Rapport

Lagom är bäst – reformer för tillräcklighet



Naturskyddsföreningen

Ge oss kraft att förändra
PG 90 1909-2

Innehåll

Förord 3

Sammanfattning 4

1 Inledning 6

2 Transporter 10

- Bygg inga nya motorvägar eller motortrafikleder 11
- Prioritera gång, cykel och kollektivtrafik i stadsplaneringen 12
- Främja samhällsservice och mobilitet på landsbygden 13
- Inför differentierad vägskatt 13
- Inkomstprövat tranportbidrag till låginkomsttagare 14
- Reglera användning av privatflyg 15

3 Byggnader 16

- Använd det befintliga byggnadsbeståndet 17
- Reformera fastighetsskatten 19
- Renovera rotavdraget 20
- Inför progressiv energiskatt på el och värme 21
- Reglera icke-kritisk elanvändning 21

4 Konsumentprodukter 23

- Inför producentansvar fullt ut 24
- Inför ekodesignkraven 25
- Gör det enklare och billigare att reparera, hyra, underhålla och köpa begagnat 26
- Reglera aggressiv marknadsföring som driver överkonsumtion 27

5 Livsmedel 28

- Använd offentlig sektor som motor för hållbar matproduktion 30
- Utveckla en landskapstallrik för att sprida de nordiska näringsrekommendationerna 32
- Genomför en matskatteväxling 33
- Inför åtgärder för minskat matsvinn 34

6 Avslutande diskussion 35

7 Referenser 38

Rapporten har tagits fram inom ramen för projektet ”Sufficiency as Climate Action and for Sustainable Lifestyles in Nordic & Baltic Countries and Belarus” 2025–2026, med INFORSE-Europe, Norges Naturvernforbundet, Svenska Naturskyddsföreningen (SSNC), Latvijas Zaļās kustības, Eesti Roheline Liikumine och Ecohome NGO.
Projektet har medfinansierats av Nordiska ministerrådet.

Författare: Marit Widman, Antoine Baudoin, Jens Forsmark, Karin Kruse, Lanja Rashid, Evalena Skalstad, Pim Bendt

Särskilt tack till: Vega Osman-Bisschop

Bilder: Getty Images

Layout: Sofia Liljander

ISBN: 978-91-558-0325-4

Naturskyddsföreningen, oktober 2026

Förord

”Lagom är bäst – på spaning efter en hållbar livsstil” var titeln på Naturskyddsföreningens årsbok 1998. Sedan dess har konsumtionen fortsatt öka och miljökriserna avlöser varandra. Det är hög tid att återbesöka lagom är bäst.

Tillräcklighet handlar om att minska användningen av energi, material, mark och andra resurser, samtidigt som människors välbefinnande säkras. Utgångspunkten är att ett gott liv bygger på sådant som trygghet, hälsa, gemenskap, meningsfullhet och tillgång till natur. Livskvalitet behöver inte vara detsamma som hög materiell konsumtion.

I den här rapporten presenteras konkreta förslag för tillräcklighet inom transporter, byggnader, livsmedel och konsumentprodukter. Förslagen visar hur politiken kan styra mot ett samhälle där välbefinnande ryms inom planetens gränser.

Åtgärder som teknikutveckling, energieffektivisering och förnybar energi är fortsatt nödvändiga, men de räcker inte på egen hand. Andra viktiga komponenter i miljöpolitiken är resursanvändning och hur samhället kan utformas så att människor kan leva goda liv utan att konsumtion ständigt behöver öka.

Dagens resursanvändning är också mycket ojämnt fördelad. Miljöpolitiken behöver därför styra mot både minskad överkonsumtion och samtidigt ge bättre förutsättningar för alla att leva värdiga och trygga liv.

Det är hög tid att ta nästa steg. Inte bara mot mer effektiv användning av resurser, utan mot en ekonomi och ett samhälle som bygger på det som är tillräckligt.

Karin Lexén
Generalsekreterare Naturskyddsföreningen

Beatrice Rindevall
Ordförande Naturskyddsföreningen



Sammanfattning

För att klara av de trippla miljökriser som pågår behövs ett nytt angreppssätt. Miljöpolitiken har hittills mest varit inriktad på att stötta tekniska lösningar och förnybar energi – den handlar mycket om att fortsätta göra samma saker på ett lite annat sätt och mycket lite om att tänka i nya banor kring våra sätt att konsumera och leva.

Men dagens politik kommer inte att vara tillräcklig för klara av och styra bort från klimatförändringar, förlust av biologisk mångfald och miljögifter. Vi måste också förändra våra beteenden, särskilt hur vi reser, bor och äter. Det handlar om tillräcklighet – att minska resursanvändningen, utan att försämra människors välbefinnande.

I rapporten ges förslag som bidrar till tillräcklighet inom fyra olika områden: transporter, byggnader, livsmedel och konsumentprodukter. Förslagen syftar till att ställa högre krav på producenter och offentlig sektor, att minska resursintensiv konsumtion samt att skapa förutsättningar för livsstilar som genomsyras av tillräcklighet.

Transportsektorn präglas i dag av bilberoende och ojämlik tillgång till transporter. Här föreslås:

- omfördelning av resurser så att inga nya motorvägar finansieras, i stället ska satsningar göras på gång- cykel- och kollektivtrafik.
- att öka tillgången till lokal service i glesbygd så att transportbehovet minskar
- en differentierad vägskatt, som är högre i tätort, där trängseln är större och kollektivtrafik finns, och lägre på vägar i glesbygd.
- att införa ett transportbidrag, för att tillgodose låginkomsttagares möjligheter att transportera sig
- att reglera användningen av privata jetplan, eftersom det är den allra mest utsläppsintensiva och minst samhällsnyttiga formen av transporter.

Byggsektorn är mycket material- och energiintensiv. Här föreslås:

- att minska behovet av nya byggnader för minskad efterfrågan på mark och material samt att spara energi i byggnadsfasen
- att reformera fastighetsbeskattningen, med fokus på resurseffektivitet och ökad jämlikhet
- att se över rotavdraget, för att styra mot en effektiv resursanvändning
- progressiv utformning av energiskatten för att tillgodose allas grundläggande behov av el och samtidigt skapa incitament för att minska elanvändningen.
- reglera icke-kritisk elanvändning

Livsmedelssektorn är en samhällsviktig näring, men präglas av ineffektivitet och stor miljöpåverkan. Här föreslås:

- ett skifte från ohållbart producerat kött till en kost med mer grönsaker och baljväxter samt betesbaserat kött
- att främja cirkulära, resurseffektiva produktionsmodeller som tar hänsyn till landskapets funktioner, där den som drar nytta av landskapet bidrar ekonomiskt, medan de som bidrar till miljönyttor får ersättning
- offentlig sektor behöver efterfråga kretsloppsbaserade och resurssnåla livsmedel, med en bas i det lokala landskapet.
- inför en så kallad landskapstallrik, som är en praktisk tillämpning av de nordiska näringsrekommendationerna med bas i den lokala livsmedelsproduktionen
- differentiera den nedsatta matmomsen utifrån miljö och hälsa
- stoppa matsvinnet med striktare regler.

Tillverkningen av konsumentprodukter som kläder, elektronik och möbler kräver mycket material och energi i dagens linjära produktions-modeller, och ger upphov till stora avfallsmängder. Här föreslås:

- skärpt producentansvar
- skärpta ekodesignkrav, så att produkterna håller längre
- att det blir enklare och billigare att reparera prylar
- att reglera aggressiv marknadsföring.

1 Inledning

I dag utnyttjar vi naturen och använder resurser på ett helt ohållbart sätt. Mänskligheten har redan överskridit sju av de nio planetära gränserna. Det betyder att vi använder jordens begränsade resurser på ett sätt som hotar vår möjlighet till en säker livsmiljö. Långsiktigt är hela världsekonomin beroende av en fungerande och livskraftig natur, och 50 procent av ekonomin är direkt beroende av naturen för dess resurser och ekosystemtjänster (World Bank 2025). Dagens ekonomi driver på förlusten av natur (O'Brien, Garibaldi & Agrawal 2025), och när naturen försvagas drabbas även den globala ekonomins stabilitet (World Economic Forum [WEF] 2020). Centrala livsuppehållande system som jordbruksmark, vattenresurser, fiskbestånd och skogar riskerar att bli så utarmade att de inte längre kan leverera produkter. Den här utvecklingen klassas också som en säkerhetsrisk, eftersom livsmedelsbrist och dyra råvaror kan leda till osäkerhet och finansiell oro (Department for Environment, Food & Rural Affairs 2026).

Om nuvarande konsumtionsmönster inte förändras beräknas det globala resursuttaget att växa till 190 miljarder ton till år 2060 (International Resource Panel [IRP] 2017, 2019) från dagens nivåer på 95 miljarder ton. Det skulle alltså innebära en fördubbling på mindre än 40 år. Om resursförbrukningen fortsätter att öka så snabbt kommer många av dagens globala miljöproblem förvärras ytterligare, oavsett om ekonomin blir koldioxidneutral eller inte (Potochnik & Wijkman 2022).

Resursanvändningen är väldigt ojämnt fördelad, både inom länder och mellan länder. Om alla konsumerade som en genomsnittlig svensk så skulle det behövas fyra jordklot. Samtidigt lever många i fattigdom. Uppemot 700 miljoner människor lever i hunger (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] 2026). Ännu fler kommer sannolikt drabbas, till följd av klimatförändringarna och geopolitisk osäkerhet.

Vad gäller koldioxidutsläpp så står de 10 procent rikaste av jordens befolkning för nästan hälften. I denna rikaste andel ingår 70 procent av svenskarna (Alestig, Nilsson Lewis & Marbinah 2024). Koldioxidutsläppen hänger ihop med vår konsumtion. Vi konsumerar mer och mer, men forskningen är tydlig: Mer konsumtion gör oss inte lyckligare. Materialism leder inte till en varaktigt ökad nivå av tillfredsställelse med livet, på grund av det som kallas hedonistisk

anpassning. Det innebär att vi snabbt vänjer oss vid nya prylar, som blir en del av det normala. Forskningen visar att pengar kan bidra till ökad lycka endast upp till en viss nivå, och att konsumtionsinriktad materialism är förknippad med lägre grad av subjektivt välbefinnande (Hoffmann & Lee 2016; Soares & Moniz 2023; Vollebregt m.fl. 2024). I Sverige har andelen unga som lider av psykisk ohälsa ökat stadigt de senaste 30 åren (Statistikmyndigheten [SCB] 2017). Forskning visar att de materialistiska värderingar, statusorientering och sociala jämförelse som präglar vår samtid är förknippade med lägre välbefinnande. (Dittmar m.fl. 2014; Holmberg & Ulver 2017; Solér 2017). Sammanfattningsvis överskrider vi planetära gränser, det råder stora orättvisor och den höga konsumtionen leder inte automatiskt till lycka.

Miljöpolitiken har hittills främst varit inriktad på att stötta tekniska lösningar och förnybar energi. Den effektivisering av resursanvändningen som åstadkommits genom effektivare teknik har dock ofta lett till så kallade rekyleffekter. Det innebär att det frigörs utrymme att producera eller konsumera mer till en lägre kostnad, vilket i sin tur kan leda till att den totala efterfrågan på resursen ökar. Det kan också frigöras resurser för att konsumera eller producera mer av andra varor. Den verkliga miljömässiga effekten av teknikutveckling och mer effektiv resursanvändning kan därmed utebli eller till och med bli negativ. Forskning visar att sådana åtgärder inte kommer räcka (European Environmental Bureau [EEB] m.fl. 2024; Gorge m.fl. 2015). Det behövs också insatser som fokuserar på konsumtionsnivån som sådan. Det behövs en storskalig omställning som bryter människans beroende av en ständigt ökande resursförbrukning för att underhålla ekonomin (Potochnik & Wijkman, 2022). Vi måste förändra våra beteenden och vårt sätt att leva, särskilt hur vi reser, bor och äter (Jokiaho & Fedra 2026).



Det är här "tillräcklighet" kommer in, på engelska är begreppet "sufficiency". Den internationella klimatpanelen IPCC beskriver tillräcklighet som *"En uppsättning åtgärder och vardagliga praktiker som minskar efterfrågan på energi, material, mark och vatten samtidigt som mänskligt välbefinnande tillgodoses för alla inom planetens gränser." (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC] 2022)*
I stora drag handlar tillräcklighet om en kraftig minskning av resurser och energi, utan att försämra välbefinnandet. Det är ett annat angreppssätt på miljöpolitik. Givet hur ojämlik konsumtionen är i dag så innebär det att de som använder för mycket resurskrävande varor och tjänster behöver minska sin överkonsumtion – till en tillräcklig nivå, till det som är lagom eller nog. Å andra sidan behöver de som inte har resurser för att kunna leva ett värdigt liv få möjlighet att öka sitt konsumtionsutrymme till en tillräcklig nivå (Callmer 2019).

Tillräcklighet som strategi kan vara frivillig eller påbjuden (Gorge m.fl. 2015). Det finns personer som lever i frivillig enkelhet, minimalism, vissa efter en livsstilsförändring där materiellt överflöd byts mot frivillig enkelhet, så kallad "down-shifting". Det kan tjäna som exempel på tillräckliga livsstilar och i viss mån bidra till ett värderingsskifte (Alexander 2011; Southerton 2011). Ett minskat fokus på materiell konsumtion kan bidra till ett större välbefinnande. Att leva med mindre behöver inte vara en uppoffring, utan tvärtom upplever många en större frihet (Merl m.fl. 2025).

För att åstadkomma en större förändring kan dock inte omställningen enbart handla om individuella val. Hur saker produceras och vilka ramar samhället sätter upp är centralt. I dag finns flera hinder för att samhället ska kunna präglas av tillräcklighet, i form av bland annat infrastruktur som låser in samhället i ett bilberoende, styrmedel som premierar linjära produktionsmodeller, och sociala normer som baseras på konsumtion. För att åstadkomma transformativ förändring behöver samhällets ramar som lagar, teknik eller ekonomiska incitament förändras, vid sidan av ett värderingsskifte där hållbarhet och välbefinnande prioriteras framför materiell konsumtion (Vadovics & Vadovics 2024).

