad subventionerade livsmedel kan göra. Man kan också ställa sig frågan; om nyttiga livsmedel blir billigare, skulle konsumenten då avstå från de onyttiga? Hur dyra måste onyttiga livsmedel bli för att priset ska bli ett skäl för konsumenten att avstå?

Förslaget innebär inte bara ekonomiska vinster för den enskilda konsumenten utan troligen också för samhället. Kostnaden för vård av välfärdssjukdomar som övervikt, diabetes och hjärtkärl sjukdom är omfattande. I Sverige omfattar de direkta kostnaderna för fetma och sjukdomar orsakade av fetma ca 3 miljarder kronor om året. Till det kan läggas minst lika mycket i indirekta kostnader för sjukskrivningar, förtidspensionering och produktionsbortfall (14). En förändring av matvanorna hos befolkningen är central för att minska förekomsten av dessa sjukdomar. Om denna förändring sker i enlighet med Första steget-maten förbättras inte bara befolkningens hälsa utan även miljön.

För att förslaget ska kunna genomföras krävs förändringar på både samhälls- och individnivå. Förslaget förutsätter en ändrad inriktning på jordbruket, vilket kräver politiska beslut. Kanske är också förslaget en fråga om ekonomisk politik. Man måste på olika sätt underlätta för konsumenten att äta hållbart. Livsmedelsindustrin måste arbeta med produktutveckling som kan underlätta en hållbar livsmedelskonsumtion. Konsumenten måste också vid köptillfället ha möjlighet att göra ett medvetet val, d.v.s. konsumenten måste ha kunskaper och tillgång till information för att bedöma olika livsmedel. Märkning av olika slag kan vara ett sätt – Nyckelhålet, KRAV-märkt, Rättvisemärkt o.s.v. Ett annat sätt är att tillhandahålla konkret konsumentinformation till konsumenter, något som idag inte är särskilt lätt eftersom det finns väldigt få arenor och oberoende aktörer. Men konsumenten kan också med enkla medel göra hälsosamma och miljömedvetna val utan att maten för den sakens skull behöver bli dyrare. Att välja potatis istället för pasta, morot istället för tomat, eller nötkött istället för kyckling är några sätt. Detta är aspekter som de flesta konsumenter förmodligen inte har i åtanke när de väljer råvaror och som därför behöver belysas.

En omläggning av konsumtionen i linje med Första steget-maten är på sikt en förutsättning för ett hållbart samhälle. Den sammanlagda resursanvändningen och miljöbelastningen från livsmedelskedjan är avsevärd. En femtedel av all energi som används i Sverige går till att producera, vidareförädla och tillaga den mat vi konsumerar. Ett arbete för att

livsmedelskedjan ska kortas, kretsloppen ska slutas och renas, användningen av icke förnyelsebara råvaror ska minskas m.m., är en förutsättning för att ett kretsloppssamhälle ska komma till stånd (3).

## *Önskemål om framtida studier*

Detta projekt har försvårats av det faktum att inget av det underlag som använts har gått att jämföra med Första steget-maten. En svårighet är att livsmedel med helt olika miljö- och hälsoeffekter samlas i en grupp. En annan är att utrymmesvaror sorteras in under olika rubriker. Det optimala vore en undersökning av dagens konsumtion där klassificeringen av livsmedel motsvarade FSM. Denna undersökning skulle innehålla både konsumerade mängder och utgifter i kronor. Då skulle en ekonomisk beräkning som denna bli mer tillförlitlig och mycket lättare att följa upp.

## Slutsats

Kostnaden för en livsmedelskonsumtion enligt Första steget-maten har beräknats med flera olika metoder. Alla beräkningarna visar att utgifterna minskar i storleksordningen 15–20 procent jämfört med dagens konsumtion. För konsumenten innebär det ca 3 000–4 000 kronor per person och år. Den totala kostnaden för livsmedel idag är ca 20 000 kronor per person och år. Enligt FSM skulle kostnaden bli ca 17 000 kronor. En förutsättning för att konsumenten ska tjäna på förslaget är att konsumtionen av sådant som inte behövs ur näringssynpunkt, så kallade utrymmesvaror (godis, läsk, glass, chips, alkoholhaltiga drycker m.m.) halveras, från nära 8 500 kronor idag till ca 4 000 kronor. En förändring av konsumtionen enligt FSM ger utrymme för mer än en fördubbling av konsumtionen av ekologiska varor utan att totalkostnaden blir högre än idag.

Resultaten visar att en hållbar livsmedelskonsumtion inte behöver vara förenad med högre livsmedelsutgifter och att konsumenten genom att minska på utrymmesvarorna kan spara mycket pengar. En övergång från dagens konsumtion till FSM innebär för konsumenten inte bara ekonomiska vinster utan även hälsomässiga och miljömässiga vinster. Kort sagt innebär förslaget bättre hälsa och bättre miljö för pengarna.

## Referenslista

1. Regeringskansliet, Socialdepartementet. Uppdrag att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Bilaga till regeringsbeslut 2003-11-06 nr 09.
2. Lindeskog P. Överslagsberäkning av hur ett första steg mot en hållbar livsmedelskonsumtion kan påverka hushållsekonomin. Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting; Stockholm, 2002.
3. Dahlin I, Lindeskog P. Ett första steg mot hållbara matvanor. Rapport 23. Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting; Stockholm, 1999.
4. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series, No 916, 2003.
5. Jordbruksverket. Konsumtionen av livsmedel m.m. 1996–1999 med värdeberäkningar. Rapport 2000:13.
6. Statistiska centralbyrån. Hushållens utgifter 2003. Utgiftsrapport. PR 35 SM 0401.
7. Statistiska Centralbyrån. Livsmedelsförsäljningsstatistik 2002. Livsmedelsförsäljningen inom detaljhandel och bensinstationerna. HA 24 SM 0301. 2002.
8. Becker W, Pearson M. Riksmaten 1997–1998. Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatanalys. Livsmedelsverket; 2002.
9. Konsumentverket. Pris och utbud av ekomat. Undersökningar 2000–2002. PM 2003:03.
10. Hoff S. Swedish Meats. Personligt meddelande, 2004-11-09.
11. Carlsson J. Gröna närings riksorganisation (GRO). Personligt meddelande, 2004-11-10.
12. Jordbruksverket. Statistikenheten. Trädgårdsundersökningen. 2002 års produktion.
13. Axelsson M. Konsumentverket. Personligt meddelande, 2004-09-24.
14. Asp N-G, Björntorp P, Britton M et al. Fetma - problem och åtgärder. Rapport 160. SBU; 2002.

# Bilaga 1. Beräkningar utifrån Direktkonsumtionsdata 1999.

## Spannmål och potatis

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Vetemjöl	373	373	0 %
Rågmjöl	6	6	0 %
Mjöl av blandningar av vete och råg samt mjöl av annan spannmål	43	43	0 %
SUMMA MJÖL	422	422	0 %
Mixer m.m. beredda av mjöl eller stärkelse	130	130	0 %
Knäckebröd och flatbröd	1 007	1 510,5	+50 %
Skopor och skorpmjöl	178	178	0 %
Mjukt matbröd inkl. tunnbröd	7 044	10 566	+50 %
SUMMA BRÖD	8 229	12 254	+49 %
Havregryn och gryn av annan spannmål	196	823,2	+320 %
Risgryn	582	436,5	-25 %
Makaroner, spaghetti och liknande produkter	121 1	1121	0 %
SUMMA SPANNMÅL	10 680	15 187,2	+41 %
Potatis, färsk	2 518	3 676,3	+46 %
Potatis- och rotmospulver	284	284	0 %
Potatisstärkelse	22	22	0 %
Kylta och djupfrysta potatisprodukter	1 041	1 197,2	+15 %
Konservpotatis	35	17,5	-50 %
SUMMA POTATIS OCH POTATISPRODUKTER	3 900	5 196,9	+33 %

\* En ökning med 100procent innebär att posten har fördubblats. En ökning med 300procent innebär att posten har fyrdubblats, etc.

