

The background features a vibrant, abstract design with large, flowing shapes in various shades of purple and yellow. Scattered throughout this background are numerous small, stylized line-art icons of food items, including bread, cheese, vegetables like carrots and mushrooms, fruits like pears, and other items like a fish and a carton of milk.

Matsystemsrapporten 2026

Framtagen av
Reformaten

Vår tids mångfaldiga hälsokriser är i själva verket en. Människors hälsa, djurens hälsa och naturens hälsa är ouppslösligt sammankopplade och kan inte förstås var för sig. Eftersom problemen sträcker sig över flera domäner behöver också insatser, kunskapsutveckling och styrning göra det. Det är kärnan i One Health-perspektivet, som sedan 2000-talet vuxit fram som ett samlande ramverk inom folkhälsa, veterinärmedicin och ekologi (World Health Organization, 2022).

Syftet med ramverket är att möjliggöra transdisciplinära samarbeten för att förebygga och hantera bland annat zoonoser och antibiotikaresistens och säkra en livsmedelsförsörjning som inte äventyrar ekosystemens hälsa. I matsystemet och livsmedelsproduktionen möts dessa tre aspekter, människors hälsa, djurens hälsa och naturens hälsa, varje dag över hela jorden. Det är i produktion, förädling och konsumtion av mat som de djupaste sambanden mellan natur, djur och människa materialiseras. Det är också i matsystemet som många av lösningarna finns.

Den här rapporten lyfter fram och resonerar kring tre genomgående frågor: Hur påverkar matsystemet människors hälsa? Hur påverkar det djurens hälsa? Och hur påverkar det naturens hälsa?

Del 1. Människan och maten	3
Hälsa är ett systemutfall, inte bara ett individuellt ansvar	3
Matmiljöerna styr vad vi äter, mer än vi tror	3
Fyra kedjor bestämmer vad som finns i din kyl	4
Maten vi äter är kulturellt formad, och normer kan förändras	5
Del 2. Från kropp till planet	7
Fotosyntesen och den levande jorden, grunden till allt vi äter	7
Maten tänjer på jordens gränser och underminerar sina egna förutsättningar	7
Matsystemet är format av politiska beslut, inte av naturlagar	8
Svensk mat är del av globala flöden och globala risker	9
Del 3. Hur maten blir till	11
Färre gårdar, mer kapital, större sårbarhet	11
Hav och sjöar är en del av matsystemet, och en av dess känsligaste delar	11
Teknik är ett verktyg, och hur den används avgör riktningen	12
Arbetet bakom maten, hundratusentals människor under pressade villkor	12
Del 4. Konsekvenser, styrning och möjlighet	14
Maten räcker inte till alla, och det är ingen naturlag	14
Priset i butiken döljer vad maten faktiskt kostar samhället	14
Förstås i helheten, styrs i delarna	15
Omställningen är möjlig, och den pågår redan	16
Det finns redan matsystem som fungerar bättre	16
Förändring sker på flera nivåer samtidigt	16
Alla räknas i omställningen	16

Del 1. Människan och maten

** Den här delen täcker vad crash kursen behandlar under kapitel 1–4: "Vi mår som vi äter... eller?", "Nu ska vi prata om din matmiljö", "Mat är inte bara näring – det är kultur och identitet" och "Vem har makten?".*

Vad vi äter är på många sätt ett individuellt val, men det valet är allt annat än fritt. Sociala sammanhang och traditioner färgar våra mat- och kostvanor, och vi formas av hur maten produceras, prissätts, marknadsförs och görs tillgänglig. Hälsan som följer är lika mycket ett systemutfall som ett personligt ansvar. Bakom den enskilda måltiden finns matmiljöer utformade för försäljning, en handel där några få aktörer har stor makt över utbudet, och kulturella normer som avgör vad vi uppfattar som en självklar måltid. Det som känns som vana och smak är i hög grad format långt innan vi planerar vår måltid.

Hälsa är ett systemutfall, inte bara ett individuellt ansvar

Kostvanor formas inte enbart av individens kunskap. De påverkas av hur maten produceras, prissätts, marknadsförs och görs tillgänglig. Hälsa kan förstås som ett resultat av hur matsystemet är organiserat, inte bara av individuella val.

Kostens sammansättning har direkt betydelse för hälsan. Ett högt intag av processade livsmedel, mättat fett och socker är kopplat till ökad risk för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och vissa former av cancer (World Health Organization, 2003; Willett et al., 2019).

Undernäring och näringsbrist är fortfarande en realitet i flera delar av världen. På nationell nivå är hälsa och ohälsa heller inte jämnt fördelad. Tillgång till näringsrik mat, ekonomiska resurser och levnadsvillkor påverkar kostmönster och är avgörande för hälsan.

Forskning från Folkhälsomyndigheten visar att typ 2-diabetes är tre gånger vanligare i den lägsta inkomstkventilen jämfört med den högsta. För hjärt-kärlsjukdom är skillnaden 2,6 gånger (Folkhälsomyndigheten, 2025).

Ultraprocessad mat, UPF, är industriellt framställda produkter med lågt näringsinnehåll och hög andel tillsatser, smakförstärkare och raffinerade ingredienser. Dessa produkter är utformade för att ätas i större mängder än kroppen behöver, och deras marknadsföring riktar i oproportionerlig grad mot barn (Monteiro et al., 2019; Kelly & Jacoby, 2018; Fiolet et al., 2018).

Sverige tillhör de länder i Europa med högst konsumtion av UPF. I genomsnitt står ultraprocessad mat för runt 40 procent av det dagliga energiintaget, vilket är långt över det europeiska snittet på 27 procent (Mertens et al., 2022; Juul & Bere, 2024).

Konsekvenserna syns i dödlighetsstatistiken. Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket uppskattar att omkring 23 000 dödsfall om året i Sverige kan kopplas till vad vi äter, fler dödsfall än vad som registrerades under covid-19-pandemi (Folkhälsomyndigheten, 2024; Socialstyrelsen and Folkhälsomyndigheten, 2022).

Matmiljöerna styr vad vi äter, mer än vi tror

Det vi äter påverkas avgörande av hur matmiljöer är utformade. I stadsmiljöer påverkar planering och etableringsmönster tillgången på olika typer av livsmedel. I socioekonomiskt svagare områden är andelen snabbmatsrestauranger och butiker med begränsat färskt sortiment systematiskt högre, ett fenomen som internationell forskning kallar 'food deserts' (Ver Ploeg et al., 2012; Cooksey-Stowers et al., 2017).

Hyllplacering, kampanjer och prissättning i butiker styr vilka produkter som dominerar och vad vi väljer att köpa. Studier visar att butiksplacering i ögonhöjd ökar försäljningen med 30 till 40 procent (Dreze et al., 1994; Chandon & Wansink, 2012).

Kassazonen i de flesta butiker är genomgående fylld med UPF-produkter. I offentliga måltider inom skola, vård och omsorg påverkar upphandlingskrav och budgetramar vilka råvaror som serveras. Kommunala upphandlingar av mat uppgår till omkring 7,8 miljarder kronor per år i Sverige (Upphandlingsmyndigheten, 2024).