I den här rapporten föreslås styrmedel för tillräcklighet inom fyra olika områden där merparten av hushållens konsumtion sker: Transporter, byggnader, konsumentprodukter och livsmedel. Den här rapporten skrivs inom ramen för ett projekt finansierat av Nordiska ministerrådet. Projektet är ett samarbete mellan miljöorganisationer i de nordisk-baltiska länderna och Belarus, och fokus är på tillräcklighet inom ramen för hushållens konsumtion. Samtidigt behövs också andra typer av systemövergripande förändringar, som adresserar drivkrafter i samhället som nu leder mot ständigt ökande produktionsvolymer, fokus på ekonomiskt tillväxt, materiell statusjakt och en snedfördelning av resurser och makt. För en fördjupning om tillräcklighet som begrepp och den större samhälleliga omställningen som krävs rekommenderas Naturskyddsföreningens rapport Tillräcklighet – för en hållbar och rättvis resursanvändning

I denna rapport föreslås konkreta reformer på dessa områden som kan utgöra viktiga steg på vägen mot ett samhälle präglat av tillräcklighet. Vi har valt att lyfta fram ett fåtal förslag på varje konsumtionsområde som har potential att bidra till ett skifte. Några förslag syftar till att reglera producenter så att hållbara produkter sätts på marknaden. Andra förslag är inriktade på offentlig sektor som en viktig motor för omställningen. Flera förslag syftar till att möjliggöra hållbara livsstilar för alla genom att hållbara alternativ blir billigare och mer tillgängliga, medan andra förslag syftar till att minska resurskrävande konsumtion och ren lyxkonsumtion. Principen om förorenaren betalar genomsyrar förslagen, liksom ett rättighetsperspektiv där hushåll med låga inkomster får bättre förutsättningar. Upplevd rättvisa har enligt forskning visat sig vara en viktig aspekt för allmänhetens uppfattning om klimatpolitiken (Harring & Jagers 2025). Vidare är det viktigt med korrekta prissignaler på resursintensiva varor för att undvika rekyleffekter. Även detta utvecklas vidare i Naturskyddsföreningens rapport Tillräcklighet – för en hållbar och rättvis resursanvändning.

Vissa av förslagen är mer långsiktiga och skulle bidra till mer djupgående samhällsförändringar, medan andra kan införas omgående och börja styra i rätt riktning. Dessa förslag skulle bidra till viktiga förändringar, men ytterligare åtgärder behövs. I den avslutande diskussionen redogörs för mer övergripande förändringar i samhällsekonomin, som skulle understödja ett skifte mot ett samhälle som kan ge välbefinnande för alla inom planetens gränser.



2 Transporter

Transportsektorn i Sverige domineras i dag av bil- och lastbilstrafik. Vägtrafiken står för mer än en tredjedel av våra territoriella utsläpp av växthusgaser. Elektrifiering är en viktig del av transportsektorns omställning, men utsläppen är bara en del av dess miljöpåverkan. Partiklar, buller och ett betydande markanspråk i form av vägar och parkeringsplatser är andra faktorer. Dessutom krävs bland annat mycket metall och mineral för att tillverka fordon. Bilar har blivit större och tyngre över tid, vilket ökar miljöpåverkan och resursåtgången. Effektivare transporter i form av elbilar och övergång till biobränslen håller oss fortfarande kvar i ett bilberoende och ett mycket resurskrävande transportsystem. Tillräcklighet på transportområdet innebär därför att transporterna behöver minska. Samtidigt behöver människor kunna nå livsmedelsbutiker, fritidsaktiviteter vård, skola och annan samhällsservice, och varor behöver fraktas. Hur våra städer och samhällen utformas påverkar transporternas omfattning. Semesterresor är också relevanta från utsläppsperspektiv, men behandlas inte i denna rapport. Däremot i den gemensamma policyrapporten från samarbetsprojektet med de nordiska-baltiska länderna och Belarus finns flera förslag kring tillräcklighet på semesterområdet (Olesen m.fl. 2026).

Tillgång till kollektivtrafik, säkra cykel- och gångbanor samt avstånd till samhällsservice och arbetsplatser är faktorer som påverkar efterfrågan på transporter och som skiljer sig åt i olika delar av landet. Skillnaderna i tillgång till samhällsservice mellan olika delar av landet ökar dessutom (Trafikanalys 2023). Storstadskommuner får allt bättre tillgänglighet, medan fler landsbygdskommuner bedöms ligga under en acceptabel nivå. På landsbygden har avståndet till livsmedelsbutiker, vård, kulturutbud och annan service ökat, vilket gör människor mer beroende av transporter.

Särskilt i glesbygd är tillgång till bil ofta viktig för att kunna transportera sig. Samhällsdebatten har på senare år dominerats av påståenden kring att höjda drivmedelspriser drabbar låginkomsttagare hårdast, trots att många låginkomsthushåll vare sig har bil eller körkort. Mer än en femtedel, 22 procent, av den vuxna befolkningen i Sverige har inte körkort (Trafikanalys 2024). Det hävdas ofta att bensinen har blivit dyr, men sett till inflationen stämmer det inte. Även om bensinpriset har ökat med drygt 30 procent under de senaste tio åren har den allmänna prisnivån ökat ännu mer. Justerat för inflation är därför bensin

och diesel billigare nu än för tio år sedan. Kollektivtrafiken avviker däremot från denna utveckling: Biljettpriserna har ökat med drygt 42 procent på tio år, vilket är betydligt mer än inflationen (SOU 2026:33; Zachrisson Winberg & Sima 2024).

Vad gäller flygresor så är klimatutsläppen per resa mycket höga. I Sverige uppgår utsläppen från flygtrafik till ca 2,5 miljoner ton koldioxidekvivalenter per år enligt den officiella statistiken (Statistikdatabasen [SCB] 2024a, 2024b). Utsläppssiffrorna inkluderar dock bara inrikes resor och tankning i Sverige av flygplan på internationella linjer; inte heller höghöjdseffekter räknas in (Naturvårdsverket 2025). Den totala klimatpåverkan från svenskarnas flygresor är lika stor som hela den svenska bilismen, enligt de senaste tillgängliga beräkningarna från Chalmers och Naturvårdsverket (Kamb & Larsson 2019). De flygresor som orsakar allra mest utsläpp per passagerare är de med privatjet.

Ur ett tillräcklighetsperspektiv krävs att det totala transportberoendet minskar. Fler transporter behöver göras med färdmedel som använder mark, material och energi mer effektivt. Transporter behöver i möjligaste mån överföras från väg till järnväg och biltrafik behöver ersättas med kollektivtrafik, gång och cykel. Detta kan kombineras med mer effektiv användning av resurser, genom till exempel bilpooler. Behovet av bilresor kan minska genom att göra viktiga funktioner mer tillgängliga närmare invånarna. Det handlar om att utgå från människors faktiska behov och utforma lösningar som minskar beroendet av långa och resurskrävande resor.

Bygg inga nya motorvägar eller motortrafikleder

När nya motorvägar och motortrafikleder byggs förstärker det bilberoendet och tar resurser från investeringar och underhåll av järnväg och andra viktiga satsningar på mer hållbara transportslag. Att undvika nya motorvägar och motortrafikleder skulle styra infrastrukturpolitiken mot ett mer transporteffektivt samhälle. Det finns goda exempel från andra länder som gjort liknande omprövningar att inspireras av (Glyn Jones 2023).

Naturskyddsföreningen föreslår att inga beslut ska fattas om att bygga nya motorvägar eller motortrafikleder. Alla medel som inte redan är uppbundna i kontrakt bör föras över till satsningar på mer hållbara transportslag.



Prioritera gång, cykel och kollektivtrafik i stadsplaneringen

Stadsplaneringen är viktig för att skapa städer som är hållbara, klimatanpassade och lätta att leva i. När städer ger mer plats åt gång, cykel och kollektivtrafik minskar behovet av bilresor. Det leder till bättre luftkvalitet, mindre buller och ett mer effektivt utnyttjande av marken. Sådana åtgärder bidrar samtidigt till bättre folkhälsa och kan göra staden tryggare och mer jämlik, eftersom fler får bättre möjligheter att röra sig utan bil.

Stadsmiljöavtalen har varit ett viktigt verktyg i detta arbete. Genom dessa avtal har staten kunnat stödja kommuner och regioner med finansiering för projekt som gör det lättare att välja hållbara transporter. Kommunerna har i sin tur lovat att genomföra åtgärder som minskar biltrafiken och förbättrar tillgängligheten för gång, cykel och kollektivtrafik. Utvärderingar visar att avtalen har haft s tor betydelse för omställningen och lett till projekt som annars inte blivit av (Forseng, Klauninger & Sandberg 2025). Trots detta avskaffade dåvarande regeringen stadsmiljöavtalen i budgeten för 2024 (Regeringen 2023, s. 26).

Minskad biltrafik i städerna gynnar dessutom människor som bor på landsbygden. När utsläppen minskar i tätorter frigörs utsläppsutrymme för de delar av landet där bilen fortfarande är nödvändig för vardagsresor. Samtidigt behöver även landsbygden satsningar som underlättar hållbara resor. Forskning visar att kollektivtrafik är avgörande för landsbygdens mobilitet, och att det behövs en viss grundnivå i både utbud och kvalitet för att människor ska kunna lita på den. Även bättre förutsättningar för cykling, både inom tätorter och till kollektivtrafikens hållplatser, är viktiga för att minska bilberoendet.

Mot denna bakgrund förordar Naturskyddsföreningen att stadsmiljöavtalen återinförs. Dessutom behövs ett liknande stöd riktat specifikt till landsbygden – ett landsbygdsmiljöavtal – som kan finansiera satsningar på hållbara och transporteffektiva lösningar i områden med andra förutsättningar. Tillsammans kan dessa två stödformer bidra till att skapa ett transportsystem som är både klimatsmart, rättvist och tillräckligt för framtiden.



Främja samhällsservice och mobilitet på landsbygden

Att utveckla lokal service är viktigt för att öka tillgängligheten på landsbygden och minska beroendet av bilresor. Det stärker människor förutsättningar att leva hållbart oavsett var i landet de bor. Genom att människor kan uträtta fler ärenden nära hemmet behövs färre och kortare transporter. Det kan handla om driftstöd till kommersiell service, etablering av grannskapskontor, (även kallat coworking-platser) där människor delar arbetsplats lokalt, eller stöd till obemannade butiker.

Grannskapskontor kan bidra till effektivare resursanvändning och skapa nya möjligheter för företag utanför storstäderna. Det stärker lokala nätverk och minskar pendling. Även offentliga verksamheter kan samlokaliseras på liknande sätt, vilket sparar resurser och gör service mer lättillgänglig. För att dessa lösningar ska fungera behövs en god digital infrastruktur i hela landet.

Naturskyddsföreningen föreslår att Tillväxtverket, som redan ansvarar för liknande stöd, får i uppdrag att hantera ekonomiskt och innovativt stöd för att stärka samhällsservice och lokal samverkan på landsbygden. Insatserna bör särskilt främja samlokalisering av olika verksamheter för att skapa mer effektiva och samordnade logistikflöden.

För att ytterligare öka den hållbara mobiliteten på landsbygden bör Tillväxtverket också få i uppdrag att stödja olika lokala transportnätverk. Det handlar om transportlösningar som ofta har svårt att bära sina kostnader, men som kan fungera väl om offentlig sektor, det lokala näringslivet och civilsamhället samarbetar. Några exempel är samordning av skolskjutsar, färdtjänst och sjukresor, anropsstyrd kollektivtrafik, cykelpooler, samåkning och bilpooler.

Sådana initiativ bidrar till att både minska onödiga transporter och stärka tillgången till samhällstjänster. På så sätt kan landsbygden utvecklas på ett sätt som både minskar klimatpåverkan och förbättrar livskvaliteten för dem som bor där.

Inför differentierad vägskatt

Även när fordonsflottan har elektrifierats kommer vägtrafiken fortfarande belasta samhället med negativa effekter som trängsel, buller och luftföroreningar från vägslitage. Beskattning av vägtrafiken bör successivt övergå till en differentierad vägskatt, som baseras på var och när fordonet körs samt hur mycket det påverkar omgivningen. Beskattningen blir till exempel högre för att köra i tätort där fler människor drabbas av konsekvenserna, och där det är enklare att klara vardagsärenden utan egen bil. En differentierad vägskatt kan ersätta lokala trängselavgifter. I tätorter är det lämpligt att intäkterna från vägskatten används till att finansiera en attraktiv kollektivtrafik.

En differentierad vägskatt kan också utgöra en stabil skatteintäkt för att finansiera infrastrukturen och betala de samhällskostnader som återstår även när bilflottan har elektrifierats. Regeringen aviserade i den senaste klimatpolitiska handlingsplanen en utredning om förslag för differentierad vägskatt för tunga fordon. Enligt Naturskyddsföreningen bör den tillsättas omgående, breddas till att inkludera lätta fordon och genomföras skyndsamt. En differentierad vägskatt förutsätter att det går att följa var fordon körs, vilket i praktiken kan innebära GPS-övervakning. Personlig integritet behöver därför värnas när skatten den utformas.

Inför ett inkomstprövat transportbidrag till låginkomsttagare

I samhällsdebatten lyfts ofta risken att höjda bränslepriser drabbar låginkomsttagare och landsbygdsbor. Denna bild förbiser dock att majoriteten av hushåll med låga inkomster inte äger någon bil och att 22 procent av den vuxna befolkningen saknar körkort. Därför påverkas många ekonomiskt utsatta grupper i betydligt högre grad av ökade kollektivtrafikpriser än av drivmedelspriser.

Det är viktigt att omställningen till ett mer resurseffektivt transportsystem blir och upplevs som rättvis. Naturskyddsföreningen bedömer att ett riktat ekonomiskt stöd till låginkomsttagare för att täcka transportkostnader skulle vara mer träffsäkert för att stärka den sociala rättvisan och acceptansen för omställningen än generella sänkningar av bränslepriser. Ett sådant stöd kan både mildra omställningens konsekvenser för hushåll som under en övergångsperiod förblir bilberoende och förbättra möjligheterna för andra låginkomsttagare att välja hållbara färdmedel. För att undvika att skapa incitament för fortsatt fossilberoende behöver stödet vara helt frikopplat från bränsleanvändning och vilket transportmedel mottagaren använder. Att ändå benämna det som transportbidrag gör det tydligt att det avser att mildra effekterna av ökade kostnader för transporter som redan skett, eller förväntas komma.

Ett inkomstprövat stöd minskar samtidigt risken för rekyleffekter, såsom ökad bilanvändning eller överkonsumtion, och bidrar till att resurserna styrs dit de gör störst nytta. I kombination med andra styrmedel för hållbara transporter kan ett sådant stöd stärka både transporteffektivitet och låginkomsttagares ekonomiska situation, och därmed underlätta ett skifte mot ett samhälle med mindre transportbehov och mer tillräckliga mobilitetsmönster.