## Frukter och bär

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Apelsiner, citroner och övriga citrusfrukter, färska	1322	1 586,4	+20 %
Vindruvor	459	459	0 %
Äpplen och päron, färska	1 636	4908	+200 %
Körsbär, persikor, plommon och liknande stenfrukter, färska	352	704	+100 %
Bananer, meloner och övriga frukter, färska	3 038	1519	-50 %
Hallon, jordgubbar, lingon och andra bär, färska	620	2 480	+300 %
Hallon, jordgubbar, lingon och andra bär, djupfrysta	118	2 360	+1 900 %
Russin, fikon, dadlar och andra torkade frukter	303	1212	+300 %
Frukter och bär, hela, i stycken eller mosade, konserver och andra förpackningar	625	812,5	+30 %
Sylter, marmelader, fruktmos och geléer beredda genom kokning	1 176	1 528,8	+50 %
Saft och juice av frukter och bär, naturlig, även koncentrerad, osokrad och sockrad	2 262	1 131,7	+30 %
SUMMA FRUKTER OCH BÄR M.M.	13 330	20 829,9	+56 %

## Köksväxter

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Morötter	1 086	3 258	+200 %
Övriga rotfrukter	86	344	+300 %
Summa rotfrukter	1 172	3 602	+207 %
Gurkor	654	327	-50 %
Lök	350	525	+50 %
Purjolök	163	326	+100 %
Blomkål	164	328	+100 %
Vitkål, rödkål, brysselkål, salladskål	576	1 411,2	+145 %
Sallad	1 092	709,8	-45 %
Tomater	1 371	822,6	-40 %
Övriga köksväxter, färska	1 469	3 231,8	+120 %
SUMMA KÖKSVÄXTER, FÄRSKA	5 839	7 681,4	+32 %

Bönor, morötter, spenat, ärter och övriga köksväxter, djupfrysta	1 133	3 399	+200 %
Ärter och bönor, torkade	98	980	+900 %
Köksväxter, inlagda i ättika	623	623	0 %
Köksväxter, beredda eller konserverade på annat sätt eller genom inläggning i ättika	1 417	1 771,3	+25 %
Tomatjuice och annan saft av köksväxter	54	54	0 %
<b>SUMMA KÖKSVÄXTER OCH ROTFRUKTER</b>	<b>10 336</b>	<b>18 110</b>	<b>+75 %</b>

### *Fisk-, kräft- och blötdjur*

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Flatfisk, hel, styckad eller filead, färsk	410	410	0 %
Torskfisk, hel, styckad eller filead, färsk	351	280,8	-20 %
Sillfisk, hel, styckad eller filead	226	248,6	+10 %
Laxfisk, hel, styckad eller filead, färsk	226	248,6	+10 %
Annan saltvattenfisk, hel, styckad eller filead, färsk	56	56	0 %
Sötvattenfisk, hel, styckad eller filead, färsk	348	348	0 %
<b>SUMMA FÄRSK FISK</b>	<b>2 446</b>	<b>2 503,9</b>	<b>+2 %</b>
Flatfisk, filead, djupfryst	229	229	0 %
Torskfisk, filead, djupfryst	433	346,4	-20 %
Annan fisk, filead, djupfryst	243	243	0 %
<b>SUMMA DJUPFRYST, FILEAD FISK</b>	<b>905</b>	<b>818,4</b>	<b>-10 %</b>
Saltad och kryddad fisk	61	61	0%
Torkad fisk	259	259	0%
Rökt fisk	230	230	0%
Kaviar och andra beredningar av fiskrom	773	773	0 %
Sillkonserv	460	552	+20 %
Fiskkonserver, andra slag	300	315	+5 %
Annan beredd fisk (färdiglagade fiskrätter, fiskbullar m.m.)	987	987	0 %
Fiskfiléer och fiskpinnar, panerade	469	459,6	-2 %
<b>SUMMA KONSERVER OCH BEREDD FISK</b>	<b>3 539</b>	<b>3 636,6</b>	<b>+3 %</b>
Kräft- och blötdjur, färska, frysta, saltade och torkade	1 011	1 213,2	+20 %
Kräft- och blötdjur, beredda eller konserverade	1 325	1 590	+20 %
Summa kräft- och blötdjur	2 336	2 803,2	+20 %
<b>SUMMA FISK, KRÄFT- OCH BLÖTDJUR</b>	<b>9 226</b>	<b>9 762,1</b>	<b>+6 %</b>

## Kött och chark

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Hemslakt av kalv, svin och får	43	43	0 %
Nötkött inkl. kalv, färskt och fryst	5 686	5 686	0 %
Griskött, färskt och fryst	5 993	2 996,5	-50 %
Fårkött, färskt och fryst	361	722	+100 %
Fjäderfåkött, färskt och fryst	361	722	-50 %
Renkött, färskt och fryst	145	145	0 %
Kött av hare, älg och annat vilt	625	625	0 %
SUMMA KÖTT, FÄRSKT OCH FRYST	14 754	11 168	-25 %
Lever, njure, tunga	223	267,6	+20 %
Skinka, kassler och andra charkuterivaror	5391	2 695,5	-50 %
Korv, pastejer och andra blandade charkuterivaror	7 899	5 624,3	-25 %
Köttkonserver (exkl. kötsoppor)	374	374	0 %
SUMMA CHARKUTERIEVAROR OCH KONSERVER	13 887	9 261,4	-33 %
Kötsoppor	145	145	0 %
Värdemässigt förädlingstillägg för ej djupfryst färdiglagad mat innehållande kött	221	221	0 %
Djupfrysta köttprodukter och djupfryst färdiglagad mat innehållande kött	4729	4729	0 %
SUMMA KÖTT OCH KÖTTVAROR	33 736	25 524	-24 %

## Mjolk, ost, ägg, matfett

VARA	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Jordbrukarnas direktförsäljning och hemmaförbrukning av mjölk	45	45	0 %
Lättmjölk samt minimjmölk	1 117	1 139,3	+2 %
Mellanmjölk m.m.	2 667	2 720,3	+2 %
Lättfil m.m.	209	213,2	+2 %
Standardmjölk och däröver	2134	2134	0 %
Filmjölk	673	673	0 %
Övriga sura produkter, inkl fruktyoghurt	1 932	1 835,4	-5 %
SUMMA MJÖLK	8 777	8 760,3	-0,2 %
Gräddfil 12%	307	307	0 %
Mjölkpulver	22	22	0 %
Hårdost	6 418	5 455,3	-15 %
Smältost	627	627	0 %
Mesvaror	694,5	694,5	0 %
SUMMA OST	7 739,5	6 776,8	-12 %
Ägg	2184	2184	0 %
SUMMA MJÖLK, OST M.M.	19 029,5	18 050,1	-5 %
Smör	409	0	-100 %
Hushållsmargariner, exkl. lättmargariner	1 926	2 407,5	+25 %
Lättmargarin <sup>2</sup>	1 019	0	-100 %
Summa smör och margarin	3 354	2 407,5	-28 %
Matolja	295	590	+100 %
SUMMA MATFETT	3 649	2 997	-18 %

<sup>2</sup> Om samtliga förändringar som föreslås i FSM genomförs har konsumenten ur näringssynpunkt "råd" med ett fetare margarin (>40 procent fett). FSM föreslår ur miljösynpunkt därför att all lättmargarin ska bytas ut mot ett helfett margarin. Men om konsumenten inte genomför samtliga förändringar i FSM blir fettinnehållet i maten för högt vid användning av ett helfett margarin. Eftersom det kan vara orealistiskt att anta att konsumenten ska göra samtliga förändringar har även en alternativ beräkning gjorts gällande lättmargarinet, där hälften av lättmargarinet behålls. Kostnaden för matfett blir då, för hela samhället, 355 miljoner kronor mer per år än om all lättmargarin tas bort. För en enskild individ innebär det en merkostnad på ca 40 kronor/år.