Kommersiella aktörer investerar stora summor i att forma konsumtionsmönster. Marknadsföring av ohälsosam mat riktad mot barn i sociala medier, spel och TV sker i stor skala och utan tillräcklig reglering i Sverige (WHO, 2023).

Matval sker alltså inte i ett neutralt utrymme. De sker i miljöer som är organiserade, finansierade och optimerade, oftast för försäljningsmaximering, inte för folkhälsa.

Fyra kedjor bestämmer vad som finns i din kyl

Matsystemet omfattar inte bara produktion utan också förädling, distribution och försäljning. I Sverige domineras dagligvaruhandeln av fyra kedjor: ICA, Axfood, Coop och Lidl. ICA ensamt kontrollerar nära hälften av den svenska dagligvarumarknaden, och de fyra kedjorna kontrollerar tillsammans omkring 99 procent av försäljningen. Koncentrationen har ökat under det senaste decenniet, senast genom att Axfood 2024 förvärvade City Gross (DLF & Delfi, 2025; Konkurrensverket, 2024).

När handeln koncentreras ökar dess förhandlingsstyrka gentemot producenterna. Jordbrukare och mindre livsmedelstillverkare har ofta begränsat inflytande över slutpriset. En studie från Konkurrensverket visar att primärproducenterna i många sektorer behåller endast en liten andel av det konsumenten betalar i butik (Konkurrensverket, 2023).

Det här får konsekvenser för vilka producenter som kan bedriva en konkurrenskraftig verksamhet. När den som producerar råvaran bär risken men har svag förhandlingsposition tenderar strukturerna att gynna stordrift. Det påverkar produktionsmetoder, utbud och de ekosystem som jordbruket är beroende av.

Sortiment, kampanjer och hyllplacering i butik avgör vad som blir synligt och tillgängligt. Det är inte konsumentefterfrågan som primärt styr hyllan utan inköpsavtal, hyllhyror och kedjornas egna varumärken.

Offentlig upphandling av måltider inom skola, sjukhus och äldreomsorg uppgår till 12-13 miljarder kronor per år och är en maktpunkt som ofta förbises. Hur upphandlingskriterier formuleras kan antingen driva eller bromsa omställning mot mer hållbara matsystem (Upphandlingsmyndigheten, 2024).

Konsumentens val påverkas av strukturer och beslut som fattats långt tidigare i systemet och som sällan är synliga för den som ställer sig vid kyldisken.

Maktobalansen gäller inte bara pris och sortiment, utan även vilken kunskap om maten som får spridas offentligt. År 2015 lanserade dagligvarukedjan Coop reklamkampanjen "Ekoeffekten" som kopplade ekologisk mat till lägre halter av bekämpningsmedel i kroppen. Svenskt Växtskydd drev genom sitt servicebolag KTF Organisation AB en rättsprocess mot Coop Sverige AB och vann. Domen innebar att kedjan inte längre fick använda de aktuella reklamfilmerna och ett antal liknande påståenden om ekologiska livsmedels hälso- och miljöfördelar (Stockholms tingsrätt, 2017).

Maten vi äter är kulturellt formad, och normer kan förändras

Mat är mycket mer än energi och näringsämnen. Maten är en del av kulturell identitet, tradition och gemenskap. Falukorven bär på berättelser om klass, historia och nationell tillhörighet, vilket gör den svår att diskutera enbart som livsmedel.

Vad som uppfattas som en normal måltid varierar mellan grupper och över tid, men uppfattas alltid som självklar av dem som delar normen. Normer kring köttkonsumtion, portionsstorlekar och måltidsstruktur påverkar efterfrågan och därmed hela produktionskedjan uppströms.

Föreställningar om matens kvalitet, smak och status formas i sociala sammanhang och förstärks systematiskt av marknadsföring och media. Köttindustrin globalt spenderar miljardbelopp på marknadsföring som kopplar kött till maskulinitet, tradition och äkta mat (Changing Markets, 2024).

När förslag om förändring i matsystemet diskuteras, som minskad köttkonsumtion eller mer baljväxter, utlöses reaktioner som handlar om identitet och vana, inte bara näringslära. Motståndet mot förändring är inte irrationellt. Det är kulturellt förankrat och måste förstås som sådant för att en omställning ska lyckas.

Normer kan också förändras. Rökning inomhus var socialt accepterat ända in på 1980-talet. Bilbälte användes länge bara av en minoritet. På några decennier förändrades båda vanorna. Normer är historiska produkter och de kan omformas genom en kombination av reglering, kultur och nya berättelser (Folkhälsomyndigheten, 2026).

Källor detta kapitel:

- Chandon, P. and Wansink, B., 2012. Does food marketing need to make us fat? A review and solutions. *Nutrition reviews*, 70(10), pp.571-593.
- Changing Markets, 2024. *The New Merchants of Doubt: How Big Meat and Dairy Avoid Climate Action*. Available at: <https://changingmarkets.org/report/the-new-merchants-of-doubt-how-big-meat-and-dairy-avoid-climate-action/> (Accessed: 21. August 2026)
- Cooksey-Stowers, K., Schwartz, M.B. and Brownell, K.D., 2017. Food swamps predict obesity rates better than food deserts in the United States. *International journal of environmental research and public health*, 14(11), p.1366.
- DLF and Delfi, 2025. *Dagligvarukartan 2025*. Available at: <https://www.dlf.se/rapporter/dagligvarukartan-2025> (Accessed: 21. August 2026)
- Dreze, X., Hoch, S.J. and Purk, M.E., 1994. Shelf management and space elasticity. *Journal of retailing*, 70(4), pp.301-326.
- Folkhälsomyndigheten, 2026. *Tobaksrökning i Sverige*. Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/andts/anvandning-och-omfattning-av-andts-i-befolkningen/anvandning-av-tobaks-och-nikotinprodukter2/tobaksrökning-i-sverige/> (Accessed: 22. August 2026)
- Folkhälsomyndigheten, 2025. *Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2025*. Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/3a11f1932968414bae25a4da486340a4/folkhalsan-sverige-arsrapport-2025.pdf> (Accessed: 21. August 2026)
- Folkhälsomyndigheten, 2024. *En hållbar och hälsosam Livsmedelskonsumtion, Återredovisning av regeringsuppdrag*. Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/587bca1720974b9a99b5f056d6241c78/hallbar-halsosam-livsmedelskonsumtion-aterrapportering.pdf> (Accessed: 21. August 2026)
- Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-Martel, P., Beslay, M. and Hercberg, S., 2018. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *bmj*, 360.
- Juul, F. and Bere, E., 2024. Ultra-processed foods—a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68, pp.10-29219.
- Kelly, B. and Jacoby, E., 2018. Public Health Nutrition special issue on ultra-processed foods. *Public health nutrition*, 21(1), pp.1-4.
- Konkurrensverket, 2024. *Konkurrensverkets genomlysning av livsmedelsbranschen 2023–2024*. Available at: <https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensverkets-genomlysning-av-livsmedelsbranschen-20232024/> (Accessed: 22. August 2026)
- Konkurrensverket, 2023. *Konkurrensen i primärproduktionen*. Available at: <https://www.konkurrensverket.se/informationsmaterial/rapportlista/konkurrensen-i-primarproduktionen/> (Accessed: 22 August 2026).