Reglera användning av privatflyg

Den mest förmögna delen av befolkningen i Sverige är den enda grupp som har ökat sina klimatpåverkande utsläpp under de senaste decennierna (Khalfan m.fl. 2023). Detta beror främst på omfattande flygande, där flygresor utgör gruppens största enskilda utsläppspost (Ivanova & Wood 2020; Otto m.fl. 2019).

Flyget har stor miljöpåverkan, med omfattande utsläpp av klimatpåverkande och hälsofarliga ämnen, hög energi- och resursförbrukning samt stor påverkan på omgivningen på grund av buller. Samtidigt är samhällsnyttan ibland mycket liten. Flyget är befriat från vissa skatter och får stora subventioner, såsom stöd till flygplatser. Flygandet är mycket ojämnt fördelat inom och mellan länder, och de flesta människor i världen har aldrig flugit.

Privatflyg är den mest extrema formen av flygresor, som används av en liten elit men i genomsnitt orsakar 10 gånger högre klimatpåverkande utsläpp per passagerare än reguljärflyg som redan det är utsläppsintensivt. Privatflyget ökar (Borgstroem & Soederin 2022; Gössling, Humpe & Leitão 2024). Planen körs ofta tomma, för att likt en taxi flyga till beställd upphämtningsplats (Lenas 2025). En stor del av trafiken sker i nöjessyfte på sträckor med goda förbindelser med tåg eller reguljärflyg. Privatflyg kan därför anses vara ett både orättvist och onödigt transportmedel. Det underminerar möjligheterna för en snabb omställning, då människors acceptans för en sådan är starkt kopplad till upplevd rättvisa (Bergquist m.fl. 2022; Bergquist 2025; Drews & van den Bergh 2016; Ewald, Sterner & Sterner 2022).

Att reglera denna form av lyxkonsumtion är därför en viktig åtgärd för att öka stödet och motivationen hos alla grupper för en bredare klimatomställning.

I Stockholm är det främst Bromma flygplats som används för privatflyg. Omkring 90 procent av avgångarna från Bromma är privatjet efter att majoriteten av reguljärflyget har flyttat till Arlanda (Lenas 2025).

Naturskyddsföreningen föreslår följande åtgärder:

- Utred möjligheterna att reglera privatflyg.
- Lägg ned Bromma flygplats och omvandla området till en attraktiv centralt belägen stadsdel med plats för Stockholms växande befolkning, i stället för att vara en ytkrävande cityflygplats för ett fåtal.
- Komplettera flygets beskattning och avgifter med en uppräkningsfaktor som reflekterar privatflygets ineffektivitet.

3 Byggnader

Alla behöver tak över huvudet. På svenska breddgrader behöver alla dessutom kunna hålla sin bostad varm. Detta kräver resurser i form av mark, byggmaterial och energi. Det finns omkring fem miljoner bostäder i Sverige, varav en betydande andel är småhus och fritidshus. Därutöver finns ett stort antal fastigheter som innehåller lokaler för exempelvis kontor, butiker och skolor (SCB 2025). Den genomsnittliga svensken bor på omkring 50 kvadratmeter per person, en yta som förväntas fortsätta öka (Vadovics & Vadovics 2024). En av anledningarna är att så många numera bor ensamma– Sverige har i internationell jämförelse en stor andel ensamhushåll. Skillnaderna i boyta är stora mellan olika inkomstgrupper och delar av landet. Särskilt i storstäder kan det vara svårt för vissa grupper att få en bostad, och där ökar istället trångboddheten (Sveriges Allmännytta 2025). Samtidigt står många bostäder tomma i landsbygdskommuner där befolkningen minskar (Svensson 2026).

Byggsektorn är en mycket materialkrävande sektor, med låg grad av återbruk. Bygg- och fastighetssektorn står för en tredjedel av den totala energianvändningen och genererar drygt 20 procent av koldioxidutsläppen i Sverige (Boverket 2026). I de glesbefolkade nordiska länderna förbises ofta att mark är en ändlig resurs, på grund av till synes god marktillgång. Men eftersom förändringar i markanvändning i regel är irreversibla är mark trots allt en begränsad resurs. Marken förnyas inte och tas kontinuerligt i anspråk för bostäder, lokaler och infrastruktur. All ny exploatering innebär att den oexploaterade marken successivt krymper – ett tryck som hotar ekosystemen och den biologiska mångfalden, samt försämrar markens förmåga att lagra koldioxid och människors möjlighet till rekreation.

Genom att minska behovet av nya byggnader kan efterfrågan på mark, material och energi i byggnadsfasen minska. Att minska onödigt stora boytor och att nyttja existerande byggnader mer effektivt är viktiga åtgärder (Naturvårdsverket 2026a). För att minska energianvändningen finns det tre huvudsakliga strategier: Tillräcklighetsåtgärder, energieffektivisering och växling till förnybar energi (se SER (Sufficiency, Efficiency, Renewables) ramverk introducerad i IPCC, 2022, s. 956). Den första kategorin är tillräcklighet – det vill säga åtgärder som minskar behovet av lokaler eller boyta. Därigenom kan miljöavtrycket minska och energi frigöras till någon annan med större behov. Att energieffektivisera kan handla om att byta till ledlampor eller att tilläggsisolera. Att installera energi på plats,

typiskt sett med solpanel eller som solfångare på byggnadens tak, är exempel på växling till förnybar energi. Skattesystemet påverkar incitamenten för resursförbrukning och energianvändning i fastighetssektorn, och behöver reformeras.

Problematiken med att det finns ett överskott av bostäder i avfolkningsbygd, medan det råder bostadsbrist och trångboddhet i storstäderna kräver ett större samhälleligt engagemang än enbart bostadspolitik. Det handlar om att skapa möjligheter att leva och verka även på landsbygden, där bland annat arbetstillfällen och tillgång till lokal service är viktiga bitar. I följande avsnitt fokuserar vi på insatser som kan råda bot på problemen med att befintliga byggnader inte används.

Använd det befintliga byggnadsbeståndet

Det finns många outnyttjade lokaler och bostäder. Outhyrda kontorslokaler är ett exempel, som blivit vanligare sedan coronapandemin. Distansarbetet har ökat i omfattning sedan dess, vilket gör att kontor ofta bara används tio procent av tiden. Skolor nyttjas runt 20 procent av tiden, sett till hela året. Det finns inget register över landets lokaler, men branschorganisationer uppskattar att det idag finns tiotusentals tomma lokaler. Uppskattningsvis står 13 procent av kontorsbyggnaderna tomma, bara i Stockholmsregionen, vilket motsvarar cirka två miljoner kvadratmeter (Beckman 2024). E-handel och externa köpcenter har gjort att butikslokaler centralt i tätorter och städer står tomma. De externa köpcenter som etableras utanför centrum har flera negativa konsekvenser för miljö och tillgänglighet, och förstärker i regel bilberoendet (Boverket 2015).

Att använda det befintliga byggnadsbeståndet mer effektivt skulle vara ett av de mest resurseffektiva sätten att minska användningen av material, energi och mark. Därför bör renovering, omvandling och ombyggnad generellt prioriteras framför rivning och nybyggnation, vilket bland andra EU-kommissionen lyfter fram (Tami 2025). Omvandling innebär att en byggnad får en ny användning, exempelvis när kontor byggs om till bostäder. Enligt Boverket är bristande lönsamhet det största hindret för omvandling, bland annat eftersom nybyggnation ofta är billigare än ombyggnad (Boverket 2024). Även kompetensbrist, certifieringssystem som främst är anpassade för nybyggnation samt begränsade möjligheter för kommuner att neka rivningslov försvårar utvecklingen.

Naturskyddsföreningen anser att bostads- och samhällsplaneringspolitiken bör följa en prioriteringsordning som gynnar befintlig bebyggelse och syftar till att tomma och underutnyttjade byggnader tas tillvara (Graaf & Toth 2026). I första hand ska tomma och underutnyttjade bostäder tas i bruk, därefter ska befintliga byggnader renoveras eller omdisponeras. Endast i sista hand ska nybyggnation på obebyggd mark ske. Följande åtgärder skulle understödja en sådan prioriteringsordning.



Mer intensiv användning av befintliga byggnader

Kommuner har möjlighet att arbeta med samlokalisering och samnyttjande av lokaler. För att öka användningen av befintliga byggnader är ett första steg att identifiera outnyttjade lokaler och upprätta ett register över dessa. Ett stöd för delning av lokaler och information om hur lokaler kan användas på olika sätt under olika tider på dygnet kan också behövas (Gundogan 2024).

Vad gäller bostäder finns en outnyttjad potential i kollektivboende. Enligt forskning från Lunds universitet är många ensamboende öppna för att i framtiden bo tillsammans med andra (Jack 2026). Men det delade boendet är inte en officiell boendeform, utan lagar och regelverk om byggnader och upplåtelseformer är utformade efter ensamhushåll och kärnfamiljer. Individer som vill bo gemensamt kan inte ha motsvarande hyreskontrakt som dessa konstellationer, och kan ha svårt att få bolån. Forskare och branschaktörer rekommenderar därför en översyn av hyreslagstiftningen, säkerhetsregelverket och Plan- och bygglagen, i syfte att utreda hur delat boende kan underlättas (Martinsson & Steczkó 2022).

Omvandling i bebyggda områden

Det behöver bli enklare att bygga om och att använda lokaler för andra syften än det ursprungliga. Från 2027 planeras lagändringar som ska underlätta renovering och ombyggnad för att bättre ta tillvara det befintliga byggnadsbeståndet (Landsbygds- och infrastrukturdepartementet 2026). Dessa förändringar bör genomföras med fokus på miljö- och klimatnytta (se t.ex. Batra m.fl. 2026).

Ekonomiska incitament för återbruk i stället för nyproduktion

Ekonomiska incitament behöver stärkas för att göra renovering, omvandling och återbruk mer lönsamt än nybyggnation. Miljö- och klimatpåverkan behöver synas i priset på resurser, vilket talar för skärpta skatter och avgifter på primära råvaror och material.

Motverka rivning

Åtgärderna ovan kan behöva kompletteras med åtgärder som motverkar rivning. Rivning bör endast ske när det är klimatsmartare än återbruk. I Danmark diskuteras att ge kommuner möjlighet att neka rivningstillstånd när objektiva skäl motiverar att byggnaden bevaras, och en avgift för att riva byggnader som reflekterar de miljö- och klimatmässiga effekterna utreds också (Jernholm Mogensen m.fl. 2026). Sådana förslag bör utforskas även i Sverige.

Minska nyexploatering

Nybyggnation på obebyggd mark bör ske först när alla andra alternativ är uttömda (Graaf & Toth 2026). Ett mål för att begränsa markexploatering diskuteras redan i flera europeiska länder (EEB m.fl.2024). EU har i sin *Soil Strategy for 2030* satt ett långsiktigt mål om att nettoexploateringen av mark ska vara noll år 2050 (European Commission 2021a, 2021b). Flera länder har redan nationella mål: Tyskland siktar på högst 30 hektar per dag till 2030, Flandern (Belgien) på noll hektar per dag till 2040 (Departement Omgeving 2023), och Frankrike har infört ett lagstadgat mål om nettonoll markexploatering (La Rédaction - Vie Publique 2026). Liknande mål bör utredas även i Sverige.

Reformera fastighetsskatten

Dagens svenska fastighetsbeskattning är utformad som en kommunal fastighetsavgift om 0,75 procent av taxeringsvärdet. Den har dock ett maxbelopp som gör att ingen betalar mer än 10 425 kronor, för villor och radhus (Skatteverket 2026). Det innebär att högre värderade fastigheter beskattas relativt lägre. Systemet gynnar därför framför allt den som äger en högt värderad och generellt större bostad. Samtidigt beskattas olika boendeformer olika: Ägda bostäder beskattas lägre än hyresrätter, och bostadsrätter beskattas lägre än småhus. Genom ränteavdraget gynnas dessutom hushåll med stora lån ytterligare. Detta har uppmärksammats av bland annat OECD, EU-kommissionen och Finanspolitiska rådet, som anser att Sverige bör höja skatter på kapital, bland annat genom en reformerad fastighetsbeskattning.

I dag är hus byggda efter år 2012 undantagna från fastighetsavgift i 15 år (Skatteverket 2026). Syftet med undantaget är att främja nyproduktion. Vid ombyggnation kan undantag också göras, såvida den gamla delen byggs om så mycket att hela huset klassas som ett nybygge. Ur ett miljöperspektiv finns det stor risk att dessa undantag medför ett resursslöseri.

I stället för att utnyttja det befintliga fastighetsbeståndet mer effektivt och bygga om på ett resurssnålt sätt gynnas idag den som bygger nytt och gör onödigt omfattande ombyggnationer. I och med den bostadsbrist som råder i vissa delar av Sverige kan incitament dock vara motiverat för flerfamiljshus, som är en mer energi- och resurssnål boendeform.

I förlängningen skulle en markbaserad skatt som beaktar miljöpåverkan vara att föredra (Widman & Friström 2022). Två steg för en mer rättvis och resurseffektiv fastighetsbeskattning skulle dock kunna genomföras inom nuvarande system:

1. Se över undantaget från fastighetsavgift för nyproduktion.
2. Inför en högre skatt på en ägd bostad som inte används som permanentbostad. I praktiken skulle det kunna innebära att avskaffa fastighetsavgiftens maxbelopp på dessa bostäder.

Detta skulle skapa incitament att använda befintliga fastigheter och energiresurser mer effektivt, samtidigt som det skulle ha en omfördelande effekt. Intäkterna kan användas för att finansiera insatser som minskar utsläpp av växthusgaser och stärker utsatta gruppers möjlighet att få tillgång till ett värdigt boende.

Renovera rotavdraget

Rotavdraget är en skattereduktion som gör det billigare för privatpersoner att renovera, bygga om eller bygga till. För 2026 är rotavdraget 30 procent av arbetskostnaden och kan användas av den som har småhus, ägarlägenhet eller bostadsrätt (Skatteverket 2026a). Riksrevisionen har bedömt att avdraget är kostnadsineffektivt och att det främst utnyttjas av hushåll med höga inkomster (Riksrevisionen 2023). Eftersom rotavdraget inte ställer krav på att åtgärderna ska tillgodose ett visst underhållsbehov används det också för estetiska och standardhöjande renoveringar.

Under andra halvåret 2025 ökade renoveringarna kraftigt när rotavdraget tillfälligt höjdes från 30 till 50 procent. Kostnaden för staten uppgick till cirka 22 miljarder kronor detta år. Många valde då att byta kök och badrum eller göra andra större renoveringar som inte nödvändigtvis bidrog till att minska energianvändningen eller klimatpåverkan. Dessutom gick mer än 70 miljoner kronor till renoveringar av svenskars semesterbostäder utomlands (Hyresgästföreningen Riksförbundet 2026).

