



Åsa Svenfelt

Biträdande professor i
samhällsplanering, Centrum
för kommunstrategiska
studier, Linköpings universitet

Vishal Parekh

Doktor i hållbarhetsstudier,
KTH

Vem har makten över matkonsumtionen?

När hållbart ätande diskuteras hamnar ofta konsumenter och individer i fokus, och bättre information om matens miljö- och hälsoeffekter lyfts fram som en lösning. Men är det verkligen mer information som behövs? Vad – eller vem – påverkar egentligen hushållens möjligheter att äta mer hållbart? Genom hushållens glasögon har vi undersökt hur det omgivande samhället påverkar deras förutsättningar, och vilka aktörer eller faktorer som kan hindra eller underlätta en omställning till mer hållbar matkonsumtion.

Den här studien handlar om svenska hushåll som försöker ändra sina matvanor för att bli mer hållbara. Vi ville förstå vad som hjälper och vad som hindrar människor i vardagen när de försöker göra bättre val för både hälsa och miljö. För att ta reda på det deltog 14 hushåll i 13 kommuner i ett försök där de under 4–8 veckor antog utmaningen att välja och försöka uppnå specifika mål för hållbart ätande. De kunde välja ett eller flera av följande fem mål; att äta för minskad klimatpåverkan; att äta för att främja ett rikt odlingslandskap; att äta mindre av energitäta och näringsfattiga livsmedel (som läsk och godis); äta mindre rött kött och chark; och äta mer frukt, grönt och baljväxter. Hushållen dokumenterade sina upplevelser i dagböcker, enkäter och intervjuer.

De gränser som hushållen under studiens gång ofta stötte på kan beskrivas med metaforen av ett glastak. Forskningen visar att glastaket, som består av en mängd olika strukturella faktorer, begränsar handlingsutrymmet för många hushåll när det kommer till att göra en omställning. Hushållen stöter på hinder relaterade till exempelvis ett begränsat utbud av hälsosamma och vegetariska alternativ i butiker, restauranger och på arbetsplatser. Andra hinder utgörs av brist på tid för att tänka, lära och hitta nytt, eller brist på stödjande strukturer i vardagen. Matpriserna är också en avgörande faktor: trots att de medverkande hushållen har medelhög till hög inkomst upplever de att hållbar och hälsosam mat är orimligt dyr jämfört med mer ohälsosamma alternativ.



Texten finns också
publicerad som en
del av rapporten:
[Konsumtionens
gränser. Resultat från
forskningsprogrammet
Mistra Sustainable
Consumption 2018–
2025.](#)



**Gemenskap kan
stärka förmågan
till förändring!**

”

Att lägga ansvaret på hushållen gör konsumenterna till syndabockar och flyttar uppmärksamheten bort från de strukturella förändringar som behövs för att möjliggöra hållbar konsumtion i stor skala.

För andra hushåll kan samma faktorer fungera som möjliggörare, som när det finns ett gott utbud av hållbara livsmedelsprodukter i närområdet, eller när det finns stöd för en omställning på arbetsplatser, i sociala nätverk och i medier. De kan också ha egen makt att ställa om genom att producera en del av sin egen mat – om de har tillgång till odlingsmark. Att göra en omställning tillsammans med andra, både i det egna hushållet och på arbetsplatsen, verkar för flera hushåll i studien stärka förmågan till förändring.

Detta visar hur faktorer som utgör hinder eller möjliggörare för hushållens omställning varierar beroende på både sociala och materiella omständigheter, som normer och socialt stöd, tillgång till odlingsmark eller produktutbud i mataffären. Detta tyder på att strategier och stödåtgärder skulle behöva vara utformade efter sådana omständigheter.

Resultaten innebär dock inte att hushållen inte har någon makt eller handlingsfrihet. De tog sig an utmaningen att äta hållbart med stort engagemang och lyckades, i alla fall under experimentet, göra en reell omställning. Vissa gjorde det i mycket stor utsträckning och andra i mindre utsträckning, enligt deras egen beskrivning. För att hantera de olika utmaningar som var kopplade till deras egna matlagningsfärdigheter, kulturella sammanhang och sådana begränsningar som utgjorde glastaket, använde de också flera strategier för att övervinna sådana hinder. Exempel på sådana strategier var att lägga mer tid på att söka efter nya recept, produkter och restauranger, att testa olika varianter av protein som ersättning till kött, att "späda ut" kött med grönsaker och bönor för att få rätterna likartade men med mindre klimatpåverkan, att äta mer hemma alternativt ha matlåda istället för att äta på restaurang, att veckohandla och att planera i förväg för att få tiden att räcka till. Interventionen visade således att en omställning till hållbart ätande kan vara möjlig för engagerade hushåll, men att det kräver betydande ansträngning, tid och resurser.

Så vem borde ha ansvar för omställningen? I forskningen har det sedan tidigare förts fram att konsumenternas egenmakt är begränsad, och att fokus på individuella livsstilsförändringar är otillräckligt. Detta bekräftas av vår studie, där försöket krävde betydande insatser och resurser av hushållen. Flera hushåll uttrycker att hållbar omställning inte borde vara avhängigt konsumenternas val, utan i stället borde stödjas av staten och andra aktörer inom matsystemet, till exempel genom att ta bort "dåliga" alternativ helt och hållet. Att lägga ansvaret på hushållen gör konsumenterna till syndabockar och flyttar uppmärksamheten bort från de strukturella förändringar som behövs för att möjliggöra hållbar konsumtion i stor skala.

En omställning till hållbart ätande kan påverkas av en mängd olika aktörer, som var och en har viss makt och ett visst mandat att driva förändring. De nyckelaktörer som identifierats i studien är butiker, restauranger samt politiker på olika nivåer.

Det är värt att notera att flera av deltagarna i studien hade omfattande kunskap om hållbara och hälsosamma matvanor, liksom goda ekonomiska resurser. Alla hushåll har dock inte lika bra förutsättningar, vilket innebär att aktörerna inom livsmedelssystemet har ett stort ansvar för att forma hållbara system som inkluderar alla typer av hushåll – om hållbar konsumtion ska kunna bli norm.



Fördjupning

- Svenfelt, Å. & Parekh, V. (manuskript). Enabling sustainable food consumption beyond behavior – learning from a household transition intervention. Ingår i avhandlingen: Parekh, V. (2025). Mainstreaming Sustainable Consumption. Practices, Perspectives, and the Case of Food. Doktorsavhandling i hållbarhetsstudier, KTH.

Denna forskning är finansierad inom ramen för
forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption.

Se vidare här: www.sustainableconsumption.se

Referens till denna text

Svenfelt, Å., Parekh, V. (2025). *Vem har makten över
matkonsumtionen?*. I Finnveden, G., Larsson, J., Ekdahl, M.,
Järbel, J. (redaktörer) (2025). *Konsumtionens gränser. Resultat från
forskningsprogrammet Mistra Sustainable Consumption 2018–
2025*. Mistra Sustainable Consumption – rapport 2:5. Stockholm:
Kungliga Tekniska högskolan