## Utrymmesvaror och kryddor

Vara	Kostnad milj. kr 1999	Kostnad milj. kr enligt FSM	Förändring, %*
Kex, rån och torra småkakor	1 845	922	-50 %
Bullar, vetelängder, wienerbröd och annat mjukt kaffebröd	1 830	915	-50 %
Bakelser, tårter, sockerkakor och övriga bakverk	3 107	1 553,5	-50 %
Tunn grädde < 27%	278	139	-50 %
Tjock grädde > 27%	1 833	916,5	-50 %
Chips	1 472	736	-50 %
Bitsocker	225	112,5	-50 %
Strö-, farin-, flor- och pärlsocker	724	362	-50 %
Sirap	49	24,5	-50 %
Kaffe, rostat <sup>3</sup>	4 306	2 583,6	-40 %
Te	350	210	-40 %
Snabbkaffe/påste	398	159,2	-60 %
Kakaopulver, osötat	91	45,5	-50 %
Kakaopulver, sötat samt drickchoklad och chokladsåser	469	234,5	-50 %
Honung	228	114	-50 %
Choklad och konfektyrvaror	8 725	4 362,5	-50 %
Såser exkl. majonnäs och andra för smaksättning avsedda preparat	2 834	1 192	-50 %
Glass inkl. mixer innehållande fett	3 862	1 931	-50 %
Fettfri glass	341	170,5	-50 %
Majsflingor, rostat ris, ostbågar, popcorn	1 555	777,5	-50 %
Läskedrycker cider m.m., kolsyrade	6 222	3111	-50 %
Mineralvatten och annat kolsyrat vatten	466	233	-50 %
Lättöl lagrat inkl. svagdricka	527	263,5	-50 %
Öl klass II	3 671	1 835,5	-50 %
Starköl	8516	4 258	-50 %
Vin	11 109	5 554,5	-50 %

<sup>3</sup> Enligt FSM bör konsumtionen av kaffe och te halveras, eftersom det är långväga varor som konventionellt odlas bekämpningsintensivt. Detta kan dock vara svårt att genomföra för alla. Om konsumtionen av kaffe och te stannar vid samma mängder som idag innebär det en merkostnad för befolkningen med ca 4160 miljoner kronor/år jämfört med FSM. För den enskilde individen blir det en merkostnad med ca 470 kronor/år.

Spritdrycker	8 886	4 443	-50 %
Mandel och nötter	504	252	-50 %
Ost, andra slag (dessertost)	694,5	347,3	-50 %
Majonnäs	255	127,5	-50 %
SUMMA UTRYMMESVAROR	74 922,5	37 887,1	-50 %
Kryddor inkl. senap	639	639	0 %
Salt	97	58,2	-40 %
SUMMA KRYDDOR OCH SALT	736	697,2	-5 %

## Bilaga 2. Beräkningar utifrån ”Hushållens utgifter 2003”

Livsmedel	Utgift i kr/år, kvinnor	Utgift i kr/år, kvinnor enligt FSM	Utgift i kr/år, män	Utgift i kr/år, män enligt FSM
Mjöl, gryn	410	533	230	299
Bröd	1 100	1 675	1 170	1 667
Pasta	150	180	160	160
Ris och risprodukter	230	150	120	96
Potatis och potatisprodukter	320	457	460	590
SUMMA BRÖD, SPANNMÅL OCH POTATIS	2 210	2 995 (+35 %)	2 140	2 812 (+31 %)
Färsk frukt	840	1 158	600	907
Bär	160	800	70	700
Frukt- och bärkonserver, soppor	60	90	30	45
Juice, nektar	300	150	250	125
Marmelad, sylt, mos	130	260	110	220
SUMMA FRUKT OCH BÄR	1 490	2 458 (+65 %)	1 060	1 997 (+88 %)
Rotfrukter och kål	220	880	100	590
Lök, purjolök, färsk	130	222	80	160
Övriga grönsaker	1 150	1 798	730	1 841
SUMMA GRÖNSAKER	1 750	2 900 (+66 %)	1 020	2 591 (+154 %)
Färsk, fryst eller kylad fisk	450	450	350	385
Kaviar, rom, andra fiskprodukter	80	80	90	99
Övriga fiskrätter, fiskprodukter	334	335	424	466
SUMMA FISK	864	864 (+0 %)	864	950 (+10 %)
Färskt, kylt eller fryst nötkött samt torkat, saltat eller rökt nötkött	200	200	250	250
Färskt, kylt eller fryst griskött samt torkat, saltat eller rökt griskött	1 000	550	1 250	562
Färskt, kylt eller fryst övrigt kött samt torkat, saltat eller rökt övrigt kött	90	90	80	80
Färsk, kylt eller fryst fågel	360	216	210	126

Kött, korv och korvpålägg samt sylta, pastej, paté, charkvaror	550	412	810	608
Övrigt kött , köttprodukter	280	280	540	540
<b>SUMMA KÖTT</b>	<b>2 480</b>	<b>1 748 (-30 %)</b>	<b>3 140</b>	<b>2 166 (-30 %)</b>
Standardmjölk	220	220	250	250
Mellan- och lättmjölk	370	370	320	320
Mjölkpulver, konserverad mjölk	20	20	20	20
Filmjölk och yoghurt	520	416	400	320
Ost	1 100	935	890	756
Ägg	220	220	170	170
<b>SUMMA MJÖLK, OST, ÄGG</b>	<b>2 450</b>	<b>2 181</b>	<b>2 050</b>	<b>1 836</b>
Smör	140	0	160	0
Margarin fett > 40%	130	162	90	112
Margarin fett < 40%	60	0	60	0
Olivolja, matolja, majonnäs	60	60	50	50
<b>SUMMA MATFETT</b>	<b>390</b>	<b>222 (-43 %)</b>	<b>360</b>	<b>162 (-55 %)</b>
Salt och kryddor	200	160	160	96
Bakverk	1 080	432	920	368
Grädde, gräddfil, crème fraiche	300	120	130	52
Socker, sirap, honung, sötningsmedel	120	48	180	72
Glass	290	116	300	120
Övriga sötsaker, godis	1220	488	860	344
Snacks	210	84	120	48
Torkad frukt och bär, nötter	170	85	140	56
Alkoholfria drycker, mineralvatten och läskedrycker	2 520	1 008	2 490	996
Kaffe, te, kakao	580	232	490	196
Alkoholhaltiga drycker, även lättöl	1 940	776	4 460	1784
<b>SUMMA UTRYMMESVAROR</b>	<b>8 430</b>	<b>3 389 (-60 %)</b>	<b>9 950</b>	<b>4 036 (-60 %)</b>
Övrigt	770	770	1 260	1 260
<b>SUMMA LIVSMEDEL</b>	<b>20 830</b>	<b>17 690 (-15%)</b>	<b>21 980</b>	<b>17 910 (-19%)</b>

## Bilaga 3. Beräkningar utifrån Livsmedelsförsäljningen 2002

Livsmedel	Värde av försäljningen 2002, milj. kr	Värde av försäljningen 2002, enligt FSM, milj. kr	Förändring, %
Bröd	12 418	18 627	+50 %
Pastaprodukter	1317	1317	0 %
Ris	675	506	-25 %
Andra spannmålsprodukter	3212	4848	+50 %
Potatisprodukter	2366	1774	-25 %
Summa bröd och övriga spannmålsprodukter	19 988	27 043	+35 %
Kött	24 238	16 967	-30 %
Fisk	8585	8585	0 %
Mjölk	5344	5344	0 %
Yoghurt och fil	4219	3375	-20 %
Ost och andra mjölkprodukter	11 232	9547	-15 %
Ägg	1603	1603	0 %
Summa mjölk, ost och ägg	22 398	19 869	-11 %
Smör	487	0	-100 %
Margarin och annat fett	2713	2713	0 %
Matolja	585	1170	+100 %
Summa matfett	3785	3883	+3 %
Frukt	9238	15 705	+70 %
Grönsaker	12 058	20 499	+70 %
Utrymmesvaror	63 957	26 370	-60 %
Salt, kryddor och kryddväxter	326	196	-40 %
Övriga livsmedel	3945	3945	0 %
TOTALT LIVSMEDEL OCH DRYCKER	168 518	143 060	-15 %

# *Vad kostar hållbara matvanor?*

*Del 2. Beräkningar för olika typkonsumenter*

*Part 2. Calculations for various typical consumers*

## Sammanfattning

Syftet med del 2 i denna rapport är att beräkna hur matkostnaderna förändras då ett antal typkonsumenter med olika matvanor ändrar sin livsmedelskonsumtion i en mer hållbar riktning.