- Mertens, E., Colizzi, C. and Peñalvo, J.L., 2022. Ultra-processed food consumption in adults across Europe. *European journal of nutrition*, 61(3), pp.1521-1539.
- Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.D. and Pereira Machado, P., 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Rome: FAO*, 48.
- Socialstyrelsen and Folkhälsomyndigheten, 2022. *Jämförelse av Socialstyrelsens och Folkhälsomyndighetens statistik över avlidna i covid-19*. Available at: <https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/ea16e55496de476da8e7eca2a17fd5fd/2022-3-7802.pdf> (Accessed: 21. August 2026)
- Stockholms tingsrätt, Patent- och marknadsdomstolen, 2017. *Dom 2017-07-03, PMT 11299-16: KTF Organisation Aktiebolag / Coop Sverige AB*. Available at: <https://toxicolour.blog/wp-content/uploads/2017/08/stockholms-tr-pmt-11299-16-dom-2017-07-031.pdf> (Accessed: 22 August 2026).
- Upphandlingsmyndigheten, 2024. *Livsmedelsberedskap för en ny tid (SOU 2024:8)*. Available at: https://www.upphandlingsmyndigheten.se/globalassets/dokument/remissvar/uhm-2024-0057-remissvar-upphandlingsmyndighetens---livsmedelsberedskap-for-en-ny-tid-sou_20248.pdf (Accessed: 22 August 2026).
- Ver Ploeg, M., Breneman, V., Dutko, P., Williams, R., Snyder, S., Dicken, C. and Kaufman, P., 2012. Access to affordable and nutritious food: Updated estimates of distance to supermarkets using 2010 data.
- World Health Organization, 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.Pdf.
- World Health Organization, 2022. *World Health Organization Strategy (2022-2026) for National Action Plan for Health Security*. World Health Organization.
- World Health Organization, 2023. *Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline*. Available at: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/83384c03-84a0-4db8-b1eb-cedc626257a6/content> (Accessed: 22 August 2026).
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A. and Jonell, M., 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*, 393(10170), pp.447-492.

Del 2. Från kropp till planet

** Den här delen täcker vad crash kursen behandlar under kapitel 5–7: "Låt oss ta det från början", "Matsystemet är organiserat genom politiska beslut. Gör politikerna det tillräckligt bra?" och "Svensk mat är en illusion. Är det dags att vakna nu?".*

All mat börjar i fotosyntesen, biologin och i den levande jorden. Bakom varje måltid finns ett biologiskt system som sträcker sig från solens energi till marklivet under våra fötter, och som verkar inom planetära gränser vi inte kan välja bort. Matsystemet är en av de sektorer som påverkar flest av dessa gränser och underminerar samtidigt delar av de ekologiska processer det självt är beroende av. Systemet vilar inte bara på naturens villkor. Det är också format av politiska beslut, ekonomiska intressen och globala beroenden som sträcker sig långt utanför Sveriges gränser.

Fotosyntesen och den levande jorden, grunden till allt vi äter

All mat har sitt ursprung i fotosyntesen. Växter omvandlar solenergi, koldioxid och vatten till kolhydrater och biomassa. Det är grunden för allt liv på jorden. Djur och människor kan inte skapa energi själva. Vi är helt beroende av växternas förmåga att fånga solens energi.

Jordbruket är en organiserad form av denna biologiska omvandling. Genom att bruka mark, tillföra näring och styra vattenflöden optimerar människan hur effektivt solenergi omvandlas till livsmedel. Produktionsförmågan är direkt beroende av markens biologiska hälsa.

En näve frisk åkerjord innehåller fler mikroorganismer, bakterier, svampar, maskar och protozoer, än det finns människor på jorden (FAO et al., 2020). Dessa organismer bryter ned organiskt material, frigör näring, bildar jordstruktur och skyddar mot sjukdomar. De är jordbrukets osynliga arbetskraft.

Globalt beräknas en tredjedel av all jordbruksmark vara degraderad, det vill säga utarmad på organiskt material, biologisk aktivitet och strukturell förmåga att hålla vatten (FAO, 2015). I Europa är situationen allvarlig. EU:s gemensamma jordbrukspolitik har under decennier stimulerat intensivproduktion som utarmar marklivet. Utan friska jordar kan vi inte producera mat.

Mat är inte en isolerad produkt. Den är en del av ett sammanhängande biologiskt system som sträcker sig från solenergi till mänsklig metabolism och som är fullständigt beroende av levande ekosystem i varje steg.

Maten tänjer på jordens gränser och underminerar sina egna förutsättningar

Forskargruppen kring Stockholm Resilience Centre har identifierat nio planetära gränser, trösklar inom vilka mänsklig civilisation kan fungera stabilt (Rockström et al., 2009; Richardson et al., 2023). Matsystemet är en av de sektorer som ensamt påverkar flest av dessa gränser, framförallt kväve- och fosforcyklerna, den biologiska mångfalden, klimatet, markanvändningen och tillgången på sötvatten.

Kväve är det tydligaste exemplet. Konstgödsel tillverkas av luftkväve och har mer än fördubblat jordens livsmedelsproduktionsförmåga sedan 1900-talets mitt (Smil, 2004). Överskottskväve som läcker från åkrar hamnar i vattendrag och hav och orsakar algblomning och döda bottnar. Östersjön är ett av de innanhav i världen som drabbats hårdast av övergödning, och näringsläckage från det svenska och europeiska jordbruket är en av de dominerande orsakerna (HELCOM, 2026).

Biologisk mångfald minskar i en takt som inte setts sedan den senaste massutrotningen. Jordbruksmarkens expansion och intensifiering är den enskilt största drivkraften (IPBES, 2019). I Sverige har antalet jordbruksfåglar halverats sedan 1980-talet (SLU Artdatabanken, 2026). Bin och andra pollinatörer, som är nödvändiga för en tredjedel av all matproduktion, minskar kraftigt (IPBES, 2016).

Det paradoxala är att matsystemet underminerar de ekologiska processer det självt är beroende av för att fungera. Utarmad biologisk mångfald minskar pollinering och naturlig skadedjurskontroll. Övergödda hav ger sämre fiskbestånd. Klimatförändringar drivna av utsläpp från djurhållning och markanvändning skapar mer extremväder som drabbar jordbruk och ger minskade skördar.

Matsystemet verkar alltså inte bara på planeten. Det är en del av den. De planetära gränserna är inte abstrakta begränsningar vi kan välja att förhålla oss till utan reella produktionsförutsättningar vi inte kan välja bort.

Matsystemet är format av politiska beslut, inte av naturlagar

Matsystemet ser ut som det gör för att politiska beslut har format det till vad det är idag. Det är inte resultatet av enbart marknadskrafter, konsumenternas fria val eller teknikens neutrala logik. Det är resultatet av decennier av politiska prioriteringar.

Det svenska jordbruket rationaliserades aktivt under 1950- och 1960-talen genom statlig politik. Halvering av antalet gårdar, stordriftslogik och specialisering var politiska val, inte oundvikliga marknadsutfall (SOU 1946:42; SOU 1966:31; Jordbruksverket, 2017).

Svensk matproduktion påverkas av EU:s gemensamma jordbrukspolitik, CAP, som årligen fördelar runt 55 till 60 miljarder euro, ungefär en tredjedel av EU:s totala budget. Direktstöden tillfaller i oproportionerlig grad de största gårdarna. En analys visar att 20 procent av mottagarna får 80 procent av stödet (European Commission, 2026; European Court of Auditors, 2018).

