



ACCADEMIA DI LUCA

NR. 2

MEDELHAVS RAPPORTEN

SMAK ÄR VÄGEN
TILL HÄLSA



Medelhavspyramiden

Vid mitten på 1900-talet hade forskare upptäckt att befolkningen runt Medelhavet hade låga nivåer av kroniska sjukdomar och en högre livslängd trots begränsad tillgång till sjukvård.

Det ansågs att den lokala maten – rik på grönsaker, frukt, bönor, nötter, fullkorn, fisk, olivolja, små mängder mejerier och rött kött bidrog till dessa hälsofördelar, och modellen var ett hjälpmedel för att

göra andra människor bekanta med ingredienserna i det här köket.

Men det finns mer till måltiden än bara råvaror. Att röra på sig och få upp pulsen är också en ingrediens i medelhavspyramidens bas. Att ta en paus och varva ner tillsammans med vänner, att njuta, skratta och vara en del av en gemenskap är andra viktiga ingredienser i en hälsosam livsstil.

01.

**Inledning
och metod.**

02.

**Vi äter bättre än alla andra
– tror vi.**

03.

**Vi vet vad som ger ett långt liv
– men underskattar maten.**

04.

**Hemlagat är hälsosamt.
Vad betyder det egentligen?**

05.

**Är det verkligen för dyrt
att äta hälsosamt?**

06.

**Ingen motsättning mellan smak
och hälsa, men smaken styr.**

07.

**Svensk mat är bäst.
Om svenskarna får välja.**

08.

**Vi vill ha hjälp att välja rätt
– men vill inte bli styrda.**

09.

**Summering
och slutord.**

Inledning & metod

Vi vet vad som är nyttigt – men annat styr våra val.

Vi lever i en tid där kunskapen om mat och hälsa är större än någonsin. Råd, riktlinjer och rekommendationer möter oss dagligen. Samtidigt visar våra val att kunskap inte alltid räcker för att förändra hur vi äter.

Detta är Medelhavsrapporten nr 2. Den bygger på en undersökning där vi frågat drygt 1000 svenskar om vad som ger hälsa och vad som hindrar det. Resultaten pekar i en tydlig riktning. Vi vet i hög grad vad som är hälsosamt, men vi gör ofta något annat.

Enligt Medelhavsrapporten från 2025 är medelhavsmaten mycket uppskattad. Den är också, enligt en i princip enad forskarkår, det mest hälsosamma sättet att äta. Medelhavsmaten är därför i någon mening svaret på hur man äter både gott och hälsosamt.

Ändå visar forskningen att vi äter för lite frukt och grönt, för mycket mättat fett och för lite fibrer. Gapet mellan upplevd och faktisk hälsa är tydligt. Många ser sig själva som hälsosamma, trots att

matvanorna inte alltid stödjer den bilden. Detta är inte i första hand ett kunskapsproblem. Det är ett beteendeproblem.

För att förstå hur hälsotänkandet kan utvecklas i framtiden har vi fördjupat oss i gruppen unga mellan 15 och 24 år. Överlag är de unga mindre övertygade om kopplingen mellan kost och hälsa. För dem handlar mat i högre grad om smak och bekvämlighet. Därför har vi för varje fråga brutit ut ett särskilt avsnitt om de unga, där vi tittar närmare på hur deras svar skiljer sig från populationen som helhet.

Resultaten av undersökningen har vi tagit vidare till fem experter inom medicin, gastronomi och beteendevetenskap. De har fått kommentera resultatet och bidra med sina tolkningar och förklaringar. För att förändra vad människor äter räcker det inte med att informera. Man måste förstå varför vi väljer som vi gör och börja i det som faktiskt driver våra beslut.

Den här rapporten visar att denna drivkraft stavas smak.



”Överlag är de unga mindre övertygade om kopplingen mellan kost och hälsa. För dem handlar mat i högre grad om smak och bekvämlighet.”

Accademia Di Luca

Accademia Di Luca är familjeföretaget Di Luca & Di Lucas matakademi som ska förvalta och förmedla kunskap och inspiration kring maten från Medelhavet.

Under 50 år har företaget sålt medelhavsprodukter under varumärket Zeta i Sverige och samlat kunskap om råvaror, smaker, kvaliteter och tillagningssätt.