I februari 2026 konstaterade Energimyndigheten att det saknas krav på att rotarbeten leder till energieffektivisering. Myndigheten föreslog därför att avdraget ska utformas så att åtgärder som minskar energianvändningen berättigar till ett högre stöd än andra typer av renoveringar (Energimyndigheten 2026a).

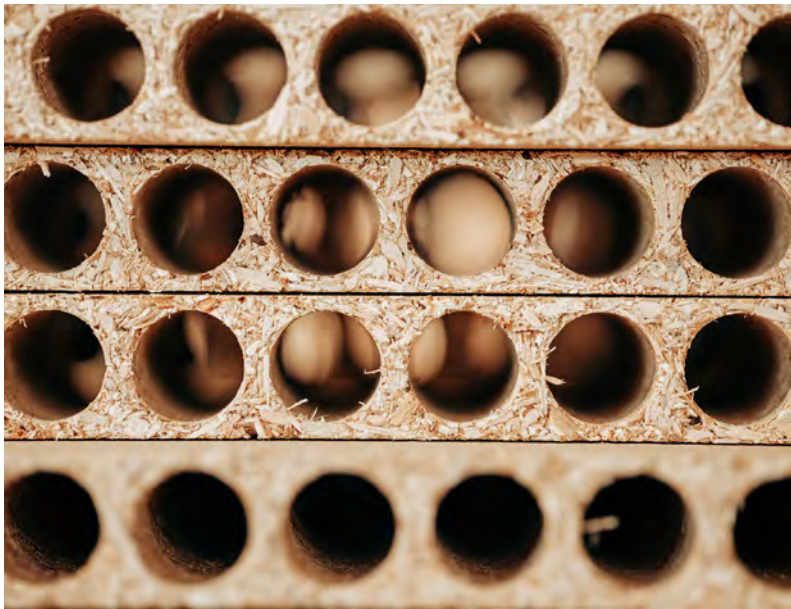
För att rotavdraget i högre grad ska bidra till både klimatomställningen och en mer resurseffektiv användning av befintliga byggnader anser Naturskyddsföreningen att det bör reformeras. Viktiga förändringar är att:

- stödet begränsas till samhällsnyttiga åtgärder som klimatskal, stammar, energieffektivisering, klimatanpassning och tillgänglighet. Detta lyfts fram av Byggnads (Svenska Byggnadsarbetareförbundet 2026).

- införa ett motsvarande stöd för bostadsrättsföreningar och hyresvärdar för exempelvis energieffektiviseringsåtgärder, vilket kan minska uppvärmningskostnaderna för dem som bor i hyresrätt. När rotavdraget begränsas frigörs resurser som kan finansiera ett sådant stöd.

Genom att rikta rotavdraget mot renoveringar som faktiskt behövs och som minskar klimatpåverkan kan systemet bli ett verktyg som stödjer ett mer hållbart och tillräckligt byggande – i stället för att bidra till ökad resursförbrukning.





Inför progressiv energiskatt på el och värme

För att uppnå energitillräcklighet behövs styrmedel som gör det lönsamt att använda mindre energi samtidigt som människors basbehov tillgodoses. Ett sätt är att införa en progressiv energiskatt, där skatten är låg för de första kilowattimmarna som hushållen använder – det vill säga för att täcka grundläggande behov – och sedan ökar stegvis när energianvändningen blir högre (Schylander 2024). På så vis uppmuntras hushåll med hög förbrukning att spara mer energi, samtidigt som basbehovet skyddas.

Liknande modeller finns redan i andra länder. I Frankrike finns möjlighet till progressiv prissättning på dricksvatten (Conseil économique, social et environnemental [CESE] 2023), och på Malta finns progressiva priser för både el och vatten (Regulator for Energy and Water Services [REWS] 2025). Dessa exempel visar att det är möjligt att kombinera rättvisa med incitament för mer effektiv resursanvändning.

Naturskyddsföreningen föreslår därför att regeringen tillsätter en utredning om hur en progressiv energiskatt kan utformas. Utredningen bör se till att hushållens grundläggande energibehov tryggas, att energieffektivisering uppmuntras och att både el och uppvärmning ingår. Utredningen bör också ta hänsyn till hur skatten påverkar elbilsladdning. Förändringen skulle kunna genomföras som ett avdrag för ett visst antal kilowattimmar.

Vissa hushåll kan få ökade kostnader, men det är något som behöver hanteras genom riktade politiska stöd (Konjunkturinstitutet 2023; Nilsson 2023). Därför bör utredningen även se över hur hushåll med låga inkomster men höga energibehov kan stöttas, och hur olika geografiska förutsättningar påverkar energianvändningen. En progressiv energiskatt kan på så sätt bidra både till att resurser fördelas mer rättvist och efter behov, och till en omställning mot ett mer tillräckligt samhälle.

Reglera icke-kritisk elanvändning

Tillgång till energi och rent dricksvatten och är centrala resurser för människors grundläggande behov. När det råder vattenbrist, exempelvis vid torka under sommaren, så kan bevattningsförbud införas (Svenskt Vatten 2024). Det innebär att viss vattenanvändning, såsom att vattna gräsmattan och fylla poolen med dricksvatten, förbjuds för att vattnet ska räcka till allas grundläggande behov. Naturskyddsföreningen föreslår att liknande regler också ska införas för energi.

På elmarknaden förväntas resurserna fördelas optimalt utifrån pris. För vissa hushåll kan dock ekonomiska svårigheter uppstå långt innan energisystemet når sina fysiska gränser. Det kan exempelvis handla om personer som inte har råd att hålla en tillräcklig temperatur inomhus, vilket kallas för energifattigdom. I Sverige ökar energifattigdomen mer än i något annat EU-land (von Platten 2026).

Det finns verksamheter som varken är särskilt samhällsviktiga eller priskänsliga – i ekonomiska termer är det en oelastisk efterfrågan. Ett exempel är värmelampor på restaurangers uteserveringar. Dessa har ofta en effekt på ett par kilowatt vardera, det kan finnas ett tiotal på en enda uteservering och värmen försvinner nästan omedelbart i atmosfären. Med andra ord används stora

mängder el för en mycket begränsad nytta: Det finns ingen statistik över sådan elanvändning, men marknaden för sådan utrustning väntas fortsätta växa i hög takt. Värmelamporna används dessutom främst under middagstid då elpriserna brukar vara som högst (Djerf 2022). Listan kan göras lång: Uppvärmda utomhus-pooler, reklamskärmar, vissa datahallar (med en mycket snabbt ökande el-användning), lokaler där temperaturen inte sänks när de är tomma, med mera. En utredning behöver tillsättas för att kartlägga alla pris-okänsliga och icke-samhällsnyttiga elanvändningar.

Under högprisperioder bör sådan användning regleras för att garantera att alla hushåll, även de med lägre inkomster, har råd med elräkningarna för uppvärmning och matlagning. Det handlar om ett förbud mot viss användning av el, i likhet med hur bevattningsförbud förbjuder vissa typ av vattenanvändning vid vattenbrist. Denna typ av reglering har även tillämpats i andra länder för energi (British Broadcasting Corporation [BBC] 2020; International Energy Agency [IEA] 2026).

Vid allvarlig störning i elnätet kan nätoperatörer redan nu göra frånkopplingar. Då ska viktiga verksamheter såsom vård och dricksvattenrening prioriteras, medan icke-kritiska användare kan kopplas bort, för att skydda resten av elnätet. Prioriteringsordningen är i förväg bestämd genom att identifiera samhällsviktiga elanvändare (Energimyndigheten 2026b). Detta ska ske vid allvarlig elbrist, men har hittills inte använts i praktiken i Sverige. Det finns alltså redan idag en prioriteringsordning som visar att elförbrukning kan värderas och prioriteras utifrån samhällsnytta.



4 Konsumentprodukter

Dagens produktion och konsumtion av prylar sätter allt större press på jordens resurser och ekosystem. En bidragande orsak till överkonsumtion är att priset sällan speglar den verkliga miljö- och samhällskostnaden. Det innebär att konsumtion ofta framstår som billigare för privatpersoner än vad det faktiskt är för samhället. Det är också i många fall mer tidskrävande och dyrare att reparera och återanvända, än med nyproduktion.

Att linjära affärsmodeller orsakar stora miljöproblem är ingen nyhet, men miljöproblemen är oftast inte direkt synliga för oss. Det enorma resursslöseriet som till exempel textilkonsumtionen medför har visserligen blivit mer synligt i form av avfallsbergen som blev ett problem runt om i Sverige, när textilier inte längre får slängas i hushållssoporna utan i stället ska återbrukas eller återvinnas. När marknaden är mättad på återbruk och det inte är lönsamt att återvinna skickas resurser utan värde i den linjära ekonomin inte sällan iväg för att dumpas på andra sidan jorden.

Cirkulära affärsmodeller har potential att lösa delar av problemet. Vissa konsumtionsområden, som mobiltelefoner, visar en hyfsad utveckling med en fungerande andrahandsmarknad. Lagstiftningen genom EU:s gröna giv är omfattande, med syfte att skapa en konkurrenskraftig marknad för cirkulära kvalitetsprodukter, genom att reglera för prylar med lång livslängd, rätten att få sin pryl lagad eller att kunna laga den själv, digitala produktpass och förbud mot att förstöra osålda produkter med mera (European Union 2024).

Med det sagt kan cirkulära affärsmodeller inte ensamma lösa problemen med dagens resursslöseri. I varje cirkulärt flöde sker nämligen förluster. Material slits, tappar kvalitet och värde och en del resurser går alltid förlorade i processen. En verklig cirkulär ekonomi kräver därför affärsmodeller som i första hand prioriterar minskad konsumtion och lång livslängd. Cirkulär ekonomi är inte är ett mål i sig, utan ett verktyg för att nå en hållbar resursanvändning inom planetens gränser.

Men frågan är om lagstiftning för bättre prylar kommer att räcka hela vägen, i ett konsumtionslandskap som får oss att ständigt vilja förnya oss, och känna uppskattning och grupptillhörighet. Aggressiv marknadsföring kartlägger och triggar våra upplevda behov långt över tillräcklighetsnivåerna.

Begreppet tillräcklighet lyfter behovet av att minska resursanvändningen till en nivå som är förenlig med planetens gränser. Det handlar inte bara om mer effektiv produktion, utan också om att konsumera mindre. För att uppnå detta krävs förändringar både på systemnivå och av individuella beteenden. Politiken spelar en avgörande roll i att skapa hållbara konsumtionskulturer som gör det attraktivt och socialt accepterat att konsumera mindre, reparera, dela, låna och återanvända. Väl utformade styrmedel kan ge de incitament som krävs för att bryta de normer som upprätthåller det ohållbara konsumtionssamhället, där ökad konsumtion ses som ett mått på framgång, frihet och välmående. Här visar forskningen att ökad materiell konsumtion endast ger kortvariga lyckoeffekter, medan relationer, trygghet, mening och tid har större betydelse för människors långsiktiga livskvalitet (Chancellor & Lyubomirsky 2011; Kumar M S & Ramesha 2024; Merl m.fl. 2025).

Det behövs därför reformer som minskar nyuttaget av naturresurser och begränsar nykonsumtion. Samtidigt måste företag och offentliga aktörer ta ett större ansvar för produkters hela livscykel.

Inför producentansvar fullt ut

En grundläggande utgångspunkt för både svensk miljölagstiftning och EU:s miljörätt bygger på den välkända principen om att förorenaren betalar. Tanken är enkel, viktig och rättvis – den som orsakar skada på miljön och klimatet ska stå för samhällets kostnader för skadan. Producenten bär det ekonomiska ansvaret för att förebygga, begränsa eller återställa skadorna och därigenom skapas en ökad vilja till att ta ansvar från början. Principen är ett av många sätt att korrigera för marknadsmisslyckanden.

Det så kallade producentansvaret bygger på principen om att förorenaren betalar – den som gör en produkt tillgänglig på marknaden ansvarar och betalar för att den tas omhand efter användning, genom återvinning och annan avfallshantering. Producentansvar finns för ett tiotal produktgrupper, som till exempel elektronik, förpackningar och snart för textil och skor (Naturvårdsverket 2026b). Gemensamt för produkter med producentansvar är att de förbrukar mycket råvaror. Producentansvaret ska leda till produkter som är mer resurssnåla, lättare att återanvända och återvinna samt fria från miljöfarliga ämnen. Inom ett utökat producentansvar (eng. Extended Producer Responsibility, EPR (Laubinger m.fl. 2021)) ges ytterligare möjlighet att differentiera avgiften som producenten betalar, för att styra mot en mer hållbar design och ökad cirkularitet. Det finns möjlighet att redan nu införa producentansvar för fler produktgrupper på nationell nivå. Naturskyddsföreningen ser två viktiga sätt att utveckla producentansvaret:

Fler produkter ska omfattas av producentansvar

Producentansvaret måste utvidgas till att omfatta fler produkter, till exempel byggvaror, möbler och inredning. Producentansvaret behöver i större utsträckning ge incitament till tillverkare att utforma produkter som är resurssnåla, lätta att återanvända och återvinna samt är fria från miljöfarliga ämnen.

Produkter som används länge måste premieras

Inom ett producentansvar kan avgifterna som producenten betalar premiera design för lång livslängd, reparerbarhet, återbruk, och slutligen möjlighet till återvinning. Avgiftssystemets konstruktion ger möjlighet till bonus till producenten, för att skapa incitament att tillverka hållbara produkter. I praktiken innebär det ett bonus-malussystem där producenter som orsakar höga kostnader och skadekostnader i senare led kompenserar producenter som anstränger sig för att ta fram produkter som kan användas ofta och mycket.

I det kommande producentansvaret för textil finns också möjlighet att begränsa så kallade kommersiella metoder, som affärsmodellerna snabbmode (fastfashion) och ultrasnabbt mode (ultrafastfashion). Dessa affärsmodeller bygger på att hela tiden skapa behov av nykonsumtion av kortlivade produkter, vilket driver ett enormt resursslöseri. Den som producerar flest och ur ett hållbarhetsperspektiv sämst produkter, ska betala mest.