Ett antal typkonsumenter konstruerades med hjälp av rapporter som på olika sätt beskriver ätmönster hos befolkningen. Typkonsumentens nuvarande livsmedelskostnad beräknades genom att se på hur dennes konsumtion av olika livsmedel skiljer sig från genomsnittet. Därefter beräknades typkonsumentens livsmedelskostnad enligt Första steget-maten (FSM) genom att jämföra dennes aktuella konsumtion med FSM-förslaget. När typkonsumenterna konstruerades kontrollerades att energinivån var densamma för samtliga konsumenter. Beräkningarna ska endast ses som överslagsberäkningar då det finns flera osäkerhetsfaktorer med metoden som använts.

Beräkningarna visar att livsmedelskostnaden minskar för samtliga sju typkonsumenter vid en övergång till Första steget-maten. Kostnaden minskar med allt mellan 29 procent och 6 procent, eller ca 7 400 och 800 kronor. Livsmedelskostnaden för Första steget-maten blir ca 17 500 kronor för de manliga typkonsumenterna och ca 14 500 kronor för de kvinnliga. Liksom vid beräkningarna i del 1 i denna rapport, tyder resultaten på att det är onyttig mat som är dyr snarare än nyttig. Dessutom kan man se att ju större alkoholkonsumtion en person har idag, desto mer sparar denne på Första steget-maten, oavsett hur konsumtionen ser ut i övrigt.

Beräkningarna i del 2 stärker resultatet från studiens del 1 och ger ytterligare stöd för att konsumenten sparar på en övergång till Första steget-maten. Mat som är bra både för hälsan och för miljön är bra för plånboken.

## Summary

The aim of Part 2 of this report is to calculate how food costs would change if a number of typical consumer categories with different dietary habits were to adopt a more sustainable food consumption.

A number of typical consumer categories or 'type-consumers' were developed using various reports describing dietary patterns in the population. These type-consumers' food costs were then calculated in accordance with the "First Step - Food" (FSF) proposal by comparing their current consumption with the FSF proposal. For each type-consumer, we checked to ensure the energy level was the same for all consumers. The calculations should only be seen as rough estimates since there is some uncertainty surrounding the method used.

The estimates indicate that food costs would fall for all seven type-consumers if they converted to the First Step - Food model. The costs would decrease by anything from 29 to 6 per cent, or between SEK 7,400 and SEK 800. Food costs for First Step - Food would be SEK 17,500 for the male type-consumers and about SEK 14,500 for their female counterparts. As is the case with the calculations in Part 1, these results indicate that it is unhealthy and not healthy food that is expensive. Furthermore, we can see that the greater a person's alcohol consumption is today, the more s/he would save by converting to First Step - Food, regardless of what his/her consumption is like otherwise.

The calculations in Part 2 reinforce the results from Part 1 of the study and provide added evidence for the fact that the consumer would save money by converting to First Step - Food. Food that is good both for health and for the environment also saves people money.

## Bakgrund

I april 2003 antog riksdagen regeringens proposition Mål för folkhälsan. I propositionen slås ett övergripande mål för folkhälsan fast: att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Goda matvanor och fysisk aktivitet ges ett stort utrymme i propositionen.

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick hösten 2003 regeringsuppdraget (S2003/1690/FH) att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. I fullgörandet av uppdraget ingick bl.a. att bidra till regeringens arbete för en hållbar utveckling.(1).

Som en del i underlaget till handlingsplanen ville Statens folkhälsoinstitut utreda hur matkostnaderna för en genomsnittskonsument påverkas om denne förändrar sina matvanor i en mer hållbar riktning med tanke på hälsa och miljö. Under hösten 2004 drevs därför projektet ”Vad kostar hållbara matvanor?”. I projektets första del redovisas hur matkostnaden förändras för en genomsnittskonsument. Statens folkhälsoinstitut ville dock även göra dessa beräkningar för olika typkonsumenter, eftersom alla människor äter olika och alla inte kan jämföras med genomsnittskonsumenten.

Syftet med projektet var att göra en ekonomisk beräkning av hur matkostnaden för olika typkonsumenter skulle påverkas om matvalet skulle förändras i en mer hållbar riktning med tanke på hälsa och miljö. Som utgångspunkt för vad som kan beaktas som hållbara matvanor användes, liksom vid beräkningarna av genomsnittskonsumenten, rapporten ”Ett första steg mot hållbara matvanor”(2). Rapporten redovisades 1999 av CTN och grundar sig på dagens forskning inom miljö- och hälsoområdet. I rapporten presenteras ett konkret förslag på hur matvanorna bör förändras under en tioårsperiod. Förslaget kallas ”Första steget-maten” (nedan förkortat FSM). Med rapporten som grund utarbetades även ett utbildningsmaterial som kallas ”Ät S.M.A.R.T.”

### Beskrivning av Första steget-maten

Första steget-maten är ett konkret förslag på hur matvanorna i ett första steg bör förändras för att på sikt kunna bli mer hållbara med tanke på hälsa och miljö. I förslaget beaktas olika aspekter såsom näring, miljö och toxikologi. Hänsyn tas även till etiska aspekter och dagens matkultur.

Förslaget innebär i korthet en förskjutning mot mer spannmål, frukt och grönsaker. Mängden kött och chark minskar något medan konsumtionen av fisk, ägg, mjölk och ost behålls konstant, med vissa förändringar beträffande typ av fisk och ost. En viktig del i FSM är att mängden ”utrymmesvaror”, d.v.s. produkter som inte behövs ur näringssynpunkt, har halverats. Exempel på utrymmesvaror är glass, läsk, chips, godis, kaffebröd och alkoholhaltiga drycker.

## Syfte

Syftet 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.

## Metod

### *Konstruktion av typkonsumenter*

Ett antal typkonsumenter konstruerades med hjälp av rapporter som på olika sätt beskriver ätmönster hos befolkningen (3,4,5). Rapporterna visar att det finns ett samband mellan konsumtion av t.ex. frukt och grönsaker och konsumtion av övriga livsmedel. Det går också att se hur vissa typkonsumenter skiljer sig från genomsnittet, t.ex. att de som äter minst frukt och grönsaker bara äter hälften så mycket frukt och grönsaker som genomsnittskonsumenten. Således ger rapporterna stöd för att dessa konstruerade ätmönster kan förekomma i verkligheten. Dessutom användes rapporterna samt en artikel ur tidskriften *Vår föda* för att hitta övriga faktorer, förutom livsmedelskonsumtionen, som kan utmärka dessa typkonsumenter, så som kön, ålder, boende och utbildningsnivå. Till exempel äter kvinnor som regel mer grönsaker och frukt än män och bland män är konsumtionen av frukt och grönsaker lägst i rikets norra och västra delar. Vidare äter kvinnor i Stockholm mer frukt än andra kvinnor och män i Stockholms tätortsområde konsumerar mindre mjölk och fil än män i andra delar av landet.

En typkonsument konstruerades genom att se på intag av vissa livsmedel där det fanns tydliga avvikelser från genomsnittskonsumenten. Ett exempel är Öl-Örjan, som konsumerar ungefär tre gånger mer alkohol än genomsnittet. När typkonsumenterna konstruerades kontrollerades att energinivån var densamma för samtliga konsumenter. Att jämföra kostnader mellan olika energinivåer blir felaktigt eftersom en lägre energinivå rimligtvis också innebär lägre livsmedelskostnader. Energinivån för män var ca 2 900 kilokalorier och för kvinnor ca 2 500 kilokalorier per dag.