Sveriges egen livsmedelsstrategi visar hur prioriteringarna kan förskjutas över tid. Den första strategin, från 2017, innehöll mål om att 60 procent av den svenska jordbruksmarken skulle odlas ekologiskt och att 60 procent av maten i offentliga kök skulle vara ekologiskt odlad till 2030. Den uppdaterade strategin, antagen 2025, saknar helt ekologiska mål. Fokus har istället flyttats mot ökad produktion, stärkt konkurrenskraft, exportfrämjande och robusthet i livsmedelskedjan (Regeringskansliet, 2026; Regeringskansliet, 2025).

Snedfördelningen är inte unikt svensk eller europeisk. Globalt uppgår stödet till jordbruksproducenter till omkring 540 miljarder dollar per år, och merparten av det bedöms snedvrider priser eller vara direkt skadligt för miljö och hälsa, till exempel genom subventioner till en redan oproportionerligt stor kött- och mejeriindustri i höginkomstländer. Tre FN-organ, FAO, UNDP och UNEP, har beskrivit omfördelningen av detta stöd som en outnyttjad möjlighet i miljardklassen (FAO et al., 2021).

Handelspolitik och konkurrensregler avgör vilka produkter som kan importeras och till vilket pris. Frihandelsavtal kan öppna för billigare importerat kött producerat under sämre djurskydds- och miljökrav än vad som gäller i Sverige, vilket undergräver både de svenska böndernas konkurrenskraft och syftet med kraven (Jordbruksverket, 2026a).

Skattesubventioner, momssatser och offentlig upphandling är kraftfulla styrmedel som ofta förbises i debatten. En förändrad momssats på grönsaker kontra processad mat, eller upphandlingskrav som prioriterar lokalt och ekologiskt, kan förändra produktionsmönster i hela landet.

Svensk mat är del av globala flöden och globala risker

Sverige är en del av ett globalt matsystem. Det som ser ut som 'svensk mat' är i verkligheten sammansatt av globala flöden. Råvarorna för mineralgödsel utvinns huvudsakligen i Marocko och Kina. Soja till djurfoder importeras från Sydamerika. Bekämpningsmedel tillverkas i kemikaliehubbar i Asien och Europa (Jordbruksverket, 2026b).

Självförsörjningsgraden är ett trubbigt mått. Sverige producerar en relativt hög andel av de livsmedel vi äter, men produktionen är till stor del beroende av importerade insatsvaror. Utan importerat gödsel, foder och drivmedel skulle den svenska produktionsförmågan falla dramatiskt inom bara några månader (Livsmedelsverket, 2026; Eriksson, 2018).

Beredskap är en central dimension av matsystemet. Ukraina är en av världens viktigaste exportörer av vete, solrosolja och majs. När kriget bröt ut steg det globala matpriset med 20 till 30 procent på kort tid (FAO, 2026; Smaller, 2022).

Sojaodling i Brasilien för export till europeisk djurhållning är en av de starkaste drivkrafterna bakom avskogning i Amazonas. Konsumtion av billig kycklingfilé i Sverige är direkt kopplad till biodiversitetsförlust i Sydamerika (Pendrell et al., 2019).

Åldersstrukturen bland svenska bönder är en ytterligare sårbarhetsfaktor. Medelåldern är hög och andelen unga som kliver in är låg. Utan generationsväxling riskerar viktig produktionskapacitet att försvinna (Jordbruksverket, 2026b).

Källor detta kapitel:

- Eriksson, C., 2018. Livsmedelsproduktion ur ett beredskapsperspektiv. SLU Future Food Reports, (1).
- European Commission, 2026. *CAP expenditure*. Available at: https://agriculture.ec.europa.eu/data-and-analysis/financing/cap-expenditure_en (Accessed: 22 August 2026).
- European Court of Auditors, 2018. *Special report No 10/2018: Basic Payment Scheme for farmers – operationally on track, but limited impact on simplification, targeting and the convergence of aid levels*. Available at: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=oj:JOC_2018_103_R_0006 (Accessed: 22 August 2026).
- FAO, 2026. *World Food Situation, Food Price Index*. Available at: <https://www.fao.org/worldfoodsituation/foodpricesindex/en/> (Accessed: 22 August 2026).
- FAO, ITPS, GSBI, SCBD, and EC. 2020. State of knowledge of soil biodiversity - Status, challenges and potentialities, Report 2020. Rome, FAO.
- FAO, 2015. Status of the World's Soil Resources: Main Report. Available at: <https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/i5199e> (Accessed: 22 August 2026).
- FAO, UNDP and UNEP. 2021. A multi-billion-dollar opportunity – Repurposing agricultural support to transform food systems. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cb6562en>
- HELCOM, 2026. Annual Report 2025. Baltic Sea Environment Proceedings No. 209.
- IPBES, 2019. Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (pp. 1-1082). Brondizio, E. S., Settele, J., Díaz, S., and Ngo, H. T. (eds). IPBES secretariat, Bonn, Germany. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3831673>
- IPBES, 2016. The assessment report of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services on pollinators, pollination and food production. S.G. Potts, V. L. Imperatriz-Fonseca, and H. T. Ngo (eds). Secretariat of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services, Bonn, Germany. 552 pages. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3402856>
- Jordbruksverket, 2026a. *Sveriges handel med jordbruksvaror och livsmedel 2025*. Available at: <https://jordbruksverket.se/download/18.6ab4004619dadcd21ef111e/1776839462126/Utrikeshandel-arssammansamling-2025-tga.pdf> (Accessed: 22 August 2026).
- Jordbruksverket, 2026b. *Jordbruksstatistisk sammanställning 2026*. Available at: <https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2026-06-23-jordbruksstatistisk---sammanstallning-2026> (Accessed: 22 August 2026).
- Jordbruksverket, 2017. *Jordbrukets produktivitet och struktur: Produktivitetstillväxt och strukturutveckling inom produktionen av griskött, nötkött och mjölk samt inom växtodlingen (2002–2014)*. Available at: https://www2.jordbruksverket.se/download/18.4c8614ac1602a4751f81d861/1512632267020/ra17_21v2.pdf (Accessed: 22 August 2026).