Inför ekodesignkraven

Ekodesignförordningen har börjat gälla. Målet med lagstiftningen, som är en bärande del i EU:s gröna giv, är att konsumentprodukter framöver ska kunna repareras, ha tillverkats med respekt för mänskliga rättigheter och miljö, ska innehålla en viss andel återvunnen råvara, samt ska i slutänden gå att återvinna. Allt fler produktområden kommer att omfattas efterhand, först ut är textil och elektronik. Ekodesignförordningen innehåller krav på ökad transparens genom digitala produktpass, förbud mot att förstöra osålda varor och en stärkt rätt för konsumenter att få sina produkter reparerade eller kunna laga dem själva. Sammantaget innebär detta att produkter kan användas längre, vilket minskar behovet av nyproduktion och därmed resursförbrukning och klimatpåverkan.

Det finns dock krav på förenklingar och undantag – så kallade omnibuslösningar – som riskerar att försvaga ambitionerna i EU-kommissionens strategi för mer hållbara och cirkulära produkter. Naturskyddsföreningen anser därför att ekodesignförordningen ska tillämpas fullt ut, utan undantag som urholkar dess syfte. Kraven måste dessutom stegvis omfatta fler produktkategorier, så att fler varor på marknaden blir resurseffektiva, cirkulära och hållbara från början.



Gör det enklare och billigare att reparera, hyra, underhålla och köpa begagnat

När det blir billigare och enklare att reparera, hyra och återanvända produkter påverkas inte bara individers val, utan också vad som uppfattas som "det normala". Sådana styrmedel kan bidra till en normförflyttning, där det inte längre ses som självklart att köpa nytt, utan lika naturligt att laga, låna eller köpa begagnat. När många små förändringar samverkar kan samhället nå en tippningspunkt, alltså en tröskel där hållbara beteenden plötsligt blir dominerande. Det kan till exempel ske när tillräckligt många använder reparationstjänster, när delningstjänster finns överallt och när nya produkter upplevs som onödiga jämfört med återbrukade. Då förstärker beteendena varandra och förändringen går snabbare.

Det styrmedelspaket som presenteras nedan skapar därför inte bara ekonomiska incitament, utan bidrar också till att göra hållbara val till en naturlig del av vardagen – genom att sänka kostnader, öka tillgänglighet och förändra vad som känns mest naturligt att göra.

Sänkt moms på begagnade varor

Lägre skatt på begagnade produkter kan göra andrahandsmarknaden mer attraktiv för konsumenter. Om begagnade varor blir billigare ökar efterfrågan, vilket leder till att fler produkter återanvänds i stället för att slängas.

Reparationscheckar för privatpersoner

Reparationscheckar som privatpersoner kan använda som (del-)betalning exempelvis för reparation och underhåll av cyklar, elektronik eller kläder. Sådana reparationscheckar finns i bland annat Österrike och ett liknande system finns i Frankrike (Dalhammar m.fl. 2022). Ett alternativt sätt att göra reparationer billigare, som redan genomfördes under en period i Sverige, är sänkt moms på reparationstjänster. Båda styrmedlen syftar till att göra det mer prisvärt att reparera i stället för att köpa nytt och har potential att minska både avfall och onödig konsumtion.

Utbyggnad av delningstjänster och bibliotek för saker

Kommuner och staten kan stödja verksamheter där människor kan hyra eller låna produkter i stället för att köpa egna. Det kan vara verktyg, sportutrustning eller hushållsmaskiner. För att underlätta kan regler ändras så att kommuner får upplåta tomma eller billiga lokaler till återbruk, reparationsverkstäder och delningstjänster. Genom fler uthyrningstjänster och så kallade "lånebibliotek för saker" blir det billigare och mer tillgängligt att dela prylar.

Reglera aggressiv marknadsföring som driver överkonsumtion

Från det ögonblick vi låser upp våra telefoner möts vi av riktad reklam, algoritmer och andra manipulerande köptriggers som driver oss att konsumera mer än vi behöver. Sociala medier, appar och e-handel bygger på en mix av algoritmer, notiser och designknep som gör köp till något nästintill reflexmässigt. "Bara 2 kvar i lager!", nedräkningsklockor, "andra har köpt detta", personliga rekommendationer och fri frakt över en viss gräns är inte en slump, utan är designade utifrån beteendepsykologi för att få oss att köpa mer (Sundelius 2025). När digitala tjänster designas för att kringgå vårt kritiska tänkande försvagas våra möjligheter att fatta medvetna och hållbara beslut.

Så kallade "dark patterns" är manipulativa designval som företag medvetet använder för att vilseleda användare till att fatta beslut de annars inte skulle ha gjort (European Commission 2024). Denna typ av aggressiv marknadsföring riskerar att normalisera överkonsumtion och är inte förenligt med hållbara konsumtionskulturer. Ett samhälle som bygger på tillräcklighet och ett gott liv inom planetens gränser kan inte samtidigt acceptera digitala system som ständigt driver fram nya begär och impulsköp.

Naturskyddsföreningen föreslår följande åtgärder:

Striktare reglering

Inför tydliga regler för hur digitala miljöer får utformas. Lagstiftningen bör omfatta hela spektrat av köptriggers, inte bara enskilda erbjudanden, och begränsa marknadsföring som systematiskt driver överkonsumtion. Regelverket bör omfatta hela den digitala köpresan, från första pushnotis till sista klick, och ge myndigheter resurser att skydda konsumenter i digitala kanaler.

Effektiv tillsyn och sanktioner

Säkerställ kraftfull tillsyn, med resurser för kontroll och granskning samt tydliga sanktioner som förhindrar att företag kringgår eller kan köpa sig ur reglerna.

Konsumentstöd och utbildning

Stärk konsumenters förmåga att stå emot digitala köptriggers och göra mer medvetna val. Stödinsatser kan behöva utvecklas, eftersom de psykologiska mekanismerna bakom aggressiv marknadsföring liknar dem som finns vid spelberoende.



5 Livsmedel

Det är en grundläggande förutsättning för samhället att kunna försörja befolkningen med mat, och den globala livsmedelsproduktionen är nu större än någonsin (FAO, 2025). Samtidigt påverkar dagens sätt att producera och konsumera livsmedel många av de ekosystem som bär upp produktionen. Även de människor som producerar maten är under press.

En betydande del av denna globala belastning är kopplad till vår ständiga jakt på billiga livsmedel. Detta race, "billigaste volym till varje pris", gör att ekosystemen pressas av naturfrämmande kemikalier, koncentrerade och stora mängder konstgödsel, markpackning, utarmning av matjorden, hög vattenanvändning på vissa platser, intensiv produktion på koncentrerade platser och minskad biologisk mångfald.

Dagens omfattande köttproduktion och köttkonsumtion är en viktig orsak till problemen. En stor andel av åkermarken används för att producera kraftfoder, vilket minskar systemets resurseffektivitet, särskilt om det inte kombineras med kretsloppsjordbruk med cirkulära resurser och betesmark. Det nuvarande jordbrukssystemet kännetecknas också av hög specialisering. Många lantbrukare verkar inom ett ekonomiskt system där riskerna i hög grad bärs av producentledet, medan lönsamheten i större utsträckning koncentreras till andra delar av värdekedjan. Detta system har bidragit till linjära produktionsmodeller som prioriterar volym och kostnadseffektivitet, ibland på bekostnad av ekologisk hållbarhet, klimatpåverkan och långsiktig försörjningsförmåga. I stället behövs cirkulära kretsloppsanpassade produktionsmodeller som tar hänsyn till landskapets bärkraft.

Mot bakgrund av klimatförändringar och ökad osäkerhet finns ett behov av att stärka livsmedelssystemets resiliens. Det innebär ett skifte mot tillräcklighet, där produktionen anpassas till faktiska behov och planetens gränser. Flera analyser pekar på behovet av förändrade kostmönster, med ökad konsumtion av baljväxter, frukt och grönsaker och minskad konsumtion av kött och mejeriprodukter. Den animalieproduktion som kvarstår behöver i högre grad vara betesbaserad eller bygga på restprodukter och integreras i landskap där den bidrar till ekosystemfunktioner, såsom naturbeteskött. Utifrån de nordiska

näringsrekommendationerna rekommenderar Livsmedelsverket ett intag av maximalt 350 gram rött kött i veckan, vilket motsvarar två till tre måltider med kött (Livsmedelsverket 2026a).

Vidare rekommenderas vi att välja kött som är producerat med hänsyn till miljö och djurvälfärd, såsom ekologiskt kött eller naturbeteskött. Enligt beräkningar från WWF skulle 500 000 hektar natursbetsmark kunna användas i Sverige, vilket motsvarar 300 gram kött i veckan per person (Världsnaturfonden [WWF] 2019). I princip hela konsumtionen upp till rekommenderad maxnivå av rött kött skulle därmed kunna produceras nationellt och genom naturbete.

Samtidigt går betydande mängder mat förlorade längs hela livsmedelskedjan. Globalt går omkring en tredjedel av all producerad mat förlorad eller slängs. I Sverige uppstår årligen omkring 880 000 ton livsmedelsavfall i butiks- och konsumentleden, varav en betydande del är fullt ätbar mat som slängs i onödan (Naturvårdsverket 2026). Matsvinn innebär att resurser som mark, vatten och energi används utan att bidra till faktiskt försörjningsvärde.

Miljökostnaderna förknippade med produktionen syns inte på matpriset i dag. De dolda kostnaderna för samhället behöver speglas i priset i mycket högre utsträckning. Vi behöver också bli mycket bättre på att äta det som kan produceras hållbart utifrån lokala och regionala förutsättningar, och att äta efter säsong. Parallellt krävs åtgärder för att minska matsvinnet i hela livsmedelskedjan. Minskade förluster, tillsammans med ändrade kostmönster och mer resurseffektiv produktion, är centrala för att minska livsmedelssystemets miljö- och klimatpåverkan.

Tillräcklighet i livsmedelssystemet handlar inte bara om kostval. Det måste också finnas ett utbud av livsmedel som är producerade resurssnålt och kretsloppsbaserat inom ramen för lokala och regionala förutsättningar. I dag externaliserar stora delar av livsmedelskedjan sina kostnader: Odlingslandskapet utarmas medan vinsterna koncentreras hos ett fåtal aktörer i förädling och handel. Det behövs nya ersättningsmodeller som kopplar ekonomisk nytta till ekologiskt ansvar och en ny syn på investeringar i landskapet för att vända utvecklingen. I denna rapport fokuserar vi dock på efterfrågesidan, då det är avgränsningen för detta projekt.



Använd offentlig sektor som motor för hållbar matproduktion

Kretsloppsbaserade produktionssystem fokuserar på att sluta kretsloppen för näringsämnen, vatten och organiskt material, vilket bidrar till ökad resurseffektivitet och att minska beroendet av externa insatsvaror. Ekologiskt jordbruk är en certifierad, kretsloppsbaserad produktionsform som under lång tid har visat att det går att kombinera livsmedelsproduktion med minskad miljöpåverkan. Det ekologiska jordbruket bidrar till biologisk mångfald, minskad användning av kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel samt stärker markens långsiktiga produktionsförmåga.

Samtidigt ligger ekologisk produktion nära principen om tillräcklighet, genom sitt fokus på att verka inom naturens gränser, hushålla med resurser, främja rättvisa och ta ansvar för framtida generationers livsmöjligheter (IFOAM - Organics International 2020). Ekologiska odlingssystem är dessutom ofta mer robusta mot klimatförändringar och kan fungera som en viktig innovationsmiljö för att utveckla ett hållbart lantbruk.

Trots dessa mervärden har den ekologiska produktionen i Sverige minskat under senare år. I dag omfattar ekologiskt jordbruk cirka 16 procent av jordbruksarealen (Jordbruksverket 2026), och ekologiska livsmedel utgör omkring 37 procent av konsumtionen i offentlig sektor (Johnson, Fidjeland & Fröman 2023). Tydliga och långsiktiga politiska signaler behövs för att vända utvecklingen.

Offentlig livsmedelskonsumtion är i detta sammanhang ett centralt verktyg. Omkring en tredjedel av Sveriges befolkning äter varje dag minst en måltid i förskola, skola, äldreomsorg eller sjukvård (Livsmedelsverket 2025). Offentliga måltider har därmed stor betydelse för att styra efterfrågan och driva omställningen i hela livsmedelssystemet i riktning mot tillräcklighet.

Många offentliga kök arbetar redan med mål för ekologiskt, närproducerat och minskad klimatpåverkan, ofta genom en ökad andel växtbaserad mat. Samtidigt finns ytterligare potential att genom upphandling ställa funktionskrav på hur maten produceras. Ett tillräcklighetsperspektiv innebär här att prioritera mat från produktionssystem med låg resursanvändning och som är mindre beroende av importerade insatsvaror, såsom kretsloppsbaserade och ekologiska produktionssystem.

Genom att utveckla den offentliga upphandlingen kan efterfrågan öka på baljväxter, grönsaker och betesbaserat kött från lokala och ekologiska kretslopp. En ökad andel växtbaserad kost i linje med tallriksmodellen bidrar dessutom ofta till mer kostnadseffektiva måltider och minskad resursanvändning (Livsmedelsverket 2026b). Dynamiska inköpssystem (DIS) skapar samtidigt möjligheter att köpa in säsongsanpassade råvaror och ta till vara tillfälliga produktionsöverskott. Detta stödjer en utveckling mot en ”landskapsmåltid”, eller “landskapstallrik”, där maten i högre grad anpassas till lokala förutsättningar snarare än att kräva resurskrävande produktion året runt.

Sammantaget finns starka skäl att kombinera tydliga mål för ekologisk produktion och konsumtion med skarpare krav i offentlig upphandling, för att främja ett livsmedelssystem som ryms inom planetens gränser och bygger på principen om tillräcklighet.

Naturskyddsföreningen föreslår följande åtgärder:

- Att riksdagen beslutar om mål om minst 30 procent ekologiskt brukad areal och 60 procent ekologiskt i offentlig livsmedelskonsumtion till år 2030.
- Ge offentliga aktörer i uppdrag att i ökad utsträckning använda särskilda kontraktsvillkor som kräver att leverantörer redovisar produktionsmetoder som bidrar till miljömålet Ett rikt odlingslandskap och som kännetecknas av låg användning av externa insatsvaror.
- Premiera råvaror från certifierad ekologisk produktion eller andra system med dokumenterad kretsloppsbaserad näringsförsörjning vid upphandling.
- Ge Upphandlingsmyndigheten i uppdrag att ta fram vägledningar och kriterier som stödjer en tillräcklig och resurseffektiv livsmedelsförsörjning.







Utveckla en landskapstallrik för att sprida de nordiska näringsrekommendationerna

I dagsläget baseras livsmedelskonsumtionen på en globaliserad råvarumarknad, där livsmedelsproduktionen ofta bygger på stora insatser fossil energi, importerat konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Ett sätt att utforma kosthållning och livsmedelssystem utifrån de lokala förutsättningar som landskapet erbjuder är att skapa en så kallad landskapstallrik, som i stället utgår ifrån det lokala landskapets ekologiska och sociala bärkraft.