### *Beräkning av typkonsumenternas livsmedelskostnader*

En genomsnittskonsumentens matkostnader före och efter en övergång till Första steget-maten hade redan beräknats i den första delen av denna rapport. Typkonsumentens nuvarande livsmedelskostnad beräknades genom att se på hur dennes konsumtion av olika livsmedel skiljer sig från genomsnittet. Det antogs t.ex. att om typkonsumentens konsumtion av frukt och grönsaker bara var hälften så stor som genomsnittskonsumtionen torde typkonsumentens kostnader för frukt och grönsaker bara vara hälften så stora. Därefter beräknades typkonsumentens livsmedelskostnad enligt FSM genom att jämföra dennes aktuella konsumtion med FSM-förslaget.

I beräkningarna av typkonsumenterna har det inte varit möjligt att justera livsmedelskostnaden för samboende. Troligtvis blir livsmedelskostnaden per person lägre för samboende än för ensamstående.

## *Beräkningarnas tillförlitlighet*

Beräkningarna ska endast ses som överslagsberäkningar. Tillförlitligheten i beräkningarna bestäms dels av hur sann och tillförlitlig beräkningen av genomsnittskonsumtionens livsmedelskostnader är, dels av hur riktiga konstruktionerna av typkonsumenterna är.

I beräkningarna av genomsnittskonsumtionens kostnader finns flera osäkerhetsfaktorer som klart redovisas i den första delen av projektet. De tre huvudsakliga osäkerhetsfaktorerna för beräkningarna är: 1) Att författarna i rapporten "Ett första steg mot hållbara matvanor" har uppskattat förändringen i konsumtionen på rätt sätt, d.v.s. att det verkligen är så här som vi vill att konsumtionen ska förändras. 2) Att statistiken som beräkningarna grundas på är tillförlitlig. 3) Att de uppskattningar och avvägningar som gjordes i beräkningarna av genomsnittskonsumtionens kostnader gjordes på ett korrekt vis.

I beräkningarna av typkonsumenterna görs ett försök att belysa några av de konsumtionsmönster som utmärker konsumenten och hur dessa påverkar livsmedelskostnaden, till exempel ett mycket högt intag av alkohol eller ett mycket lågt intag av frukt och grönsaker. I beräkningarna har det inte laborerats med alltför många livsmedelsgrupper i taget utan det har skett ett isokaloriskt (lika stor energimängd) utbyte mellan t.ex. alkohol och grönsaker, eller fisk och godis. Det finns sannolikt fler kopplingar mellan konsumtion av olika livsmedel än vad som har beaktats i dessa beräkningar.

# Resultat

## Sammanfattande resultat

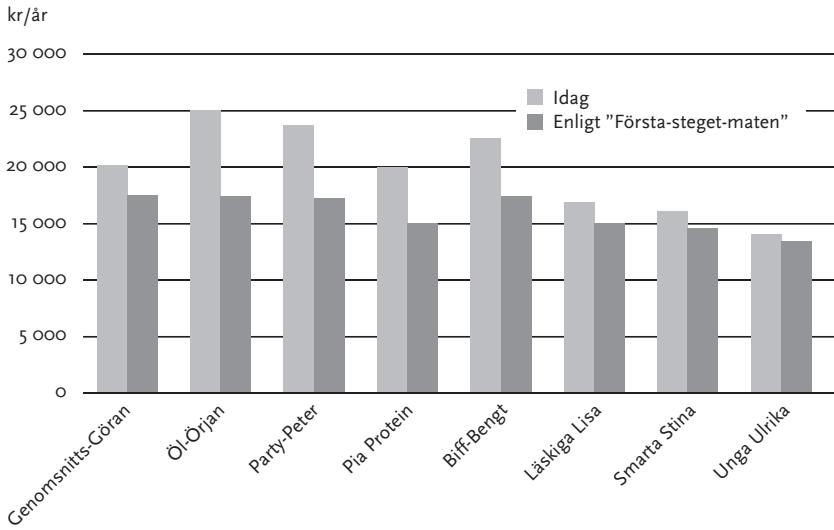
Tabell 12. Genomsnittskonsumentens och typkonsumenternas ungefärliga aktuella livsmedelskostnader jämfört med Första steget-maten.

Typkonsument	Genomsnitts-Göran	Öl-Örjan	Party-Peter	Pia Protein
Livsmedelskostnad idag	20 270 kr	24 970 kr	23 790 kr	19 830 kr
Livsmedelskostnad enligt FSM	17 400 kr	17 610 kr	17 440 kr	14 790 kr
Förändring, kr	- 2 870 kr	- 7 360 kr	- 6 350 kr	- 5 040 kr
Förändring, %	- 14	- 29 %	- 27 %	- 25 %

Typkonsument	Biff- Bengt	Läskiga Lisa	Smarta Stina	Unga Ulrika
Livsmedelskostnad idag	22 560 kr	17 010 kr	15 980 kr	14 100 kr
Livsmedelskostnad enligt FSM	17 580 kr	14 870 kr	14 320 kr	13 300 kr
Förändring, kr	- 4 980 kr	- 2 140 kr	- 1 660 kr	- 800 kr
Förändring, %	- 22 %	- 13 %	- 10 %	- 6 %

Öl-Örjan, som spenderar mest pengar på alkohol idag, är den som sparar mest på en övergång till Första steget-maten. Unga Ulrika, som inte dricker någon alkohol, sparar minst, men samtliga typkonsumenter sparar på en övergång till Första steget-maten. För Öl-Örjan och Party-Peter som har alkoholutgifter på 150–200 kronor i veckan är alkoholreduceringen den viktigaste orsaken till besparingen. För Pia Protein och Biff-Bengt som har köttkostnader på 80 resp. 130 kronor i veckan innebär köttminskningen en besparing på ca 1600 resp. 4000 kronor om året. För Biff-Bengt är minskningen av kött den största anledningen till kostnadsbesparingen. Läskiga Lisa, som är en storkonsument av läsk, sparar ca 2900 kronor om året på att minska sin läskkonsumtion från ungefär en burk om dagen till ungefär en burk i veckan. Smarta Stina som redan äter mycket frukt och grönsaker sparar mindre på förslaget, men kan ändå minska sina livsmedelskostnader med ca 10 procent genom att minska ytterligare på kaffe och kaffebröd, kött och matfett. Unga Ulrikas kostnadsbesparing blir minst på grund av att hon inte dricker alkohol och därför inte har några utgifter för det från början. Trots att Ulrika har ökat sin konsumtion av fisk, frukt och grönsaker och potatis markant kommer hennes livsmedelskostnader ändå inte öka tack vare en minskning av godis, glass och läsk.

Figur 6. Hur de olika typkonsumenternas livsmedelskostnader förändras vid en övergång till Första steget-maten.



## 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 polare. 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 genomsnittet: Han dricker mer alkohol och äter mindre frukt och grönsaker.

Tabell 13. Livsmedelskostnader för Örjan före och efter en övergång till Första steget-maten.

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	2 200	2 200	0 %
Kött och köttvaror	3810	2 860	- 25 %
Fisk	1050	1 100	+ 5 %
Mjök, fil och yoghurt	990	990	+ 0 %
Grädd, gräddfil	280	160	- 43 %
Ost	950	825	- 13 %
Ägg	250	250	0 %
Matfett	440	370	- 16 %
Frukt och grönsaker	630	4 630	+ 647 %
Potatis och potatisprodukter	610	665	+ 10 %
Socker och sirap	110	55	- 50 %
Kaffe och te	630	380	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 840	950	- 48 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 180	590	- 50 %
Alkoholhaltiga drycker	10 025	1 610	- 84 %
TOTALT	24 970	17 610	- 29 %

Örjans kostnader för alkohol motsvarar ca 30 kronor om dagen eller knappt 200 kronor i veckan. Enligt Första steget-maten skulle den kostnaden minska till ca 30 kronor i veckan eller 120 kronor i månaden. Förutom den rejäla minskningen av alkohol innebär en övergång till FSM för Örjan också en sex gånger så hög frukt- och grönsaks konsumtion som idag. Utgifterna för frukt och grönsaker, fisk och potatis ökar för Örjan, medan alla andra livsmedelsutgifter minskar eller hålls konstanta. Se tabell 13.