- Jordbruksutredningen, 1946. *Riktlinjer för den framtida jordbrukspolitiken. D. 1. Betänkande. SOU 1946:42. Stockholm: Jordbruksdepartementet.* Available at: <https://sou.kb.se/> (Accessed: 22 August 2026).
- Livsmedelsverket, 2026. *Livsmedelsberedskap - vad är det?* Available at: <https://www.livsmedelsverket.se/beredskap/livsmedelsberedskap--vad-ar-det/> (Accessed: 22 August 2026).
- Pendrill, F., Persson, U.M., Godar, J., Kastner, T., Moran, D., Schmidt, S. and Wood, R., 2019. Agricultural and forestry trade drives large share of tropical deforestation emissions. *Global environmental change*, 56, pp.1-10.
- Regeringskansliet, 2026. *En livsmedelsstrategi för jobb och hållbar tillväxt i hela landet.* Available at: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/en-livsmedelsstrategi-for-jobb-och-hallbar-tillvaxt-i-hela-landet/> (Accessed: 22 August 2026).
- Regeringskansliet, 2025. *Livsmedelsstrategin 2.0.* Available at: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2025/03/livsmedelsstrategin-2.0> (Accessed: 22 August 2026).
- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, A., Lambin, E.F., Lenton, T.M., Scheffer, M., Folke, C., Schellnhuber, H.J., Nykvist, B. and de Wit, C.A., 2009. A safe operating space for humanity: identifying and quantifying planetary boundaries that must not be transgressed could help prevent human activities from causing unacceptable environmental change, argue Johan Rockstrom and colleagues. *Nature*, 461(7263), pp.472-476.
- Richardson, K., Steffen, W., Lucht, W., Bendtsen, J., Cornell, S.E., Donges, J.F., Drüke, M., Fetzer, I., Bala, G., Von Bloh, W. and Feulner, G., 2023. Earth beyond six of nine planetary boundaries. *Science advances*, 9(37), p.eadh2458.
- SLU Artdatabanken 2026. Förändring av arter i Sverige. (SLU Artdatabanken rapporterar 36).
- Smaller, C., 2022. *Overcoming the threats to global food systems from Russia's invasion of Ukraine. IFPRI Blog: Guest Post.* Available at: <https://www.ifpri.org/blog/overcoming-threats-russias-invasion-ukraine-poses-global-food-systems/> (Accessed: 22 August 2026).
- Smil, V., 2004. *Enriching the earth: Fritz Haber, Carl Bosch, and the transformation of world food production.* MIT press.
- SOU 1946:42. *Riktlinjer för den framtida jordbrukspolitiken.* Available at: <https://sou.kb.se/> (Accessed: 22 August 2026).
- SOU 1966:31. *Den framtida jordbrukspolitiken.* Available at: <https://sou.kb.se/> (Accessed: 22 August 2026).

Del 3. Hur maten blir till

** Den här delen täcker inte något som för närvarande behandlas i crash kursens nio kapitel. Här fördjupas istället bakgrunden till jordbrukets strukturomvandling, fiske och vattenbruk, teknikutveckling och arbetsvillkor i matsystemet.*

Mat produceras inte av sig självt. Bakom varje livsmedel finns ett system av beslut, strukturer och beroendeförhållanden som formar vad som odlas, hur djur hålls, vem som arbetar och under vilka villkor, och vart vinsten tar vägen. Systemet producerar effektivt stora volymer, men effektiviteten är köpt till priset av beroenden av fossila insatsvaror, globala prissvängningar och en koncentration av makt hos ett fåtal aktörer i kedjan.

Färre gårdar, mer kapital, större sårbarhet

Det svenska jordbruket har genomgått en dramatisk strukturomvandling under det senaste halvsekle. Antalet jordbruksföretag har minskat från ca 180 000 på 1960-talet till drygt 60 000 idag (Jordbruksverket, 2026a).

Djurhållningen är en central del i berättelsen om falukorven. Industriell grisuppfödning innebär täta besättningar, begränsad rörelsefrihet, rutinmässig antibiotikaanvändning och en produktionslogik optimerad för genomströmningstakt. Betesbaserad och extensiv djurhållning ger andra villkor för djuren, med bättre djurvälstånd, bättre kvalitet på produkten och lägre miljöpåverkan. Skillnaden är ett politiskt och ekonomiskt val, inte en naturlag (Jordbruksverket, 2026b; EFSA, 2026).

Produktionen är starkt beroende av externa insatsvaror. Konstgödsel, bekämpningsmedel, foder, drivmedel och maskiner importeras i stor utsträckning och är kopplade till globala prisförändringar. Det blev tydligt 2022 när energikrisen slog hårt mot konstgödselpriser och jordbrukets lönsamhet (Jordbruksverket, 2023; LRF, Konjunkturrapport 2022).

Lönsamheten är ofta pressad. Jordbrukare befinner sig i ett ekonomiskt skruvstäd med stigande produktionskostnader och prispress från dagligvaruhandeln. Primärproducenterna har minst inflytande över priserna, trots att de bär störst ekonomisk risk (Konkurrensverket, 2023).

Hur trösklarna för statligt stöd förskjutits över tid illustrerar samma sak konkret. Investeringsstödet, ett offentligt stöd som medfinansierar investeringar i exempelvis byggnader eller maskiner, saknade tidigare minimibelopp men kräver idag investeringar på minst 200 000 kronor. Samtidigt kräver stödet till unga jordbrukare som huvudregel minst fyra hektar jordbruksmark, vilket i praktiken stänger ute mindre gårdar. I regioner med många sökande går stödet dessutom främst till de gårdar som kan visa störst produktionsökning, ofta verksamheter som redan är tillräckligt stora för att klara investeringen även utan stöd. Eftersom banker ofta vill se ett beviljat investeringsstöd innan de beviljar lån riskerar mindre gårdar att hamna utanför både stöd- och finansieringssystemet (Jordbruksverket, 2026c).

Hav och sjöar är en del av matsystemet, och en av dess känsligaste delar

Livsmedelsproduktion sker inte bara på land. Hav, sjöar och vattendrag är också en del av matsystemet. Fiske har länge varit en central källa till protein, men många fiskbestånd är idag fullt utnyttjade eller överexploaterade. FAO beräknar att nära 38 procent av världens kommersiella fiskbestånd fiskas på ohållbara nivåer (FAO, 2024).

Östersjön är ett lokalt relevant exempel. Torskbeståndet har kollapsat och fisket är i praktiken stoppat. Orsaken är kombinationen av överfiske och övergödning från jordbruket, ett tydligt exempel på hur matsystemets olika delar hänger ihop (ICES, 2026).

Vattenbruk, odling av fisk och skaldjur, har vuxit kraftigt som alternativ till vildfångad fisk. Vattenbruket har egna beroenden i form av foderproduktion, energiförbrukning och risker för smittspridning. Odlad lax i Norge är ett av världens mest effektiva proteinsystem räknat per kilo foder, men det är också ett komplext industriellt system med negativ miljöpåverkan på vilda laxbestånd och havsbotten (Ytrestøyl et al, 2015).

Precis som jordbruket verkar vattenbruk och fiske inom ekologiska gränser och är beroende av fungerande ekosystem och politisk reglering. Kvotsystem, fiskeriavtal och miljölagstiftning avgör om resurserna förvaltas hållbart eller utarmas.

Teknik är ett verktyg, och hur den används avgör riktningen

Den gröna revolutionen på 1960- och 70-talen, med kemisk bekämpning, konstgödsel, hybrid sorter och mekanisering, mer än fördubblade spannmålsproduktionen globalt och bidrog till att undvika en beräknad global svältkatastrof (Evenson & Gollin 2003). Samma tekniskifte bidrog till markdegradation, förlust av biologisk mångfald, beroende av fossila insatsvaror och koncentration av jordbruksmark hos färre aktörer. Tekniken löste ett problem men gav upphov till nya.

Idag pågår nästa tekniskifte med precisionsodling, vertikala gårdar, cellodlat kött, fermenterade proteiner och CRISPR-modifierade grödor. Dessa tekniker kan minska miljöpåverkan och öka resurseffektiviteten, men de kan också öka kapitalberoendet och koncentrera makt hos ett fåtal teknologiföretag.