Landskapstallriken är en praktisk tillämpning av de nordiska näringsrekommendationerna, anpassad till Sveriges olika regioner. Tallrikens sammansättning speglar vad som kan produceras i det svenska landskapet med en hållbar och resurssnål produktion. Det innebär en kost med stor andel växtbaserade livsmedel, såsom baljväxter och spannmål, kompletterad med animaliska livsmedel från djur som bidrar till viktiga ekosystemfunktioner inom jordbruket, till exempel genom att låta djuren beta. Ur tillräcklighetssynpunkt är korta värdekedjor att föredra, vilket innebär att förslag som stärker lokala och regionala livsmedelkedjor är värdefulla.

Regeringen bör ge Livsmedelsverket i uppdrag att utveckla och implementera så kallade landskapstallrikar för olika delar av Sverige. Landskapstallriken ska fungera som ett vägledande verktyg för offentlig måltidsverksamhet och som inspiration för konsumenter.

Landskapstallrikarna bör:

- spegla regionala produktionsförutsättningar och säsongsvariationer.
- främja en kost med hög andel växtbaserade livsmedel.
- inkludera enbart animaliska livsmedel från produktionsformer som bidrar till viktiga ekosystemtjänster, exempelvis naturbetesdrift.
- bidra till minskad klimatpåverkan, ökad biologisk mångfald och stärkt livsmedelsberedskap.

Uppdraget till Livsmedelsverket bör även omfatta att:

- ta fram ett pedagogiskt informationsmaterial om landskapstallrikar.
- samarbeta med relevanta aktörer, såsom jordbrukssektorn, civilsamhället och utbildningsaktörer.
- främja spridning och användning genom exempelvis studiecirklar och folkbildning, gårdsbesök, workshops och lokala initiativ samt utveckling av attraktiva, säsongsbaserade och landskapsanpassade recept.

Genomför en matskatteväxling

En matskatteväxling innebär att skatter och subventioner justeras så att de underlättar hållbara och hälsosamma matval, genom att sänka eller ta bort moms på livsmedel som vi bör konsumera mer av enligt kostråd, samtidigt som punktskatter införs på livsmedel med hög klimat-, miljö- och/eller hälsobelastning. Forskningsprogrammet Mistra sustainable consumption föreslår att momsen på frukt, grönsaker och fullkornsprodukter tas bort, och att punktskatter på rött kött och drycker med tillsatt socker införs (Larsson m.fl. 2025). Enligt beräkningar skulle detta minska klimatavtrycket från matkonsumtionen med 700 000 ton per år, vilket motsvarar att utsläppen från Sveriges alla personbilar skulle minska med åtta procent. Det skulle dessutom ge positiva effekter på folkhälsan. Det finns möjlighet att utforma skatteväxlingen i kombination med subventioner så att låginkomsttagares kostnader för matkassen inte blir dyrare. Det finns möjlighet att ha olika momssatser på olika typer av mat, det går även att helt momsbefria upp till sju kategorier av livsmedel (Larsson m.fl. 2025).

Givet de andra stora miljöproblem som är förknippade med intensiv uppfödning av gris och fågel bör även dessa köttslag omfattas av en högre skatt. Däremot bör svensk betesbaserad produktion undantas, med hänsyn till de betande djurens viktiga bidrag till biologisk mångfald i odlingslandskapet. I april 2026 sänktes matmomsen från 12 till sex procent. Sänkningen är tillfällig till 31 december 2027 (Skatteverket 2026b). I stället för att återställa samma momssats anser Naturskyddsföreningen att momsen då bör differentieras utifrån miljö- och hälsoskäl.



Inför åtgärder för minskat matsvinn

Ungefär en tredjedel av all producerad mat äts aldrig upp (Svenska Miljöinstitutet [IVL] 2020). Det innebär ett stort slöseri med mark, energi och andra resurser. Klimatpåverkan från det matsvinn som uppstår i butik, restaurang och hushåll i Sverige orsakar omkring 1,47 miljoner ton koldioxidekvivalenter årligen – vilket motsvarar nästan 10 procent av utsläppen från vår livsmedelskonsumtion (Livsmedelsverket, Jordbruksverket, & Naturvårdsverket 2025). I de tidiga leden, som odling och industri, uppstår svinn främst på grund av väder, skadedjur, teknikfel eller att produkter inte uppfyller utseende eller kvalitetskrav. I de sena leden, som butik och hos konsumenter, beror svinnet ofta på bristande planering, fel förvaring eller att mat slängs efter passerat bästföredatum.

Omkring hälften av allt matsvinn i Sverige sker i hushållen (Jordbruksaktuellt 2026). Förändrat konsumentbeteende är därför centralt för att minska matsvinnet. Information kring planering och hantering av livsmedel för ökad hållbarhet kan bidra, liksom ett normskifte kring att slänga mat. En starkare lokal koppling och relation till maten och hur den produceras kan bidra till att maten värderas högre av konsumenten, och att matsvinn undviks (Evans, David, Campbell & Murcott 2012; Evans, David M. 2024; Sage 2012). Politiska åtgärder riktade mot dagligvaruhandeln skulle kunna understödja hushållens ansträngningar, där det finns möjlighet att skärpa reglerna mot matsvinn.

Naturskyddsföreningen föreslår att följande regler införs:

- Lagstiftning om förenklad datummärkning där ”Ofta bra efter” blir standard på icke-känsliga varor.
- Krav eller branschöverenskommelser på att dagligvaruhandeln ska erbjuda och marknadsföra ”klass 2”-varor (exempelvis krokiga morötter och små äpplen).
- Förbud för stora livsmedelskedjor att slänga ätbar mat. De ska i stället ha avtal för donation eller i sista hand foderproduktion. Till exempel har Frankrike valt den tvingande vägen (Wellbeing Economy Alliance 2026) och Italien har valt den främjande vägen (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] 2016).

6 Avslutande diskussion

I den här rapporten föreslår vi åtgärder inom de fyra konsumtionsområdena transporter, byggnader, konsumentprodukter och livsmedel. Om förslagen genomförs så skulle det bidra till att resurskrävande konsumtion minskar i omfattning medan tillräckliga livsstilar underlättas för breda lager av befolkningen. Det innebär ett samhälle planerat för minskat transportberoende med aktiva transportsätt, tillgång till kollektivtrafik och närhet till service. Den befintliga bebyggelsen nyttjas så att behovet av bostäder i möjligaste mån kan tillgodoses utan att bygga nytt. Konsumenter slipper aggressiv marknadsföring. De produkter som säljs håller i längden och det finns goda förutsättningar för återbruk och reparationer. Maten vi äter är producerad i samklang med landskapets förutsättningar. Inom transportsektorn används färre, mindre och mer resurseffektiva fordon som delas mer, vilket minskar behovet av stål, aluminium och andra metaller. För konsumentprodukter leder minskad konsumtion, längre livslängd, ökad reparation och ökat återbruk till att en mindre mängd nya råvaror behövs. Byggsektorn är central, eftersom den står för stora materialflöden. Genom att bygga mindre nytt, använda befintliga byggnader mer effektivt och välja materialeffektiva lösningar kan behovet av stål, cement och andra mineraler minska betydligt. Sammantaget innebär ett fokus på tillräcklighet lägre materialanvändning i flera sektorer, vilket i sin tur minskar klimatavtrycket liksom belastningen på naturresurser.

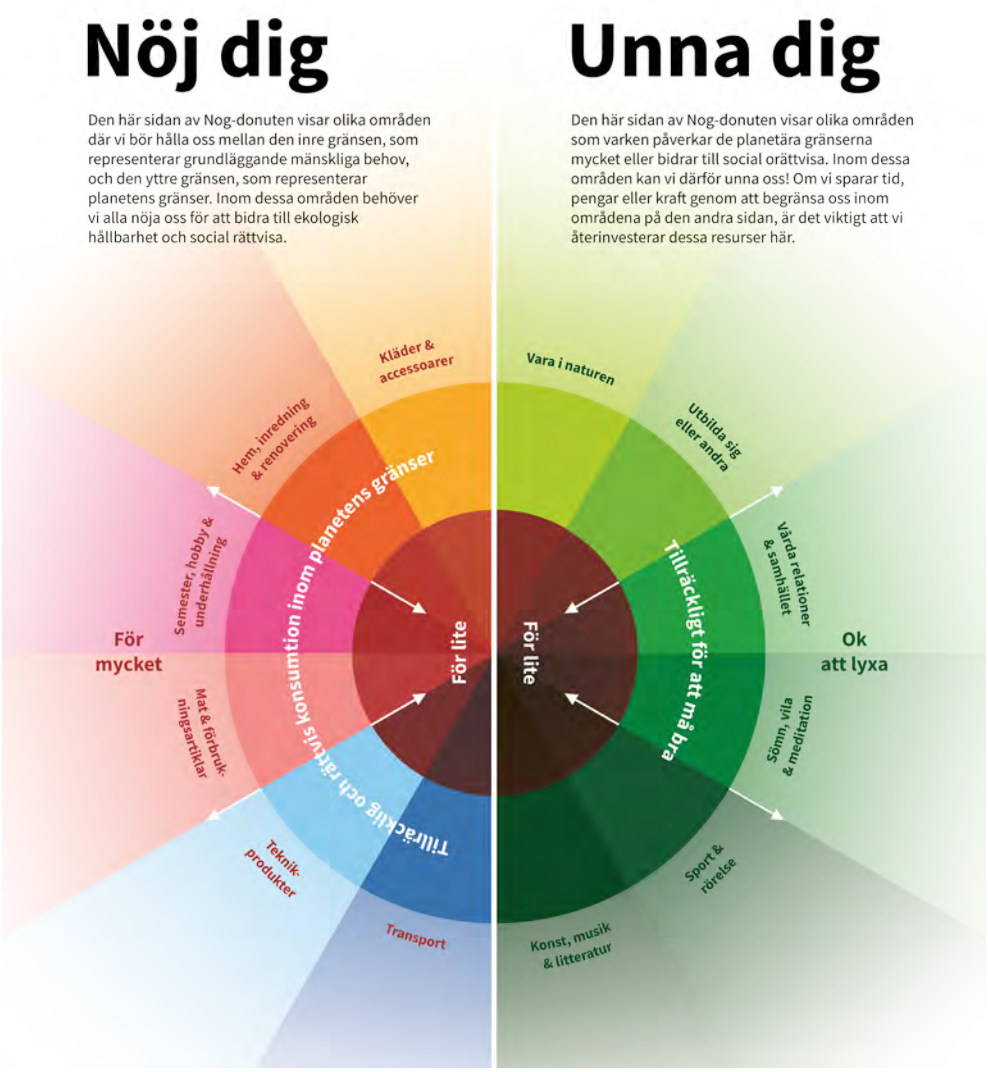
Fokus för denna rapport har varit på åtgärder som beslutas på nationell nivå och som har bäring på förändringar inom specifika konsumtionsområden. Utöver den typ av reformer som föreslagits kan det krävas större reformer av skattesystemet där en skatteväxling från arbete till naturresurser kan vara en pusselbit, liksom en förändrad kapitalbeskattning som kan bidra till ökad jämlikhet, skapa större acceptans för miljöreformer och vara del av finansieringen av omställningen.

Ekonomisk tillväxt är det mest använda måttet på ett samhälles framsteg, men säger inget om hur naturen eller människor mår. Den ekonomiska tillväxten hotas dessutom av bland annat klimatförändringar och förlusten av biologisk mångfald. Därför behöver människors och naturens välmående sättas i centrum för ekonomin, i stället för ett snävt fokus på ekonomisk tillväxt. Ekonomin ska vara ett medel för att uppnå ett gott liv för alla inom planetens gränser.

Statliga åtgärder behöver kompletteras av insatser av fler aktörer. Civilsamhället kan bland annat bidra till normskiften och folkbildande insatser. Näringslivet behöver ställa om till cirkulära och resurseffektiva affärsmodeller och företagsmodeller som bidrar till att skapa samhällsnytta inom planetens gränser. Omställningen skulle underlättas om syftesdrivna företag som återinvesterar vinsten i verksamheten och samhällsnyttiga ändamål får större plats, i stället för företag med linjära affärsmodeller som endast är inriktade på att maximera vinstutdelningar till privata aktieägare. Ett vanligt förekommande förslag i debatten om tillräcklighet är arbetstidsförkortning. Det är ett sätt att växla in produktivitetsvinster i annat än ökad materiell konsumtion och produktion.

I slutänden handlar tillräcklighet om att skapa välbefinnande inom planetens gränser. Vad mår vi människor bra av? Här kan den så kallade Nog-donuten som tagits fram av forskare vid forskningsinstitutet Rise tjäna som inspiration. På den vänstra halvan illustreras vilka typer av konsumtion som behöver begränsas, medan den högra halvan visar vad vi kan unna oss mer av. Det är sådant som relationer, naturupplevelser och att skapa, aktiviteter som inte tär på jordens resurser.





Nog-donuten. På vänstra sidan syns konsumtionsområden, som transporter, mat, boende och kläder, där vi behöver befinna oss inom donuten om alla människors grundläggande behov ska kunna tillgodoses utan att överskrida planetens gränser. På höger sida finns områden som att ta del av kultur, motionera eller vara ute i naturen; här kan insparade pengar, tid eller kraft spenderas eftersom dessa aktiviteter inte anstränger planetens gränser lika mycket. Från Merl et al. (2025).

Utmaningen framåt är att bygga vidare och förstärka de styrmedel som hjälper människor att leva gott med mindre resursanvändning. En sådan utveckling kan lägga grunden för ett samhälle där lagom blir norm och där lyx i högre grad handlar om tid, gemenskap, natur och livskvalitet snarare än om materiell konsumtion.



7 Referenser

Alestig, M., Nilsson Lewis, A. & Marbinah, R. (2024). *Sveriges ansvar i klimatkrisen.* Oxfam Sverige. https://oxfam.se/wp-content/uploads/2025/01/Rapport-Sveriges-ansvar-i-klimatkrisen_Mediumres.pdf (Hämtad 2026-09-01).

Alexander, S. (2011). The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture [SSRN Scholarly Paper]. Social Science Research Network. doi:10.2139/ssrn.1970056.

Batra, Z., Sommer, T., Jusselme, T. & Orehounig, K. (2026). Exploring the potential of Sufficiency scenarios to reach Net-Zero buildings in Swiss municipalities. *Energy and Buildings* 351: s. 116727. doi:10.1016/j.enbuild.2025.116727.