För Örjan skulle en minskning av alkoholintaget i enlighet med FSM innebära en minskning av energiintaget med ca 250 kilokalorier om dagen, som istället skulle läggas på frukt och grönsaker.

Ungefär 250 kilokalorier om dagen i alkoholhaltiga drycker kan t.ex. vara:

1 burk starköl 5,6 procent (500 cl) = 235 kilokalorier

ELLER

En 4:a rom och cola (4 cl rom+ 4 dl coca cola) = 255 kilokalorier

250 kilokalorier om dagen i frukt och grönsaker skulle kunna vara:

4 äpplen = 260 kilokalorier

ELLER

2 äpplen + 5 dl färska bär = 256 kilokalorier

ELLER

10 morötter = 252 kilokalorier

ELLER

2 morötter + 1 äpple + 1 päron + 1 portion (70g) vitkål + 2 portioner (200g) broccoli = 248 kilokalorier

## 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 genomsnittet: Han dricker mer alkohol och äter mindre mjölk och bröd.

Tabell 14. Livsmedelskostnader för Peter före och efter en övergång till Första steget-maten.

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	2 030	2 230	+ 10 %
Kött och köttvaror	3 810	2 860	- 25 %
Fisk	1 050	1 100	+ 5 %
Mjölk, fil och yoghurt	720	990	+ 38 %
Grädde, gräddfil	280	160	- 43 %
Ost	950	825	- 13 %
Ägg	250	250	0 %
Matfett	440	371	- 16 %
Frukt och grönsaker	2 730	4 420	+ 62 %
Potatis och potatisprodukter	610	665	+10%
Socker och sirap	110	55	- 50 %
Kaffe och te	630	380	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 840	950	- 48 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 180	590	- 50 %
Alkoholhaltiga drycker	7 180	1 610	- 78 %
TOTALT	23 790	17 440	- 27 %

Peter måste öka sitt intag av spannmål och mjölkprodukter något. Ökningen innebär en kostnad på ca 470 kronor om året. Dessutom måste Peter, för att uppnå den mängd frukt och grönsaker som FSM rekommenderar, öka intaget av frukt och grönsaker motsvarande en kostnad på ca 1700 kronor om året. Den största besparingen för Peter kommer från

minskningen av alkoholintaget. Hans nuvarande alkoholkostnader på drygt 7000 kronor om året innebär ca 150 kronor i veckan att jämföra med ca 30 kronor i veckan enligt FSM. Merkostnaden för ökningen av spannmål, mjölk, frukt och grönsaker innebär drygt 2000 kronor om året eller ca 40 kronor i veckan.

För Peter skulle en minskning av alkoholintaget i enlighet med FSM innebära en minskning av energiintaget med ca 150 kilokalorier om dagen, som istället skulle läggas på bröd, mjölk, frukt och grönsaker.

150 kilokalorier från alkoholhaltiga drycker kan t.ex. vara:

1 glas vin (2 dl) = 150 kilokalorier

150 kilokalorier skulle istället kunna komma från:

4 skivor knäckebröd = 152 kilokalorier

ELLER

2 glas lättmjölk = 156 kilokalorier

ELLER

3 apelsiner = 152 kilokalorier

ELLER

1 portion kokta linser (150 g) = 147 kilokalorier

ELLER

1,5 morot + 1 glas lättmjölk + 1 skiva knäckebröd = 154 kilokalorier

## 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 genomsnittet: Hon dricker mer alkohol, äter mindre spannmålsprodukter men mer kött, fisk, mjölk, ost och ägg.

**Tabell 15. Livsmedelskostnader för Pia före och efter en övergång till Första steget-maten.**

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	1 010	2 010	+ 98 %
Kött och köttvaror	4 000	2 400	- 40 %
Fisk	1 640	920	- 44 %
Mjölk, fil och yoghurt	1 140	830	- 27 %
Grädde, gräddfil	260	130	- 50 %
Ost	890	690	- 22 %
Ägg	260	210	- 19 %
Matfett	450	310	- 31 %
Frukt och grönsaker	2 290	3 710	+ 62 %
Potatis och potatisprodukter	510	560	+ 10 %
Socker och sirap	100	50	- 50 %
Kaffe och te	530	320	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 540	800	- 48 %
Maltdrycker och läskedrycker	990	490	- 51 %
Alkoholhaltiga drycker	4 220	1 350	- 68 %
TOTALT	19 830	14 780	- 25 %

Pia äter mer fisk och kött än vad Första steget-maten rekommenderar. Genom att minska sin konsumtion av fisk och kött kan Pia spara ca 2 300 kronor om året. Enligt förslaget skulle Pias kostnader för spannmål, frukt och grönsaker öka med ca 2 400 kronor om året. Pias aktuella köttkostnader är ca 80 kronor i veckan mot ca 50 kronor enligt FSM. Pias aktuella alkoholkostnader är ca 350 kronor i månaden och skulle minska med ca 240 kronor i månaden, eller 2 870 kronor om året vid en övergång till FSM.

Om Pia minskade sitt intag av kött, fisk, ägg och grädde i enlighet med Första steget-maten skulle det innebära en minskning med ca 540 kilokalorier som istället skulle kunna användas på frukt, grönsaker och spannmål som dessutom är billigare.

540 kilokalorier kan för Pia idag innebära:

Ett glas vin + 1 bit (65 g) brieost + 1 liten bit (30 g) gorgonzola + 1 digestivekex = 548 kilokalorier

ELLER

1 bit stekt lax (140 g) + 1 portion Hollandaisesås = 536 kilokalorier

ELLER

1 bit rostbiff (150 g) + 1 portion potatissallad + 1 glas lättöl = 585 kilokalorier

Istället skulle Pia kunna få 540 kilokalorier från:

3 kokta potatisar + 1 skiva rågbröd med margarin och en skiva rökt skinka + en morot + ett äpple + ett päron = 537 kilokalorier

ELLER

1 portion spaghetti och tomatsås med musslor + en portion (70 g) vitkål + 1 knäcksörgås med mjukost och paprika + 1 banan = 560 kilokalorier

ELLER

1 tallrik lättyoghurt naturell + 1 dl färska bär + 2 smörgåsar rågbröd med margarin + 2 skivade kiwifrukt (på smörgåsarna) = 556 kilokalorier

ELLER

8 portioner (2 liter) grönsakssoppa = 540 kilokalorier

## 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 middagsmat. Då brukar Bengt fylla tallriken med köttet 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 på After Work med arbetskamraterna.

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

Tabell 16. Livsmedelskostnader för Bengt idag och enligt Första steget-maten.

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	1 550	2 330	+ 50 %
Kött och köttvaror	6 930	2 860	- 59 %
Fisk	1 040	1 100	+ 5 %
Mjök, fil och yoghurt	991	991	0 %
Grädde, gräddfil	280	160	- 43 %
Ost	950	825	- 13 %
Ägg	250	250	0 %
Matfett	440	370	- 16 %
Frukt och grönsaker	2 730	4 420	+ 62 %
Potatis och potatisprodukter	420	715	+ 70 %
Socker och sirap	110	55	- 50 %
Kaffe och te	630	380	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 840	950	- 48 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 180	590	- 50 %
Alkoholhaltiga drycker	3 219	1 610	- 50 %
TOTALT	22 560	17 580	- 22 %

Om Bengt minskade sin köttkonsumtion enligt FSM skulle det innebära en ekonomisk besparing på drygt 4000 kronor om året. Ungefär 1100 kronor av detta skulle Bengt behöva lägga på att öka sitt intag spannmål och potatis. Ytterligare ca 1700 kronor behöver Bengt lägga på ett ökat intag av frukt och grönsaker, och en knapp hundralapp på ett ökat fiskintag. I övrigt innebär förslaget inga merkostnader för Bengt utan enbart besparingar vilket innebär att han totalt skulle spara ca 5000 kronor om året.