Så här gjorde vi:

Undersökningen genomfördes våren 2026 med ett riksrepresentativt urval av den svenska befolkningen (n≈1000). Respondenterna fick ta ställning till sina egna matvanor, vad de ser som påverkar hälsa och livslängd, drivkrafter och hinder, synen på smak

och hälsa, attityder till olika matkulturer och syn på styrning och ansvar.

Undersökningen kompletterades med djupintervjuer med experter som dagligen jobbar med smak och hälsa.



Mai-Lis Hellénus
Professor i att förebygga hjärtkärlsjukdom med fokus på mat och fysisk aktivitet.



Tommy Myllymäki
Kock och entreprenör. Representerar smak, hantverk och hur mat faktiskt blir till i praktiken.



Henric Scander
Forskare i måltidskunskap. Fokuserar på kultur, beteende och hur vi förstår mat.



Åsa Öström
Professor i måltidskunskap. Forskar inom sensorik med fokus på måltidskunskap.



Marcus Adevi
Konsumentforskare med fokus på matkultur. Han arbetar med framtidens mat och vad som påverkar människors val i vardagen.

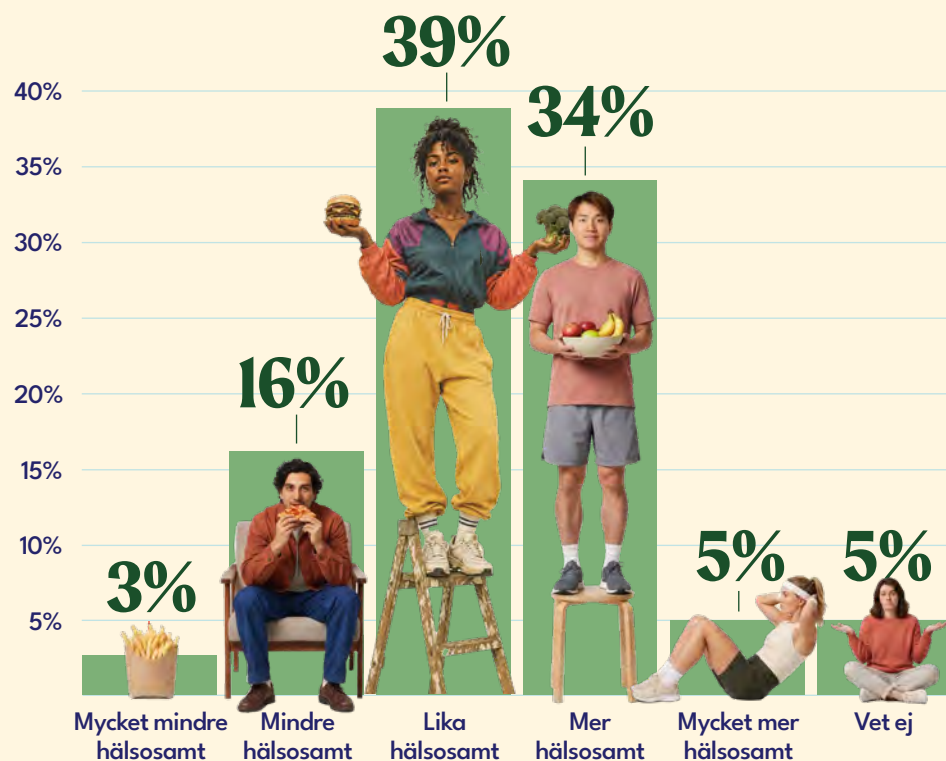
02.

**Vi äter bättre än
alla andra – tror vi.**



39% tycker att de äter mer hälsosamt än alla andra.

Hur hälsosamt upplever du att du äter, jämfört med genomsnittet i Sverige?



Plantbaserad kost anses bättre.

De som äter plantbaserat på ett eller annat sätt anser sig själva som mer hälsosamma jämfört med genomsnittet. Vi jämför topboxarna i procentenheter för hur hälsosamt grupperna anser sig äta jämfört med totalen, där pescetarianerna ser sig som mest hälsosamma på 88%.



Svenskarna har en stark tilltro till sina egna matvanor. På frågan om hur hälsosamt de äter jämfört med genomsnittet i Sverige upplever 39 % att de äter mer hälsosamt än genomsnittet medan 19 % anser att de äter mindre hälsosamt.

