

# En miljömässigt hållbar livsmedelskonsumtion

## Vad är det och hur når vi dit?

### VAD ÄR EN HÅLLBAR KONSUMTION?

Forskarna framhåller att det finns gedigen vetenskapliga belägg för att vi ska kunna konstatera vad som är en miljömässigt hållbar kost. Rapporten lyfter fram en förändring som innebär en kost med:

- mindre mängd animaliska produkter,
- kött som bevarar biologisk mångfald och kulturellt värdefull betesmark
- mindre andel frukter och grönsaker från känsliga tropiska områden,
- fisk från hållbara bestånd.

**PROJEKTET SYNTETISERAR OCH KARTLÄGGER** befintlig kunskap om

1. miljöpåverkan av svensk matkonsumtion - inom och utanför svenska gränser
2. olika styrmedel för att minska livsmedelskonsumtionens negativa miljöpåverkan.

**KUNSKAPSSAMMANSTÄLLNINGEN SKA ANVÄNDAS** för att identifiera ytterligare forskningsbehov och fungera som underlag vid policyutveckling. Projektet genomfördes i nära samarbete med livsmedelskedjans aktörer för att säkerställa arbetets relevans, effektiv kunskapspridning och för att gemensamt utforma prioriteringar när det gäller framtida forskning och utveckling av styrmedel.

**DET ÖVERGRIPANDE SYFTET** med synteserna är att bidra till policyutveckling för att minska miljö- och klimatpåverkan från svensk konsumtion.

### SYNTESANALYSER OM HÅLLBAR KONSUMTION

Naturvårdsverket finansierar två nya syntesarbeten som sammanfattar och analyserar det befintliga kunskapsläge och kunskapsbehov inom delar av hållbar konsumtion.

PÅGICK 2021–2024

MILJÖ | NATURVÅRDSVERKET  
FORSKNING





**Rapportnummer:** [7151](#)  
**Publiceringsår:** 2024  
**Författare:** Ylva Ran, Martin Persson, Malin Jonell, Therese Lindahl, Biljana Macura, Christel Cederberg, Elin Rööf.



## En miljömässigt hållbar livsmedelskonsumtion - vad är det och hur når vi dit?

**HUR MYCKET VET VI** egentligen om maten vi äter och dess eventuella miljöpåverkan? Hur kan vi minska de negativa effekterna på miljön från maten vi äter? Och hur kan vi komma fram till ett mer hållbart svenskt livsmedelsystem?

**DET ÄR FRÅGORNA** forskargruppen ställer sig i en kunskapssyntes om miljöeffekter och policyalternativ för en mer hållbar livsmedelskonsumtion. Vi vet sällan exakt var maten kommer ifrån och den data som är tillgänglig är ofta begränsade. Därför blir det svårt att utvärdera livsmedelskonsumtionens miljöpåverkan enbart baserat på enskilda livsmedelsprodukter – istället är det rimligt att även utvärdera matens miljöpåverkan utifrån ett kostperspektiv, med noga utvalda indikatorer för att fånga målkonflikter mellan olika miljöpåverkansaspekter.

**FÖR ATT VI SKA BLI BÄTTRE** på att utvärdera miljöpåverkan från maten vi äter behöver vi bättre grunddata att utgå ifrån. Men den bristen bör inte hindra oss från att redan idag använda olika styrmedel för att minska livsmedelskonsumtionens negativa miljöpåverkan, då det finns evidens för positiva effekter av en rad olika styrmedel för att minska miljöpåverkan från matkonsumtionen.

**DET ÄR NÅGRA AV** forskargruppens slutsatser i kunskapssammanställningen av forskningsläget, vilken ingår i Naturvårdsverkets satsning på hållbar konsumtion.

**PROJEKTET HAR FINANSIERATS** med medel från Naturvårdsverkets miljöforskningsanslag som finansierar forskning till stöd för Naturvårdsverkets kunskapsbehov.



## Hur ska vi avgöra vad som är miljöpåverkan och hur stor inverkan den har?

Tillsammans med ett stort antal internationella experter har forskarna utarbetat rekommendationer för vilka indikatorer som bör användas för att bedöma miljöpåverkan från den mat vi äter. Dessa indikatorer är påverkan på klimatet, påverkan på den biologiska mångfalden kopplat till markanvändning, blåvattenkonsumtion, användning av bekämpningsmedel och exploatering av vilda fiskbestånd. Forskarna framhåller; att för att förstå hur vår livsmedelskonsumtion påverkar miljön, bör hela kosten eller det övergripande konsumtionsmönstret bedömas, och inte endast enskilda livsmedel.