Beckman (2024). *Efter pandemin: Miljontals kvadratmeter utan hyresgäster.* Mitt i Stockholm. https://www.mitti.se/nyheter/efter-pandemin-miljontals-kvadratmeter-utan-hyresgaster-6.3.251721.e30fbfca70 (Hämtad 2026-09-04).

Bergquist, M. (2025). Limiting support for environmental policies: Unfairness is a more critical barrier than cost and ineffectiveness. *Ambio* 54(2): s. 350–363. doi:10.1007/s13280-**024-02074-9.**

Bergquist, M., Nilsson, A., Harring, N. & Jagers, S.C. (2022). Meta-analyses of fifteen determinants of public opinion about climate change taxes and laws. *Nature Climate Change* 12(3): s. 235–240. doi:10.1038/s41558-022-01297-6.

Borgstroem, A. & Soederin, E. (2022). *Så flyger Sveriges förmögna – med privatjet.* Dagens ETC. https://www.etc.se/feature/saa-flyger-sveriges-foermoegna-med-privatjet (Hämtad 2026-09-03).

Boverket (2015). *Planera för handel.* https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/planera-for-handel.pdf (Hämtad 2026-09-04).

Boverket (2024). Omvandling av lokaler till bostäder. https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2025/omvandling-av-lokaler-till-bostader.pdf.

Boverket (2026). *Utsläpp av växthusgaser från bygg- och fastighetssektorn.* https://www.boverket.se/sv/byggande/hallbart-byggande-och-forvaltning/miljoindikatorer---aktuell-status/vaxthusgaser/ (Hämtad 2026-09-04).

British Broadcasting Corporation [BBC] (2020). France to ban heated terraces in cafes and bars. 27 juli. https://www.bbc.com/news/world-europe-53552526 (Hämtad 2026-09-04).

Byggnads (Svenska Byggnadsarbetareförbundet) (2026). *Så vill Byggnads förändra ROT-avdrage*t. https://www.byggnads.se/aktuellt/2026/maj/sa-vill-byggnads-forandra-rot-avdraget/ (Hämtad 2026-09-10).

Callmer, Å. (2019). *Making sense of sufficiency: Entries, practices and politics.* Doktorsavhandling, KTH Kungliga Tekniska högskolan. https://kth.diva-portal.org/smash/get/diva2:1380175/FULLTEXT02.pdf (Hämtad 2026-09-02).

Chancellor, J. & Lyubomirsky, S. (2011). Happiness and thrift: When (spending) less is (hedonically) more. *Journal of Consumer Psychology* 21(2): s. 131–138. doi:10.1016/j.jcps.2011.02.004.

Conseil économique, social et environnemental [CESE] (2023). *Eau potable : des enjeux qui dépassent la tarification progressive, avis adopté | Le Conseil économique social et environnemental.* https://www.lecese.fr/actualites/eau-potable-des-enjeux-qui-depassent-la-tarification-progressive-avis-adopte (Hämtad 2026-09-08).

Dalhammar, C., Hartman, C., Larsson, J., Jarelin, J., Milios, L. & Mont, O. (2022). Avveckla köp- och slängsamhället. *Fem politiska styrmedel för ökad livslängd hos konsumentprodukter.* Mistra Sustainable Consumption, Chalmers tekniska högskola. https://www.sustainable-consumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2022/02/Avveckla-ko%CC%88p-och-sla%C-C%88ng-samha%CC%88llet.pdf (Hämtad 2026-09-04).

Departement Omgeving (2023). *BRIEFING 1 LAND TAKE. THE GROWTH OF SETTLEMENT AREA: EVOLUTION DURING THE PERIOD 2013-2022 IN FLANDERS*. https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/70578 (Hämtad 2026-09-08).

Department for Environment, Food & Rural Affairs (2026). *Global biodiversity loss, ecosystem collapse and national security: A national security assessment.* https://assets.publishing.service.gov.uk/media/696e0eae719d837d69afc7de/National_security_assessment_-_global_biodiversity_loss__ecosystem_collapse_and_national_security.pdf (Hämtad 2026-09-01).

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 107(5): s. 879–924. doi:10.1037/a0037409.

Djerf, K. (2022). *När är elen billigast på dygnet?* Vattenfall. https://www.vattenfall.se/fokus/tips-rad/nar-ar-elen-billigast/ (Hämtad 2026-09-08).

Drews, S. & van den Bergh, J.C.J.M. (2016). What explains public support for climate policies? A review of empirical and experimental studies. Climate Policy 16(7): s. 855–876. doi:10.1080/14693062.2015.1058240.

Energimyndigheten (2026a). *Styrmedel och finansiering för energirenovering – Delredovisning 2 i uppdrag om direktivet om byggnaders energiprestanda.*

Energimyndigheten (2026b). *Styrel, prioritering av elanvändare.* https://www.energimyndigheten.se/energiberedskap/energiberedskap-for-offentlig-sektor/styrel/ (Hämtad 2026-09-04).

European Commission (2021a). *Soil Strategy for 2030 - Reaping the benefits of healthy soils for people, food, nature and climate.* Environment. https://environment.ec.europa.eu/topics/soil-health/soil-strategy-2030_en (Hämtad 2026-09-04).

European Commission (2021b). *EU Soil Strategy for 2030: Reaping the benefits of healthy soils for people, food, nature and climate. Exchage of views* – European Paliament. https://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2014_2019/plmrep/COMMITTEES/ENVI/DV/2021/12-06/Soil_Strategy_ENVI_Cttee_final_EN.pdf (Hämtad 2026-09-04).

European Commission (2024). *Questions and Answers on the Digital Fairness Fitness Check.* https://ec.europa.eu/detail/sv/qanda_24_4909 (Hämtad 2026-09-09).

European Environmental Bureau [EEB], Association négaWatt, Energy Cities, Association of Cities and Regions for Sustainable Resource Management [ACR+], ClientEarth, Energy Sufficiency Research Group [EnSu], REScoop.eu, & Jacques Delors Energy Institute (medv.) (2024). *A resilient and resource-wise Europe: Sufficency at the heart of the EU's future.* https://eeb.org/wp-content/uploads/2024/03/sufficiency_manifesto.pdf (Hämtad 2026-09-02).

European Union (2024). *Ecodesign requirements for sustainable products.* EUR-Lex. https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/ecodesign-requirements-for-sustainable-products.html (Hämtad 2026-09-09).

Evans, D., Campbell, H. & Murcott, A. (2012). A Brief Pre-History of Food Waste and the Social Sciences. *The Sociological Review 60*(2_suppl): s. 5–26. doi:10.1111/1467-954X.12035.

Evans, D.M. (2024). *Food Waste: Home Consumption, Material Culture and Everyday Life.* Bloomsbury Publishing. https://www.bloomsbury.com/uk/food-waste-9780857852342/ (Hämtad 2026-09-09).

Ewald, J., Sterner, T. & Sterner, E. (2022). Understanding the resistance to carbon taxes: Drivers and barriers among the general public and fuel-tax protesters. *Resource and Energy Economics* 70: s. 101331. doi:10.1016/j.reseneeco.2022.101331.

Food and Agriculture Organization of the United Nations *[FAO] (2016). LEG - Law No 166/2016, also called the Gadda Law.* http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/in-action/projects/project-detail/leg--law-no-166-2016--also-called-the-gadda-law/en (Hämtad 2026-09-09).

Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] (2025). *FAO Food Outlook: Global output of key food commodity crops on course for new records.* http://www.fao.org/newsroom/detail/fao-food-outlook--global-output-of-key-food-commodity-crops-on-course-for-new-records/en (Hämtad 2026-09-07).

Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] (2026). *Indicator 2.1.1 - Prevalence of undernourishment.* https://www.fao.org/sustainable-development-goals-data-portal/data/indicators/2.1.1-prevalence-of-undernourishment/en (Hämtad 2026-09-01).

Forseng, A.-K., Klauninger, C. & Sandberg, E. (2025). *Utvärdering av stadsmiljöavtalen. Avtal tecknade 2018–2023.* Trafikverket. https://trafikverket.diva-portal.org/smash/get/diva2:1967314/FULLTEXT01.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Glyn Jones, T. (2023). All major road building projects in Wales are scrapped. *British Broadcasting Corporation (BBC)*. 14 februari. https://www.bbc.com/news/uk-wales-64640215 (Hämtad 2026-09-03).

Gorge, H., Herbert, M., Özçağlar-Toulouse, N. & Robert, I. (2015). What Do We Really Need? Questioning Consumption Through Sufficiency. *Journal of Macromarketing 30*(1): s. 11–22.

Graaf, L. & Toth, Z. (2026). *Sufficiency in the National Building Renovation Plans: Recommendations for Member States*. Buildings Performance Institute Europe (BPIE). https://www.bpie.eu/publication/sufficiency-in-the-national-building-renovation-plans-recommendations-for-member-states/ (Hämtad 2026-09-04).

Gundogan, T. (2024). *Samlokalisering och samnyttjande av kommunala verksamhetslokaler*. Sveriges Kommuner och Regioner. https://extra.skr.se/download/18.527312a419ed-467b10e381d8/1782388107974/Samlokalisering-och-nyttjande-av-kommunala-verksamhetslokaler.pdf (Hämtad 2026-09-04).

Gössling, S., Humpe, A. & Leitão, J.C. (2024). Private aviation is making a growing contribution to climate change. *Communications Earth & Environment* 5(1). doi:10.1038/s43247-024-01775-z.

Harring, N. & Jagers, S.C. (2025). 2025:1 Minsta möjliga motstånd – en ESO-rapport om acceptans för klimatpolitiska styrmedel. ESO - *Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi.* 19 februari. https://eso.expertgrupp.se/rapporter/2025_1_minsta-mojliga-motstand/ (Hämtad 2026-09-03).

Hoffmann, S. & Lee, M.S.W. (2016). Consume Less and Be Happy? Consume Less to Be Happy! An Introduction to the Special Issue on Anti-Consumption and Consumer Well-Being. The Journal of Consumer Affairs nr 1: s. 3–17. doi:https://doi.org/10.1111/joca.12104.

Holmberg, C. & Ulver, S. (2017). Konsumtionsrapporten 2017. Centrum för konsumtionsvetenskap, Handelshögskolan, Göteborgs universitet. http://hdl.handle.net/2077/54686 (Hämtad 2026-09-01).

Hyresgästföreningen Riksförbundet (2026). *Rot-avdraget kostade 22 miljarder under 2025 – Danderyd sticker ut*. https://via.tt.se/pressmeddelande/4243090/rot-avdraget-kostade-22-miljarder-under-2025-danderyd-sticker-ut?publisherId=3236613&lang=sv (Hämtad 2026-09-04).

IFOAM - Organics International (2020). T*he Four Principles of Organic Agriculture | IFOAM*. https://www.ifoam.bio/why-organic/shaping-agriculture/four-principles-organic (Hämtad 2026-09-22).

Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC] (2022). *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change, the Working Group III contribution to the Sixth Assessment Report*. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/downloads/report/IPCC_AR6_WGIII_FullReport.pdf (Hämtad 2026-09-02).

International Energy Agency [IEA] (2026). 2026 *Energy Crisis Policy Response Tracker – Data Tools*. https://www.iea.org/data-and-statistics/data-tools/2026-energy-crisis-policy-response-tracker (Hämtad 2026-09-04).

International Resource Panel [IRP] (2017). *Assessing global resource use: A systems approach to resource efficiency and pollution reduction*. United Nations Environment Programme. https://www.resourcepanel.org/reports/assessing-global-resource-use (Hämtad 2026-09-01).

International Resource Panel [IRP] (2019). *Global resources outlook 2019 : natural resources for the future we want*. United Nations Environment Programme. https://digitallibrary.un.org/record/4047319?v=pdf#files (Hämtad 2026-09-01).

Ivanova, D. & Wood, R. (2020). The unequal distribution of household carbon footprints in Europe and its link to sustainability. *Global Sustainability* 3: s. e18. doi:10.1017/sus.2020.12.

Jack, T. (2026). Home alone: solo living pathways, everyday experiences and policy implications for sharing and sustainability. *Humanities and Social Sciences Communications* 13(1). doi:10.1057/s41599-026-06674-6.

Jernholm Mogensen, C.S., Redder Momsen, H., Andersen, E., Weien Okholm, N., Þórólfsdóttir, E., Walter, H.K., Karvel Kyllingstad, M., Wik, S., Karlsson Hjorth, H.-O., Hakaste, H., Dalsgaard, J.N., Pjettursson, N., Frederiksen, M. & Gransqvist, P. (2026). *Policy Measures and Case Examples from the Nordic Region - Inspiration Catalogue for Policy Measures to Improve the Use of Existing Buildings*. Nordic Council of Ministers. doi:http://dx.doi.org/10.6027/temanord2026-517.

Johnson, T., Fidjeland, L. & Fröman, E. (2023). *Ekologiskt i offentlig sektor 2022*. Ekomatcentrum. https://ekomatcentrum.se/nationella-rapporter-statistik-marknadsrapporter/ (Hämtad 2026-09-07).

Jokiaho, J. & Fedra, V. (2026). *Designing roadmaps to reduce consumption-based emissions.* Stockholm Environment Institute [SEI]. doi:https://doi.org/10.51414/sei2026.007.

Jordbruksaktuellt (2026). *Så mycket matavfall slänger EU:s invånare per år*. Jordbruksaktuellt. https://www.ja.se/artikel/2231701/s-mycket-matavfall-slnger-eus-invnare-per-r.html (Hämtad 2026-09-09).

Jordbruksverket (2026). *Jordbruksstatistisk sammanställning 2026*. https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2026-06-23-jordbruksstatistisk---sammanstallning-2026 (Hämtad 2026-09-07).

Kamb, A. & Larsson, J. (2019). Klimatpåverkan från svenska befolkningens flygresor 1990 – 2017. https://research.chalmers.se/publication/506796/file/506796_Fulltext.pdf (Hämtad 2026-09-09).

Khalfan, A., Nilsson Lewis, A., Aguilar, C., Persson, J., Lawson, M., Dabi, N., Jayoussi, S. & Acharya, S. (2023). *Climate Equality: A planet for the 99%*. doi:http://dx.doi.org/10.21201/2023.000001.

Konjunkturinstitutet (2023). *Miljö, ekonomi och politik 2023. Fördelningseffekter av miljö- och klimatpolitik*. https://www.konj.se/media/3gwfqms3/miljoekonomisk-rapport-2023.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Kumar M S, H. & Ramesha, Dr.H.H. (2024). Beyond Basics: The Dichotomy of Actual and Perceived Consumer Needs. International *Journal of Current Science Research and Review* 07(10). doi:10.47191/ijcsrr/V7-i10-03.