Cellodlat kött är ett konkret exempel på teknikens politiska dimension. Det kan produceras med radikalt lägre klimatpåverkan och utan djurlidande, men det produceras i laboratorier kontrollerade av riskkapitalbolag. Vem som kontrollerar tekniken avgör vem som drar nytta av den (ETC Group, 2019; GFI, 2026).

Teknik löser inte målkonflikter i sig. Hur den används beror på ekonomiska incitament, regelverk och politiska prioriteringar. En teknik som gör storskalig intensivproduktion tio procent effektivare förstärker det befintliga systemet, medan samma teknik i ett annat regelverk kan stödja regenerativt och småskaligt jordbruk.

Arbetet bakom maten, hundratusentals människor under pressade villkor

Matsystemet är ett av samhällets mest arbetsintensiva system. I Sverige sysselsätter jordbruk, fiske, livsmedelsindustri, transporter, dagligvaruhandel, restaurangsektor och offentliga måltider sammantaget hundratusentals människor (SCB, 2026).

Arbetsvillkoren varierar kraftigt. I livsmedelsindustrin, vid slakterier, förpackningsanläggningar, bageri och charkproduktion, är arbetet ofta fysiskt tungt, repetitivt och förenat med hälsorisker. Belastningsskador är vanliga. Lönerna är lägre än snittet för industrin, och andelen migrantarbetare och timanställda är hög i delar av sektorn (Arbetsmiljöverket, 2025).

Inom säsongsbaserat jordbruk, bärplockning och grönsaksodling, är beroendet av säsongsarbetare från andra länder stort. Arbetsvillkoren har vid upprepade tillfällen granskats och befunnits bristfälliga, med problem kring boende, löner och arbetstider, och i vissa fall med misstankar om människoexploatering (Länsstyrelsen, 2017).

I handel och restaurangsektor präglas arbetet av låga löner, delade skift och hög personalomsättning. Inom offentliga måltider ansvarar köksavdelningar för mat till tusentals personer dagligen, ofta under hårda budgetrestriktioner.

Prispressen i systemet, driven av dagligvaruhandelns förhandlingsstyrka och konsumenternas prisförväntningar, är en direkt strukturell orsak till pressade arbetsvillkor. Det billiga priset på falukorv är delvis subventionerat av löner som inte är höga nog, arbetsvillkor som inte är bra nog och marginaler som inte är hållbara.

Social hållbarhet, att de människor som arbetar i systemet kan försörja sig och har rimliga arbetsvillkor och långsiktig trygghet, är inte en separat fråga från miljö- och hälsomålen. Det är en grundförutsättning för ett matsystem som fungerar på lång sikt.

Källor detta kapitel:

- Arbetsmiljöverket (2025). *Kylida livsmedelslokaler*. Available at: <https://www.av.se/inomhusmiljo/temperatur-och-termiskt-klimat-pa-arbetsplatsen/risker-med-kyla/kylida-livsmedel-slokaler/> (Accessed: 22 August 2026).
- ETC Group (2019). Plate Tech-Tonics: Mapping Corporate Power in Big Food. Available at: <https://www.etcgroup.org/content/plate-tech-tonics> (Accessed: 22 August 2026).
- European Food Safety Authority (EFSA), 2026. *Animal welfare*. Available at: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/animal-welfare> (Accessed: 21 August 2026).
- Evenson, R.E. and Gollin, D., 2003. Assessing the impact of the Green Revolution, 1960 to 2000. *science*, 300(5620), pp.758-762.
- FAO, 2024. The State of World Fisheries and Aquaculture 2024 – Blue Transformation in action. Rome.
- GFI, 2026. 2026 State of the Industry report: Cultivated meat, seafood, and ingredients. Available at: https://gfi.org/wp-content/uploads/2026/04/GFI_2026-State-of-the-Industry-report-Cultivated-meat-seafood-and-ingredients.pdf (Accessed: 22 August 2026)
- Jordbruksverket, 2023. *EAA – Ekonomisk kalkyl för jordbrukssektorn 2022*. Available at: <https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2023-10-05-eaa---ekonomisk-kalkyl-for-jordbrukssektorn-2022> (Accessed: 22 August 2026)
- Jordbruksverket, 2026a. *Jordbruksstatistisk sammanställning 2026*. Available at: <https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2026-06-23-jordbruksstatistisk---sammanstallning-2026> (Accessed: 22 August 2026).
- Jordbruksverket, 2026b. *Djurskyddet i Sverige*. Available at: <https://jordbruksverket.se/djur/djurskydd-smittskydd-djurhalsa-och-folkhalsa/djurskyddet-i-sverige> (Accessed: 22 August 2026)
- Jordbruksverket, 2026c. *Investeringsstöd för ökad konkurrenskraft*. Available at: <https://jordbruksverket.se/stod/jordbruk-tradgard-och-rennaring/investeringsstod-for-jordbruk-tradgard-och-rennaring/okad-konkurrenskraft> (Accessed: 22 August 2026)
- Konkurrensverket, 2023. Konkurrensen i primärproduktionen. Analys i korthet 2023:11. Stockholm: Konkurrensverket
- Länsstyrelsen, 2017. *Arbetskraftsexploatering och människohandel*. Available at: <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.1b1d393819324610c37488bd/1732516060909/Arbetskraftsexploatering%20och%20manskohandel.pdf> (Accessed: 22 August 2026).
- LRF, 2022. Grönt Näringslivsindex Q4 2022. Stockholm: Lantbrukarnas Riksförbund.
- SCB, 2026. *Registerbaserad arbetsmarknadsstatistik (RAMS)*. Available at: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/arbetsmarknad/utbud-av-arbetskraft/registerbaserad-arbetsmarknadsstatistik-rams/> (Accessed: 22 August 2026)

Del 4. Konsekvenser, styrning och möjlighet

** Den här delen täcker vad crash kursen behandlar under kapitel 8–9: "En förpackning falukorv kostar alltså runt 40 kronor i butiken. Men vem betalar resten?" och "Nu bygger vi om systemet!"*

När maten väl är producerad återstår frågan vem som får tillgång till den, vem som betalar för den, och vem som styr helheten. Matsystemet producerar mer än nog för alla, men fördelningen följer tydliga mönster av inkomst, geografi och makt. Priset i butiken döljer kostnader som betalas på annat håll, av andra människor och av kommande generationer. Styrningen av matsystemet är splittrad och uppdelad på myndigheter och nivåer som ofta drar åt olika håll, vilket gör att kortsiktiga och mätbara mål vinner över det långsiktiga och komplexa. Om systemet är format av val kan det också formas om.

Maten räcker inte till alla, och det är ingen naturlag

Matsystemet producerar mer kalorier än världens befolkning behöver och ändå lider uppskattningsvis 645 miljoner människor av kronisk hunger (FAO, 2026). Problemet är inte produktionsvolym utan fördelning, ekonomisk makt och politiska strukturer.

I Sverige är matfattigdom ett växande problem. Matbanker, som länge sågs som ett undantagsfenomen, har blivit permanenta inslag i det sociala skyddsnätet. Rädda Barnen rapporterar att ett av tio barn i Sverige lever i en ekonomisk utsatthet som påverkar tillgången till mat (Rädda Barnen, 2025). Matbanker är inte ett välgörenhetsproblem. De är en systemindikator.