### Tala om det som är bra – istället för det som är dåligt

Forskarna har även sammanställt 267 olika studier om hur olika typer av styrmedel kan påverka människor att äta mer miljömässigt hållbart. Denna sammanställning visar att det finns flera olika styrmedel och åtgärder som kan ändra människors konsumtionsmönster i viss utsträckning. Flera studier visar på positiva effekter av att påminna om hållbara livsmedelsval eller att minska matsvinn. Att ha mindre tallrikar, eller att själv få välja sin portionsstorlek, är andra åtgärder som verkar fungera.

-Det är intressant att se att åtgärder för minskat matsvinn i högre grad visar positiva effekter än åtgärder som syftar till att ändra kostens sammansättning. Det är också förväntat eftersom det i stor utsträckning handlar om studier på minskad köttkonsumtion och det vet vi är en beteendeförändring som är svår, säger Ylva Ran, en av forskarna bakom rapporten på Sveriges Lantbruksuniversitet.

**I RAPPORTEN SER FORSKARNA** att mer inskränkande styrmedel, som skatter och regleringar, har studerats i betydligt mindre utsträckning än andra styrmedel och att det krävs mer forskning om dessa. För att minska matens miljöpåverkan, behövs förändrade kostmönster och minskat matsvinn. Forskargruppen har sammanställt en lista med rekommendationer till beslutsfattare och forskarsamhället för hur vi lättare kan nå en omställning.

-Trots att informationsbaserade styrmedel har ett rykte om sig att vara verkningslösa så visar studien på en hel del positiva effekter. Hållbar livsmedelskonsumtion är komplext och studien pekar även på behovet av att öka kunskapen om målkonflikter och hur de kan hanteras, säger Anita Lundström, handläggare på Naturvårdsverket.



## En kunskapssyntes om miljöeffekter och styrmedel

Forskarna använde en kombination av metoder för att skapa en kunskapssyntes om miljöeffekter och styrmedel inom hållbar livsmedelskonsumtion genom att:

**IDENTIFIERAT OCH ANALYSERAT** indikatorer för att mäta miljöpåverkan från olika kostmönster. Forskarna kartlade vanliga indikatorer som används för att utvärdera kostens miljöpåverkan och rekommenderade specifika indikatorer baserade på tillgängliga data och metoder.

**GENOM SYSTEMATISKA LITTERATURKARTLÄGGNINGAR** för att kartlägga vilka styrmedel som har potential att påverka livsmedelskonsumtionen i en mer hållbar riktning. Dessa studier syftade till att samla och beskriva evidens om vilka styrmedel som kan påverka konsumtionsmönster mot hållbara val.

**UTVÄRDERA STYRMEDLENS EFFEKTIVITET** genom en paraplyöversikt, vilket innebär en sammanställning av effekter från tidigare utförda litteraturöversikter, för att få en bredare bild av effekten av olika styrmedel. De undersökte hur olika styrmedel påverkar människors matvanor och matsvinn.

**SAMARBETE MED EXPERTERNA OCH INTRESSENTERNA** från livsmedelssektorn för att förankra och få feedback på sina analyser. Detta hjälpte forskarna att justera sina frågor och inkludera fler aspekter som aktörer i livsmedelsbranschen ansåg viktiga, som exempelvis styrmedel för minskat matsvinn.

Genom dessa metoder kunde forskarna både kartlägga befintlig kunskap och identifiera vilka data och metoder som krävs för framtida analyser.



## Hur kan vi använda forskningens slutsatser?

Genom att utveckla styrmedel som minskar livsmedelskonsumtionens negativa miljöpåverkan, genom exempelvis:

### UTVECKLING AV RIKTADE INFORMATIONSKAMPANJER

Forskarna rekommenderar initiativ som lyfter fram växtbaserade alternativ, till exempel på menyer, och påminner om önskvärt beteende, till exempel att inte släng mat, snarare än generella informationskampanjer om, och märkning av om matens miljöpåverkan.

### IMPLEMENTERING AV INSKRÄNKANDE ÅTGÄRDER

Studien föreslår att informationskampanjer ensamma inte är tillräckliga och att mer restriktiva styrmedel som skatter och regleringar bör övervägas. Myndigheter kan använda denna insikt för att utreda och utvärdera möjligheten att införa skatter på miljöbelastande livsmedel eller begränsningar för mindre hållbara val.