La Rédaction - Vie Publique (2026). *Zéro artificialisation nette (ZAN) des sols : où en est-on?* Vie Publique. https://www.vie-publique.fr/eclairage/287326-zero-artificialisation-net-te-zan-des-sols-ou-en-est (Hämtad 2026-09-04).

Landsbygds- och infrastrukturdepartementet (2026). Förenklade regler vid ändring av en byggnad. https://www.regeringen.se/contentassets/93d8d7717c5847b18f5b1253ec0df932/lagradsremiss-forenklade-regler-vid-andring-av-en-byggnad.pdf (Hämtad 2026-09-04).

Larsson, J., Månsson, E., Röös, E., Säll, S., Patterson, E., Elinder, L.S. & Ejelöv, E. (2025). *Matskatteväxling – en god idé?* https://www.sustainableconsumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2025/03/Matskattevaxling-2025.pdf (Hämtad 2026-09-07).

Laubinger, F., Brown, A., Dubois, M. & Börkey, P. (2021). Modulated fees for Extended Producer Responsibility schemes (EPR). *OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development)* Environment Working Papers. doi:10.1787/2a42f54b-en.

Lenas, S. (2025). Nästan bara privatflyg kvar på Bromma flygplats: ”Åker själv med mops”. Dagens Nyheter. 15 mars. https://www.dn.se/sverige/nastan-bara-privatflyg-kvar-pa-bromma-flygplats-aker-sjalv-med-mops/ (Hämtad 2026-09-03).

Livsmedelsverket (2025). *Måltider i vård, skola och omsorg*. https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/ (Hämtad 2026-09-07).

Livsmedelsverket (2026a). *Rött kött och chark*. https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna/kott-och-chark/ (Hämtad 2026-09-07).

Livsmedelsverket (2026b). *Tallriksmodellen*. https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen/ (Hämtad 2026-09-07).

Livsmedelsverket, Jordbruksverket, & Naturvårdsverket (2025). FLER GÖR MER - Handlingsplan för minskat matsvinn 2030.

Martinsson, P. & Steczkó, M. (2022). Ylva har försökt bo kollektivt i tio år – men lagarna sätter stopp. *Hem & Hyra*. 22 augusti. https://www.hemhyra.se/nyheter/ylva-kollektiv-lagar-stopp/ (Hämtad 2026-09-04).

Merl, K., Renström, S., Håkansson, M. & Strömberg, H. (2025). *Nog? Nog! Nog. Samtal om tillräcklighet.* RISE – Research Institutes of Sweden. https://ri.diva-portal.org/smash/get/diva2:1990594/FULLTEXT01.pdf (Hämtad 2026-09-02).

Naturvårdsverket (2025). Utrikes sjöfart och flyg, utsläpp av växthusgaser. https://www.naturvardsverket.se/data-och-statistik/klimat/vaxthusgaser-utslapp-fran-utrikes-sjofart-och-flyg/ (Hämtad 2026-10-09).

Naturvårdsverket (2026a). *Klimatet och bygg- och fastighetssektorn*. https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-bygg--och-fastighetssektorn/ (Hämtad 2026-09-04).

Naturvårdsverket (2026b). *Producentansvar – från avfall till cirkulär ekonomi*. https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/cirkular-ekonomi/producentansvar---fran-avfall-till-cirkular-ekonomi/ (Hämtad 2026-09-09).

Naturvårdsverket (2026). *Livsmedelsavfall i Sverige*. https://www.naturvardsverket.se/data-och-statistik/avfall/avfall-mat/ (Hämtad 2026-09-07).

Nilsson, M. (2023). *Temperaturhöjning i klimatpolitiken: en ESO-rapport om EU:s nya lagstiftning i svensk kontext*. Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi, Regeringskansliet. https://eso.expertgrupp.se/wp-content/uploads/2022/09/ESO-_2023_7_Temperaturhojning-i-klimatpolitiken_webb.pdf (Hämtad 2026-09-04).

O'Brien, K., Garibaldi, L. & Agrawal, A. (2025). IPBES Transformative *Change Assessment : Full report*. IPBES secretariat. doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.11382215.

Olesen, G. B. (INFORSE-Europe), von Canegem, S. (Norges Naturvernforbundet), Widman, M. (Svenska Naturskyddsföreningen (SSNC)), Matulis, J. (Latvijas Zaļās kustības), Kruusmäe, J. (Eesti Roheline Liikumine), & Sukhi, I. (Ecohome NGO) (2026). *Policy Paper: Proposals for Nordic-Baltic Sufficiency Policies and Measures for Climate Action.* INFORSE. https://inforse.org/europe/pdfs/PUB-PolicyPaper_Proposals_for_Nordic_Baltic_Sufficiency_policies_measures.pdf (Hämtad 2026-10-08).

Otto, I.M., Kim, K.M., Dubrovsky, N. & Lucht, W. (2019). Shift the focus from the super-poor to the super-rich. *Nature Climate Change* 9(2): s. 82–84. doi:10.1038/s41558-019-0402-3.

von Platten, J. (2026). A call for power: energy poverty vs data centres. S*tockholm Environment Institute* (SEI). 13 augusti. https://www.sei.org/perspectives/call-for-power-energy-poverty-data-centres/ (Hämtad 2026-09-04).

Potochnik, J. & Wijkman, A. (2022). *From "greening" the present system to real transformation-transforming resource use for human wellbeing and planetary stability.* Earth4All. https://www.clubofrome.org/wp-content/uploads/2022/10/Earth4All_Deep_Dive_Wijkman-2.pdf (Hämtad 2026-09-01).

Regeringen (2023). Budgetpropositionen för 2024. https://www.regeringen.se/contentassets/e1afccd2ec7e42f6af3b651091df139c/budgetpropositionen-for-2024-hela-dokumentet-prop.2023241.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Regulator for Energy and Water Services [REWS] (2025). *Regulated Electricity Tariffs.* REWS. https://www.rews.org.mt/consumer-information/electricity/ (Hämtad 2026-09-04).

Riksrevisionen (red.) (2023). *Svart på vitt: rotavdragets kostnader och effekter*. https://www.riksrevisionen.se/download/18.e6f1d6318fa4a7c94deb47/1716897989008/RiR_2023_26_rapport.pdf (Hämtad 2026-09-10).

Sage, C. (2012). E*nvironment and Food. Routledge.* https://www.routledge.com/Environment-and-Food/Sage/p/book/9780415363129 (Hämtad 2026-09-07).

SCB (2025). *Antal fritidshus ägda av fysiska personer eller dödsbon efter region. År 1998 - 2025. Statistikdatabasen.* https://www.statistikdatabasen.scb.se:443/pxweb/sv/ssd/START__BO__BO0104__BO0104H/BO0104T08/ (Hämtad 2026-09-03).

Schylander, H. (2024). *Rättvis klimatomställning i praktiken.* Naturskyddsföreningen. https://cdn.naturskyddsforeningen.se/uploads/2024/11/rattvis-klimatomstallning-i-praktiken-v2.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Skatteverket (2026). *Fastighetsavgift och fastighetsskatt.* https://www.skatteverket.se/privat/fastigheterochbostad/fastighetsavgiftochfastighetsskatt.4.69ef368911e1304a625800013531.html (Hämtad 2026-09-04).

Skatteverket (2026a). *Vad räknas som rotarbete?* https://www4.skatteverket.se/rattsligvagledning/edition/2026.13/2945.html (Hämtad 2026-09-10).

Skatteverket (2026b). *Livsmedelsmomsen sänks till 6 procent.* https://www.skatteverket.se/omoss/pressochmedia/nyheter/2026/nyheter/livsmedelsmomsensankstill6procent.5.70685bee19c85dd5dd0a3f.html (Hämtad 2026-09-07).

Soares, L. & Moniz, S. (2023). Overconsumption and the Effects on Mental Health and Well-Being: A Review. *Current Research in Diabetes and Obesity Journal* 17(2). doi:DOI: 10.19080/CRDOJ.2023.17.555957.

Solér, C. (2017). *DN Debatt. "Koppling mellan ökad psykisk ohälsa och ökad konsumtion".* https://www.dn.se/debatt/koppling-mellan-okad-psykisk-ohalsa-och-okad-konsumtion/ (Hämtad 2026-09-01).

SOU 2026:33 (2026). Utredningen om styrmedel för ett fossilfritt samhälle. Vägen mot utfasning: styrmedel för ett fossilfritt samhälle.

Southerton, D. (red.) (2011). Downshifting. *Encyclopedia of consumer culture.* doi:https://doi.org/10.4135/9781412994248.n184.

Statistikdatabasen [SCB] (2024a). *Utsläpp av växthusgaser från inrikes transporter efter typ av växthusgas, bränsle- och transportslag.* https://www.statistikdatabasen.scb.se:443/pxweb/sv/ssd/START__MI__MI0107/MI0107InTranspNN/ (Hämtad 2026-10-09).

Statistikdatabasen [SCB] (2024b). *Utsläpp av växthusgaser från utrikes transporter efter typ av växthusgas och verksamhet.* https://www.statistikdatabasen.scb.se:443/pxweb/sv/ssd/START__MI__MI0107/MI0107UtrikesTransNN/ (Hämtad 2026-10-09).

Statistikmyndigheten [SCB] (2017). *Sämre psykisk hälsa bland unga i Sverige än i övriga Norden.* https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/Samre-psykisk-halsa-bland-unga-i-Sverige-an-i-ovriga-Norden/ (Hämtad 2026-09-01).

Sundelius, A.-K. (2025). *Monstret i mobilen – Varför är det så svårt att klara "Max 5"* ? Naturskyddsföreningen. https://cdn.naturskyddsforeningen.se/uploads/2025/10/monstret-i-mobilen.pdf (Hämtad 2026-09-09).

Svenska Miljöinstitutet [IVL] (2020). *Sveriges matavfall fyller Globen fyra gånger om.* https://www.ivl.se/press/pressmeddelanden/2020-02-20-sveriges-matavfall-fyller-globen-fyra-ganger-om.html (Hämtad 2026-09-07).

Svenskt Vatten (2024). *Aktuell information om vattensituationen i kommunerna.* https://www.svenskt-vatten.se/om-oss/nyheter-och-press/nyheter/aktuell-information-om-vattensituationen-i-kommunerna/ (Hämtad 2026-09-08).

Svensson, K. (2026). *Demografiska förändringar, vakanser och långivares kreditrisk.* https://www.riksbank.se/globalassets/media/rapporter/ekonomiska-kommentarer/svenska/2026/demografiska-forandringar-vakanser-och-langivares-kreditrisk.pdf (Hämtad 2026-09-04).

Sveriges Allmännytta (2025). *En tudelad bostadsmarknad – marknadsrapport om efterfrågan, vakanser och kötid.* https://www.sverigesallmannytta.se/trycksaker/en-tudelad-bostadsmarknad-marknadsrapport-om-efterfragan-vakanser-och-kotid/ (Hämtad 2026-09-03).

Tami, J. (2025). *National Building Renovation Plans (NBRPs): Annotated template for the narrative report.* Communication and Information Resource Centre for Administrations, Businesses and Citizens [CIRCABC]. https://circabc.europa.eu/ui/group/8f5f9424-a7ef-4dbf-b914-1af-1d12ff5d2/library/4cc0067f-ac7a-45d7-8145-4eb281d917d5/details (Hämtad 2026-09-04).

Trafikanalys (2023). *Uppföljning av de transportpolitiska målen 202*3. https://www.trafa.se/globalassets/rapporter/2023/rapport-2023_5-uppfoljning-av-de-transportpolitiska-malen-2023.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Trafikanalys (2024). Fordon 2023. https://www.trafa.se/globalassets/statistik/vagtrafik/fordon/2024/fordon-2023.pdf (Hämtad 2026-09-08).

Vadovics, E. & Vadovics, K. (2024). *En livsstil i linje med 1,5-gradersmålet - En forskningsbaserad guide.* GreenDependent och Internationella Miljöinstitutet (IIIEE), Lunds Universitet. doi:10.5281/zenodo.13769263.

Vollebregt, M., Mugge, R., Thürridl, C. & van Dolen, W. (2024). Reducing without losing: Reduced consumption and its implications for well-being. *Sustainable Production and Consumption* 45: s. 91–103. doi:https://doi.org/10.1016/j.spc.2023.12.023.

Världsnaturfonden [WWF] (2019). Naturbeteskött. 8 november. https://www.wwf.se/om-kottguiden/naturbeteskott/ (Hämtad 2026-09-07).

Wellbeing Economy Alliance (2026). *France and Sweden – Food waste reduction.* https://weall.org/resource/france-and-sweden-food-waste-reduction/ (Hämtad 2026-09-09).

Widman, M. & Friström, A. (2022). *En grön skattereform.* Naturskyddsföreningen. https://cdn.naturskyddsforeningen.se/uploads/2022/04/26132520/31527_ae9aa4aab3865e8.pdf.

World Bank (2025). *Mainstreaming Nature into World Bank Macroeconomic Models.* https://documents1.worldbank.org/curated/en/099092925102517266/pdf/P180275-13b364e3-f045-47f2-97de-f9218682df98.pdf (Hämtad 2026-09-01).

World Economic Forum [WEF] (2020). *Nature Risk Rising: Why the Crisis Engulfing Nature Matters for Business and the Economy.* https://www3.weforum.org/docs/WEF_New_Nature_Economy_Report_2020.pdf (Hämtad 2026-09-01).

Zachrisson Winberg, J. & Sima, L. (2024). Billigare att tanka – men allt dyrare att ta bussen. SVT Nyheter. 28 april. https://www.svt.se/nyheter/inrikes/granskning-billigare-att-tanka-men-allt-dyrare-att-ta-bussen (Hämtad 2026-09-03).



Naturskyddsföreningen är Sveriges största miljöorganisation och en folkrörelse som sedan 1909 står upp för naturen.Vi sprider kunskap, bildar opinion och påverkar beslutsfattare – lokalt, nationellt och globalt.Klimat, skog, jordbruk, miljögifter, vatten, hav och hållbar konsumtion är våra viktigaste arbetsområden. Bra Miljöval är vår miljömärkning och Sveriges Natur vår medlemstidning.
Välkommen att bli medlem, engagera dig eller skänk en gåva. Tillsammans har vi kraft att förändra.

PG 90 19 09-2

Naturskyddsföreningen
Åsögatan 115
Box 4625, SE-116 91
Stockholm, Sweden

+46 (0)8 702 65 00
www.naturskyddsföreningen.se

Naturskyddsföreningen