Om Bengt minskar sitt köttintag enligt Första steget-maten innebär det ca 360 kilokalorier över att istället använda på spannmål, potatis, frukt och grönsaker.

360 kilokalorier skulle idag kunna innebära för Bengt:

1 bit nötkött (150 g) + 1 stekt ägg = 370 kilokalorier

ELLER

1 fläskkorv (125 g) + 1 glas lättöl = 371 kilokalorier

ELLER

1 grillad korv med bröd, ketchup och senap + ett stort glas saft = 357 kilokalorier

ELLER

250 g pytt i panna = 378 kilokalorier

Istället skulle Bengt kunna få sina 360 kilokalorier från:

3 kokta potatisar + 1 skiva knäckebröd med smältost + ett äpple + ett päron = 370 kilokalorier

ELLER

1 portion spaghetti med tomatsås + en portion (70 g) vitkål = 360 kilokalorier

ELLER

3 kokta potatisar + 7 bitar inlagd sill + en morot + ett glas lättmjölk = 370 kilokalorier

## 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 café 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 coca-cola 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 genomsnittet: Hon dricker mer läsk och äter mindre frukt, grönsaker, fisk och potatis. Hon äter något mer kött.

Tabell 17. Livsmedelskostnader för Lisa idag och enligt Första steget-maten.

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	1 845	1 845	0 %
Kött och köttvaror	3 520	2 400	- 32 %
Fisk	175	920	+ 426 %
Mjök, fil och yoghurt	835	835	0 %
Grädde, gräddfil	235	130	- 45 %
Ost	800	690	- 14 %
Ägg	210	210	0 %
Matfett	370	310	- 16 %
Frukt och grönsaker	570	3 880	+ 490 %
Potatis och potatisprodukter	200	640	+ 220 %
Socker och sirap	100	50	- 50 %
Kaffe och te	530	320	- 44 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 540	800	- 42 %
Maltdrycker och läskedrycker	3 380	490	- 86 %
Alkoholhaltiga drycker	2 700	1 350	- 50 %
TOTALT	17 010	14 870	- 13 %

Lisas största besparing ligger i att minska på läsk. Hennes aktuella läskkonsumtion innebär en kostnad på knappt 300 kronor i månaden eller ca 10 kronor om dagen, alltså ungefär en 33 centiliter burk om dagen. Enligt FSM skulle denna kostnad minska till ca 40 kronor i månaden eller knappt en krona om dagen, vilket innebär ungefär knappt en burk läsk i veckan. Besparingen på läsk, ca 2 900 kronor, skulle Lisa istället kunna lägga på frukt och grönsaker. Lisa måste också öka sitt fiskintag för att motsvara FSM-förslaget. Ökningen av fisk skulle innebära en merkostnad på ca 750 kronor om året. Trots att Lisa måste öka rejält på fisk, frukt och grönsaker och potatis, kan hon ändå genom att minska på sötsaker, läsk och alkohol spara ca 2 200 kronor om året på en övergång till FSM.

Lisas läskkonsumtion på ca en burk läsk om dagen motsvarar ca 120 kilokalorier. De kalorierna skulle hon istället kunna använda så här:

1 burk läsk (33 centiliter) = 120 kilokalorier, motsvarar:

1,5 portion fruktsallad = 128 kilokalorier

ELLER

1 morot + 1 portion (70g) vitkål + 1 portion (100g) broccoli + 50 g majs = 125 kilokalorier

ELLER

1 glas lättmjölk + 1 grahamsskorpa = 125 kilokalorier

## 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 genomsnittet: Hon dricker mindre läsk, mindre alkohol, äter mindre godis, mer frukt och grönsaker, mer potatis och spannmål och mer fisk.

**Tabell 18. Livsmedelskostnader för Stina idag och enligt Första steget-maten.**

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	1 955	1 825	- 7 %
Kött och köttvaror	3 200	2 400	- 25 %
Fisk	920	920	0 %
Mjölk, fil och yoghurt	830	830	0 %
Grädde, gräddfil	210	130	- 38 %
Ost	720	690	- 4 %
Ägg	210	210	0 %
Matfett	370	310	- 16 %
Frukt och grönsaker	3 440	3 590	+ 5 %
Potatis och potatisprodukter	650	520	- 20 %
Socker och sirap	100	50	- 50 %
Kaffe och te	320	200	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	940	800	- 15 %
Maltdrycker och läskedrycker	495	495	0 %
Alkoholhaltiga drycker	1620	1350	- 17 %
TOTALT	15 980	14 320	- 10 %

Stina har redan en bra grund att stå på och behöver inte förändra så mycket i sin konsumtion. Den största utmaningen för Stina blir att minska på kaffe och te, och en aning även på kaffebrödet. Vidare måste hon äta något mindre kött och lite mindre matfett, medan hon kan fortsätta konsumera fisk, ost, frukt och grönsaker som förut. Att minska på kaffe och te kommer inte att påverka Stinas energiintag men väl hennes utgifter, som kommer att minska med ca 125 kronor om året. Stinas besparingar består mest i många små; lite på kaffe, lite på alkohol, lite på socker, lite på kött och lite på grädde. Ändå kan Stina spara ca 1 600 kronor om året på en övergång till FSM.

Om Stina ibland väljer att avstå från en kanelbulle eller en mazarin sparar hon ca 220 kilokalorier. De kan hon istället välja att använda så här:

En kanelbulle = 220 kilokalorier

ELLER

En mazarin = 230 kilokalorier

Motsvarar:

1 skiva rågbröd med margarin med 80 procents fetthalt och 2 skivor ost med 17 procents fetthalt och en bit paprika + ett glas lättmjölk = 244 kilokalorier

ELLER

1 portion havregrynsgröt + 1 msk äppelmos + 2 dl lättmjölk = 250 kilokalorier

ELLER

1 banan + 1 äpple + 1 satsumas + 1 päron = 248 kilokalorier

## 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 genomsnittet: 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 19. Livsmedelskostnader för Ulrika idag och enligt Första steget-maten.

Livsmedel	Idag, kronor per år	Enligt FSM, kronor per år	Förändring, %
Bröd och spannmålsprodukter	2 170	1 780	- 18 %
Kött och köttvaror	3 200	2 400	- 25 %
Fisk	660	920	+ 39 %
Mjölk, fil och yoghurt	830	830	0 %
Grädde, gräddfil	230	130	- 43 %
Ost	800	690	- 13 %
Ägg	210	210	0 %
Matfett	370	310	- 16 %
Frukt och grönsaker	1600	3 780	+ 136 %
Potatis och potatisprodukter	510	560	+ 10 %
Socker och sirap	100	50	- 50 %
Kaffe och te	600	360	- 40 %
Honung, choklad, godis, glass, såser, kryddor	1 730	800	- 54 %
Maltdrycker och läskedrycker	1 090	490	- 55 %
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0 %
TOTALT	14 100	13 310	- 6 %

Eftersom Ulrika inte dricker alkohol har hon relativt låga livsmedelskostnader redan idag. Genom att minska på kaffe och te, godis och läsk till ungefär hälften så mycket som idag sparar Ulrika ca 1 770 kronor om året. Enligt FSM kommer Ulrikas kostnader för fisk, frukt, grönsaker och potatis att öka med ca 2 500 kronor om året. Ulrikas aktuella frukt och grönsakskostnader motsvarar ungefär 4 kronor (1–2 frukter per dag) och skulle enligt FSM öka till ca 10 kronor per dag (ca 4–5 frukter per dag). Ulrikas kostnader för glass och godis är idag ca 140 kronor i månaden och skulle enligt FSM minska till ca 40 kronor i månaden

Genom att minska sitt godis- och glass intag kan Ulrika spara ca 160 kilokalorier om dagen. 160 kilokalorier om dagen av godis och glass kan vara:

6 rutor ljus mjölkchoklad = 167 kilokalorier

ELLER

4 rutor choklad + 4 bitar skumgodis = 165 kilokalorier

ELLER

45 g blandat lördagsgodis = 170 kilokalorier

ELLER

1 liten portion gräddglass (75g) = 160 kilokalorier

160 kilokalorier kan också vara:

1 portion fisksoppa + 1 skiva knäckebröd med smältost = 160 kilokalorier

ELLER

4 bitar matjessill + 1 stor kokt potatis + 1 msk gräddfil = 150 kilokalorier

ELLER

1 satsumas + 1 kiwi + 1 äpple + 1 päron = 170 kilokalorier

## Diskussion

### Metoddiskussion

Liksom vid beräkningarna av genomsnittskonsumtionen finns ingen metod som är direkt applicerbar på uppgiften. I metoden som använts har beräkningarna utgått från genomsnittskonsumtionen vars konsumtion sedan har justerats efter de olika typkonsumenterna. För att avgöra storleksordningen på förändringen användes information ur ”Riksmaten”. Rapporten ger stöd för att det kan finnas personer i Sverige som konsumerar på det sättet. Men ”Riksmaten” är nu några år gammal och det är möjligt att det har skett förändringar i konsumtionsmönstren sedan dess. Det ska också tydligt påpekas att även om det finns en viss vetenskaplig grund för att påstå att typkonsumenter är i en viss ålder och bor på en viss plats o.s.v., är beskrivningarna av typkonsumenterna helt fiktiva.

När beräkningar för genomsnittskonsumenten gjordes kunde kostnaderna för de s.k. utrymmesvarorna brytas ut och illustreras för sig. I dessa beräkningar har detta inte varit möjligt på grund av det sätt som energinivån redovisas på i direktkonsumtionsdata. Det innebär t.ex. att kostnaden för kaffebröd nu ingår i kostnaden för bröd och spannmål.

Vid beräkningarna har energinivån kontrollerats så att alla typkonsumenter har lika stort energiintag (kvinnorna ligger ca 400 kilokalorier lägre än männen). Dock vet vi ingenting om hur näringsvärdet i övrigt förändras, t.ex. fördelningen mellan de energigivande näringsämnen eller innehållet av vitaminer och mineraler. Emellertid är det troligt att näringsvärdet inte försämras utan snarare förbättras av förändringen, eftersom Första steget-maten motsvarar svenska näringsrekommendationer.

För att göra dessa beräkningar vore det mest korrekta att konstruera matsedlar för varje typkonsumenter idag och enligt Första steget-maten, samt näringsberäkna dessa. Detta var dock inte möjligt på grund av tidsbrist.

### Resultatdiskussion

Resultaten från typkonsumenterberäkningarna stärker resultatet från beräkningarna för genomsnittskonsumenten, vilka finns beskrivna i den första delen av denna rapport. Beräkningarna ger ytterligare stöd för att konsumenten sparar på en övergång till Första steget-maten. När kostnaden beräknas för olika typkonsumenter blir det tydligt att ju större alkoholkonsumtion personen har från början desto mer sparar denne på Första steget-maten, oavsett hur konsumtionen ser ut i övrigt. Alkohol är dyr energi. 100 kilokalorier från rödvin kostar ca 11 kronor (om man räknar på ett rödvin som kostar 80 kronor literen). 100 kilokalorier från morötter kostar bara 60 öre.

Resultaten visar också att även den som inte dricker alkohol alls (Unga Ulrika) inte får högre livsmedelskostnader vid en övergång till Första steget-maten. Även Smarta Stina, som redan hör till den del av befolkningen som äter nyttigast, sparar på förslaget. Liksom vid beräkningarna av genomsnittskonsumerten, tyder resultaten på att det är onyttig mat som är dyr snarare än nyttig. Ju mer utrymmesvaror och alkohol personen konsumerar idag, desto större blir besparingen om hon/han övergår till Första steget-maten.

I den första delen av detta projekt visades att genomsnittskonsumerten som åt enligt Första steget-maten hade råd att byta ut 23 livsmedel mot ekologiska alternativ utan att detta innebar högre livsmedelskostnader. Merkostnaden för de 23 varorna skulle motsvara ca 10 procent av den totala livsmedelskostnaden enligt FSM. Resultaten från typkonsumentberäkningarna tyder på att Öl-Örjan, som har en årlig livsmedelskostnad på nästan 5 000 kronor mer än genomsnittskonsumerten, vid en övergång till FSM borde ha utrymme att byta ut ännu fler varor mot ekologiska alternativ utan att hans livsmedelskostnader överstiger dagens. Till och med Unga Ulrika som redan idag har låga livsmedelskostnader, har vid en övergång till FSM utrymme att byta ut åtminstone några varor mot ekologiskt.

## Slutsats

För samtliga typkonsumenter minskar livsmedelskostnaden vid en övergång till Första steget-maten. Kostnaden minskar med allt mellan 29 procent och 6 procent, eller ca 7 400–800 kronor per år. Ju större konsumtion av alkohol konsumenten har före övergången desto större blir besparingen. Livsmedelskostnaden för Första steget-maten blir ca 17 500 kronor för de manliga typkonsumenterna och ca 14 500 kronor för de kvinnliga. Resultaten från dessa beräkningar visar att mat som är bra för hälsan och för miljön även är bra för plånboken.

## Referenslista

1. Regeringskansliet, Socialdepartementet; Uppdrag att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Bilaga till regeringsbeslut 2003-11-06 nr 09.
2. Dahlin I, Lindeskog P; Ett första steg mot hållbara matvanor. Centrum för tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting, rapport 23, 1999.
3. Becker, W. "Konsumtion av frukt, grönsaker, fett och kostfibrer. Kostfaktorers samband med kostsammansättning och näringsintag". Livsmedelsverket, rapport 11/95. Uppsala, 1995.
4. Becker, W, Pearson M. "Riksmaten 1997-1998. Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatanalys. Livsmedelsverket. 2002.
5. Wallström, P, et al. Fruit and vegetable consumption in relation to risk factors for cancer: a report from the Malmo Diet and Cancer Study. Public Health Nutrition 2000; 3(3), 263-271
6. Becker, W. "Sociala och regionala faktorer påverkar matvanor och näringsintag". Vår Föda 1/95. Livsmedelsverket, Uppsala. 1995:47:4-12.



Denna studie visar att en vuxen med genomsnittskonsumtion kan minska sina matkostnader med upp till 3 000 kr per år vid en övergång till hållbara matvanor, det vill säga mat som är bra för både hälsan och miljön. Rapporten visar också vad sju olika typer av konsumenter kan vinna på en omställning till mer hållbara matvanor.

Rapporten vänder sig till kostchefer, dietister, folkhälsoplanerare, lärare vid studieförbund och i skolans hemkunskap, inköpare av livsmedel i offentlig förvaltning, konsumentvägledare och Agenda-21-samordnare.

Institutets uppdrag är att främja hälsa och förebygga sjukdomar och skador – i synnerhet för de grupper som är utsatta för de största hälsoriskerna – genom att förse i första hand regeringen, statliga myndigheter, kommuner och landsting med kunskap. Institutets verksamhet bedrivs på vetenskaplig grund.

Josefine Frykberg, dietist, har genomfört analysen under handledning av Pia Lindeskog, Centrum för Tillämpad Näringslära, Stockholms läns landsting. Monica Pearson, Livsmedelsverket, Kerstin Dahlbäck och Marita Axelsson, Konsumentverket har bidragit med värdefulla synpunkter.



**STATENS  
FOLKHÄLSOINSTITUT**

*Statens folkhälsoinstitut  
Distributionstjänst  
120 88 Stockholm*

*Fax 08-449 88 11  
E-post [fhi@strd.se](mailto:fhi@strd.se)  
Internet [www.fhi.se](http://www.fhi.se)*

*Rapport R 2005:17  
ISSN 1651-8624  
ISBN 91-7257-346-5*