Ojämligheten är inte slumpmässig. Den följer tydliga mönster av inkomst, utbildning, geografi och etnicitet. Priset på grönsaker och frukt har ökat snabbare än priset på processade livsmedel de senaste decennierna (SCB, 2026; Livsmedelsverket, 2016).

Globalt är ojämlikheten ännu mer markant. Produktion av exportgrödor i låginkomstländer innebär lokal miljöbelastning och vattenstress medan konsumtionen sker i höginkomstländer. Arbetsvillkoren i global matproduktion inkluderar i delar av systemet barnarbete och löner under existensminimum (ILO & UNICEF, 2025 ; Oxfarm, 2026).

Rätten till mat är erkänd i FN:s konvention om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter (United Nations, 1966, Art. 11; FAO, 2004), Trots detta uppfylls inte denna rättighet för hundratals miljoner människor, inte som en naturkatastrof utan som ett resultat av hur systemet är organiserat.

Priset i butiken döljer vad maten faktiskt kostar samhället

En förpackning falukorv kostar runt 40 kronor i en vanlig butik. Det priset täcker råvaror, produktion, förpackning, distribution och butiksmarginal. Det täcker inte kostnaderna för de växthusgasutsläpp som djurhållningen ger upphov till. Det täcker inte övergödningen av Östersjön från gödselläckage. Det täcker inte den ökade sjukvårdskostnad som regelbunden konsumtion av processad charkuterivara bidrar till.

Dessa obetalda kostnader kallas externaliteter. De är verkliga kostnader som betalas, men av någon annan och vid ett annat tillfälle. Av skattebetalarna via sjukvård. Av framtida generationer via klimatförändringar. Av befolkningar i länder där produktionskedjan genererar miljöförstöring.

IPES-Food och andra forskningsinstitut som arbetar med 'true cost accounting' beräknar att de dolda kostnaderna för det globala matsystemet uppgår till flera gånger de synliga marknadspriserna. En nötköttsbit som kostar 130 kronor i butiken kan ha en

samhällsekonomisk totalkostnad på tre till fyra gånger det priset när miljö- och hälsoeffekter räknas in (IPES-Food, 2023a ; Springmann & Freund, 2022).

Sjukvårdens inriktning mot att behandla kostrelaterade sjukdomar när de uppstår, snarare än att förebygga dem, är ett tydligt exempel på kostnadsförskjutning. Ohälsosamma matvanors samhällsekonomiska kostnad i Sverige har beräknats till 53 miljarder kronor per år, varav merparten är kopplad till hjärt-kärlsjukdom. Den totala samhällsekonomiska kostnaden för hjärt-kärlsjukdom uppgår till 60 miljarder kronor per år, och av dessa bedöms ca 35 procent orsakas av levnadsvanor, där kost är den enskilt viktigaste faktorn (Hjärt-Lungfonden 2019; Andersson et al., 2021). En bråkdel av dessa kostnader investerad i preventiva matmiljöer och tillgänglig hälsosam mat skulle ge bättre utfall, men det förutsätter ett system som tänker i hela kostnadskedjan.

När priser inte speglar fulla kostnader formas incitamenten fel. Det lönsamma och det hållbara pekar i olika riktningar. Det är inte ett marknadsmisslyckande i teknisk mening utan ett politiskt val att inte prissätta externaliteter.

Förstås i helheten, styrs i delarna

Matsystemet påverkas av beslut och regelverk på flera nivåer. EU sätter ramar för jordbrukspolitik, handel och konkurrens. Nationell politik fastställer mål för livsmedelsproduktion, miljö, klimat, folkhälsa och beredskap. Myndigheter omsätter dessa mål i regler, stöd och tillsyn. Regioner och kommuner påverkar genom planering, upphandling och offentliga måltider.

Problemet är silostrukturen. Jordbruksverket, Naturvårdsverket, Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket och Konkurrensverket arbetar parallellt med matsystemet, men från var sitt håll, med var sina mål och var sin budget. En professor i kost och folkhälsa är expert på kostrelaterad ohälsa men behöver inte ha studerat markdegradation eller handelspolitik. En agronom känner produktionssystemet men kanske inte folkhälsans dimensioner. Systemet förstås bäst i helheten men regleras i delarna.

Obalansen förstärks av vilka som har resurser att påverka besluten. I Bryssel finns uppskattningsvis 30 000 lobbyister som arbetar för att påverka EU:s politik och lagstiftning. Av dessa arbetar endast omkring 60 för renodlade konsumentintressen, medan resterande representerar näringsliv, handel och jordbruk (Bertoft, 2025).

Samma obalans syns på nationell nivå. En genomgång av Livsmedelspolitiska rådet, det centrala forum där inriktningen på svensk livsmedelspolitik diskuteras, visar att det domineras av de största aktörerna inom livsmedelsindustrin.

Målkonflikterna är inte bara organisatoriska utan principiella. CAP:s direktstöd prioriterar produktivitet och konkurrenskraft. EU:s Farm to Fork-strategi prioriterar hållbarhet och minskad kemikalieanvändning. Svenska folkhälsomål syftar till jämlik hälsa. Kommunal upphandling styrs av kostnadseffektivitet. Dessa mål krockar i konkreta beslut, och utan ett sammanhållande ramverk vinner det kortfristiga och mätbara (European Union, 2020; Livsmedelsverket, 2025).

Det som är tydligt definierat och kvantifierbart får systematiskt mer genomslag i politiken än det som är komplext och långsiktigt. Antal kilo producerat spannmål är lätt att mäta. Resiliens, biologisk mångfald, jordhälsa och social hållbarhet är svårare. Det skapar en systematisk bias mot kortsiktiga och kvantitativa mål (HLPE, 2017; Ostrom, 1990).

Matsystemet är inte resultatet av en sammanhållen plan. Det är resultatet av många parallella styrningar som ibland samverkar och ofta motverkar varandra.

Omställningen är möjlig, och den pågår redan

Den här rapporten har gått igenom sexton delar av ett system, från den levande jordens mikroorganismer till EU:s jordbrukspolitik, från falukorvens historia till Östersjöns torskbestånd, från arbetet i slakteriet till priset i butiken.

Systemförståelse är inte detsamma som hopplöshet. När vi förstår att matsystemet är politiskt organiserat och att det skapades av beslut, regler och maktrelationer, följer att det kan organiseras annorlunda. Det är inte en naturlag. Det är ett mänskligt verk.

Det finns redan matsystem som fungerar bättre

Regenerativt jordbruk bygger upp jordliv och binder kol istället för att utarma marken, och praktiseras av allt fler svenska bönder. Kortare värdekedjor ger primärproducenter rimligare marginaler och konsumenter bättre insyn. Offentlig upphandling som prioriterar djurvälstånd och ekologiskt kan förändra produktionsmönster i hela kommuner. Länder som infört skatter på socker och processad mat ser mätbara folkhälsoeffekter (IPES-Food, 2023b; Naturvårdsverket, 2023).