### FRÄMJANDET AV STRATEGISKA DATAINSAMLINGSINSATSER

Forskningen betonar behovet av bättre data för att kunna genomföra noggranna miljöanalyser. Ansvariga beslutsfattare kan stödja strategiska insatser för datainsamling kring exempelvis pesticidanvändning och energiförbrukning i matproduktionen, vilket kan ligga till grund för framtida regleringar och riktlinjer.

### UTVECKLING AV INTEGRERADE STYRMEDELSPAKET

Forskarna föreslår att kombinationer av styrmedel som hanterar olika barriärer i konsumentbeteende bör införas. Beslutsfattande instanser kan utveckla paket av styrmedel som innefattar både informationskampanjer, ekonomiska incitament, och regleringar för att skapa en sammanhållen livsmedelspolitik som effektivt styr mot hållbar konsumtion.

### LÅNGSIKTIG UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING

Forskarna påpekar att fler studier behövs för att utvärdera långtidseffekterna av styrmedel. Myndigheter kan samarbeta med forskare för att över tid följa och analysera effekterna av implementerade styrmedel, vilket ger viktig information för framtida beslut och justeringar av politiken.

Genom att tillämpa dessa insikter kan vi skapa en mer hållbar livsmedelspolitik och bidra till minskad miljöpåverkan från livsmedelskonsumtionen.

## VAD BEHÖVER VI VETA MER OM?

För att bidra till mer robusta slutsatser och effektivare policyutveckling för hållbar livsmedelskonsumtion behöver vi:

- Bättre datainsamling, särskilt om produktion och miljöpåverkan i låg- och medelinkomstländer.
- Studier som undersöker långtidseffekter av beteendeförändringar över tid.
- Fler studier på verkliga beteenden för att få mer realistiska resultat.
- Utveckling av metoder för att hantera målkonflikter mellan olika miljöindikatorer, för att möjliggöra balanserade policybeslut.

## Vad är det vi inte vet?

Forskarna har i rapporten identifierat ett antal kunskapsluckor som kan vara viktiga att överväga vid policyutveckling och fortsatt forskning

### BRISTANDE TILLGÅNG TILL DATA

Rapporten lyfter fram att många länder utanför Europa har bristfälliga data om viktiga produktionsparametrar, exempelvis pesticidanvändning, energiförbrukning och antibiotikaanvändning. Detta innebär att miljöpåverkan från dessa regioner är svår att beräkna på ett tillförlitligt sätt. För att stärka framtida analyser behövs bättre och mer detaljerade data, särskilt om importerade produkter som har stor miljöpåverkan.

### AVSAKNAD AV LÅNGSIKTIGA EFFEKTER AV STYRMEDEL

De flesta studier undersöker kortsiktiga effekter av styrmedel, vilket innebär att kunskapen om långtidseffekterna är begränsad. Forskningen pekar på att effekterna av styrmedel ofta avtar med tiden, och det behövs mer forskning som mäter hur hållbara beteendeförändringar är på längre sikt.

### GEOGRAFISK SNEDFÖRDELNING I FORSKNINGEN

De flesta studier som inkluderades i litteraturöversikten fokuserar på höginkomstländer, särskilt USA och Storbritannien. Detta skapar en snedfördelning åt väst, eftersom det finns få studier som undersöker hur styrmedel fungerar i länder där förutsättningarna och konsumtionsmönstren kan skilja sig avsevärt. Mer forskning behövs för att få en mer tillförlitlig och sammansatt bild av effekten av olika styrmedel.

### SVÅRIGHETER ATT MÄTA VERKLIGA BETEENDEFÖRÄNDRINGAR

Många studier mäter uppgivna beteende (vad konsumenter säger att de ska göra) snarare än faktiska beteenden (vad de faktiskt gör). Detta innebär en risk för att resultaten inte återspeglar verkliga beteendeförändringar, eftersom intentioner inte alltid omsätts i handling. För att förbättra validiteten i framtida studier bör forskningen fokusera mer på verkliga beteendemått.

### EVENTUELLA MÅLKONFLIKTER MELLAN MILJÖINDIKATORER

Rapporten visar på behovet av att inkludera olika typer av miljöindikatorer, som klimatpåverkan, biologisk mångfald, vattenanvändning, och pesticidanvändning. Dock saknas i många fall data och metoder för att hantera målkonflikter mellan dessa indikatorer. Forskningen behöver utvecklas för att bättre hantera dessa målkonflikter, vilket kan vara avgörande för policyutveckling.