Konkreta exempel finns redan i Sverige. Andelsjordbruket Rikkenstorp i Dalarna bryter mot marknadens vanliga logik genom att räkna ut vad produktionen faktiskt kostar och dela den kostnaden mellan de 35 familjer och den förskola som är medlemmar, som i sin tur är med och beslutar om vad som ska produceras och vad bonden ska få betalt. Sex producentorganisationer, bland andra Nordbruk, Andelsjordbruk Sverige och Regenerativt Sverige, har slagit ihop sina krafter i ett gemensamt bonderåd för att driva politisk förändring med en samlad röst. Södertälje kommun har upphandlat ett omsättningslager med 75 ton ekologiska baljväxter, vilket skapar en jämn och långsiktig efterfrågan hos svenska producenter (Södertälje kommun, 2026).

Dessa är inte undantag eller utopier. De visar att förändring är möjlig och att den inte kräver att hela systemet byts ut på en gång, utan att tillräckligt många delar rör sig i samma riktning.

Förändring sker på flera nivåer samtidigt

Individuella val har betydelse, men de har störst effekt när de kombineras med politiska krav, kollektivt engagemang och strukturförändringar. Som medborgare i ett system som formas av beslut i kommunfullmäktige, riksdag och EU-parlamentet är man mer än konsument. Systemet formas av inköpsavtal i styrelserum, upphandlingskriterier formulerade av tjänstemän och subventionsregler beslutade i Bryssel.

Det som skapades politiskt kan förändras politiskt. Det som formats av normer kan omformas av nya berättelser. Det som organiserats för kortsiktig lönsamhet kan omorganiseras för långsiktig hållbarhet.

Alla räknas i omställningen

Omställningen av matsystemet är inte ett projekt för en elit av medvetna konsumenter. Det är ett samhällsprojekt som kräver att alla räknas, bönder, kockar, upphandlare, politiker, lärare, föräldrar och de som äter skolmat varje dag utan att ha valt det. En omställning som inte inkluderar dem som har minst ekonomisk rörelsefrihet är inte en omställning.

Reformaten är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening, grundad 2020, med målet att påskynda en forskningsbaserad omställning av det svenska matsystemet, för både människors hälsa och planetens välmående. Genom att mobilisera aktörer som direkt och indirekt arbetar med mat har föreningen skapat en gemensam plattform för politisk påverkan. Läget i Sveriges matsystem är akut, sjukt och ohållbart för människors hälsa, djurvälståndet, ekosystemen och lantbrukarnas lönsamhet. Reformaten vill förflytta fokuset från individ till

systemnivå, och bidra till ett samhälle där det är lätt att äta rätt. Det handlar om att bygga systemförståelse, koppla ihop de som arbetar med frågorna i sina respektive silos, och skapa handlingsutrymme för förändring på alla nivåer.

Det börjar med förståelse.

Källor detta kapitel:

- Andersson, E., Lindgren, P., Brådvik, G., Ramdén, V. and Steen Carlsson, K. (2021). Kostnader för hjärt-kärlsjukdom i Sverige 2019. IHE Rapport 2021:4. Lund: Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi (IHE). Available at: <https://ihe.se/rapport/kostnader-hjart-karlsjukdom/> (Accessed: 22 August 2026).
- Bertoft, J., 2025. Riggat! Så undviker du köpfällorna. Stockholm: Ordfront förlag
- European Union, 2020. *Farm to Fork Strategy*. Available at: https://food.ec.europa.eu/system/files/2020-05/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf (Accessed: 22 August 2026).
- FAO, 2004. *Voluntary Guidelines to support the progressive realization of the right to adequate food in the context of national food security*. Available at: <https://www.fao.org/4/y7937e/y7937e00.htm> (Accessed: 22 August 2026).
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO, 2026. The State of Food Security and Nutrition in the World 2026 – Understanding and addressing the high cost of a healthy diet. Rome. <https://doi.org/10.4060/cd8306n>
- Hjärt-Lungfonden, 2019. *Hjärtrapporten 2019*. Available at: <https://www.mynewsdesk.com/se/hjart-lungfonden/documents/hjaertrapporten-2019-416304> (Accessed: 22 August 2026). Beräkning av Saha et al., Lunds universitet.
- HLPE. 2017. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome.
- International Labour Organization (ILO) and UNICEF (2025). Child labour: Global estimates 2024, trends and the road forward. Geneva and New York: ILO and UNICEF. Available at: <https://doi.org/10.54394/HGQM8706> (Accessed: 22 August 2026).
- IPES-Food (2023a). *Breaking the Cycle of Unsustainable Food Systems, Hunger, and Debt*. Available at: <https://ipes-food.org/report/breaking-the-cycle-of-unsustainable-food-systems-hunger-and-debt/> (Accessed: 22 August 2026).
- IPES-Food (2023b). *Who's Tipping the Scales? The growing influence of corporations on the governance of food systems, and how to counter it*. Available at: <https://ipes-food.org/report/whos-tipping-the-scales/> (Accessed: 22 August 2026)
- Livsmedelsverket, 2016. *Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige*. Available at: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/rapport-nr-9-2016-socioekonomiska-skillnader-i-matvanor-i-sverige.pdf> (Accessed: 22 August 2026).
- Livsmedelsverket, 2025. *Kostråd*. Available at: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/> (Accessed: 22 August 2026).
- Naturvårdsverket (2023). *Fördjupad utvärdering av Sveriges miljömål 2023*. Available at: <https://www.naturvardsverket.se/4acc3d/globalassets/media/publikationer-pdf/7000/978-91-620-7088-5.pdf> (Accessed: 22 August 2026).
- Ostrom, E., 1990. Governing the commons: The evolution of institutions for collective action (Vol. 10). Cambridge: Cambridge university press.
- Oxfarm, 2026. Available at <https://www.oxfamamerica.org/explore/issues/humanitarian-response-and-leaders/hunger-and-famine/behind-the-barcode/> (Accessed: 22 August 2026).
- Rädda Barnen, 2025. *En Ny Verklighet – Rädda Barnens barnfattighedsrapport Sverige (2025)*. Available at: <https://resourcecentre.savethechildren.net/sv/document/en-ny-verklighet-radda-barnens-barnfattighedsrapport-sverige-2025> (Accessed: 22 August 2026).
- Statistiska centralbyrån (SCB), 2026. Konsumentprisindex (KPI). Available at: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/priser-och-ekonomiska-tendenser/priser/konsumentprisindex-kpi/> (Accessed: 22 August 2026).
- Södertälje kommun, 2026. *Södertälje kommun tar unikt grepp kring livsmedelsberedskapen*. Available at: <https://www.sodertalje.se/kommun-och-politik/forpress/arkiv-pessmeddelanden/sodertalje-kommun-tar-unikt-grepp-kring-livsmedelsberedskapen/> (Accessed: 22 August 2026).
- Springmann, M. and Freund, F., 2022. Options for reforming agricultural subsidies from health, climate, and economic perspectives. *Nature communications*, 13(1), p.82.
- United Nations, 1966. International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights. Article 11. Available at: <https://2covenants.ohchr.org/About-ICESCR.html> (Accessed: 22 August 2026).
- Ytrestøl, T., Aas, T.S. and Åsgård, T., 2015. Utilisation of feed resources in production of Atlantic salmon (*Salmo salar*) in Norway. *Aquaculture*, 448, pp.365-374.