Det innebär att en mycket stor andel placerar sig över snittet – ett statistiskt omöjligt utfall. Ändå är det precis så självbilden ser ut. Fenomenet är välkänt och återkommer i många sammanhang där människor bedömer sin egen förmåga. Men när det gäller mat får det särskild betydelse, eftersom det direkt påverkar viljan att förändra beteenden.

Skillnaderna mellan grupper förstärker bilden. Bland män anser sig 42 % äta mer hälsosamt än genomsnittet, jämfört med 37 % av kvinnorna. Det tyder på att män i högre grad har en övertro på sina matvanor, eller i alla fall en större benägenhet att uttrycka den.

Yngre grupper visar en mer kritisk självbild. I åldersgruppen 15–24 år uppger 6,2 % att de äter mycket mindre hälsosamt än genomsnittet – mer än dubbelt så många som i totalen.

Även livsstil spelar roll. Personer som identifierar sig med specifika kosthållningar, som veganer eller pescetarianer, upplever i hög grad att de äter hälsosamt. Det tyder på att kost inte bara handlar om näring, utan också om identitet och värderingar.

Helhetsbilden är tydlig. Svenskarna upplever sig som hälsosamma i betydligt högre grad än vad som är rimligt. Och just detta är centralt. För när människor upplever att de redan gör rätt minskar behovet av förändring. Självbilden fungerar som ett filter – den avgör vilka råd vi tar till oss och vilka vi ignorerar.

Undersökningen visar därmed inte bara hur vi äter. Den visar hur vi ser på oss själva – och varför förändring är svår.

* Litet urval, n= <30

”Vi tror alltid att vi äter hälsosamt – men det gör vi inte.”

Mai-Lis Hellénus

För experterna är resultatet tydligt, och i viss mån oroande. Det bekräftar ett mönster som länge varit känt inom både medicin och beteendeforskning: människor överskattar sin egen hälsa.



Mai-Lis Hellénus lyfter detta som en av de största utmaningarna i arbetet med kost och folkhälsa. Trots omfattande kunskap om vad som är hälsosamt visar studier gång på gång att befolkningen äter för lite grönsaker, för mycket mättat fett och för lite fibrer.

Åsa Öström betonar ironin att männen ser sig som mer hälsosamma, när hennes erfarenhet är att det är kvinnor som är både mer intresserade och mer redo att göra förändringar än män.

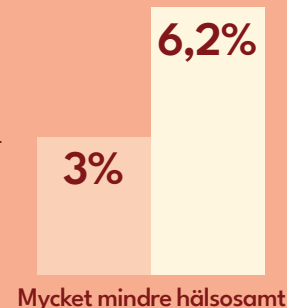
Men det verkliga problemet ligger inte bara i beteendet – utan i uppfattningen om det. När människor tror att de redan äter bra blir de mindre mottagliga för nya råd. Det skapas ett slags psykologiskt motstånd, där information inte upplevs som relevant.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Fler unga ser sig äta mycket mindre hälsosamt.

Skillnaderna mellan hur hälsosamt man anser sig äta är inte stora över åldersgrupperna, men i gruppen 15–24 år uppger 6,2% att de äter mycket mindre hälsosamt än genomsnittet – dubbelt så många som för hela gruppen men fortfarande är talen relativt låga.

Hur hälsosamt upplever du att du äter, jämfört med genomsnittet i Sverige?



Marcus Adevi beskriver detta som ett gap mellan intention och beteende. Vi vill äta hälsosamt, vi identifierar oss med den ambitionen – och därför upplever vi att vi också gör det. I praktiken ser det annorlunda ut, självbilden påverkas ofta av intention än av faktisk handling.

Henric Scander pekar på en kulturell dimension. Svenskar har en tendens att se sig själva som förnuftiga och ”duktiga”, även i sina matval. Det skapar en kollektiv självbild som förstärker den individuella övertro som syns i siffrorna.

Samtidigt finns en identitetsaspekt. Att tillhöra en viss grupp – exempelvis vegetarianer eller pescetarier – innebär ofta att man upplever sina val som mer genomtänkta och därmed mer hälsosamma, oavsett hur kosten faktiskt ser ut.

Svenskar har en tendens att se sig själva som ”duktiga” i sina matval.

Tillsammans leder detta till en avgörande slutsats:

Utmaningen är inte att förklara vad som är hälsosamt. Utmaningen är att få människor att inse att de själva inte redan lever upp till det. Och där blir arbetet med att förändra matvanor betydligt mer komplext än att bara sprida kunskap.

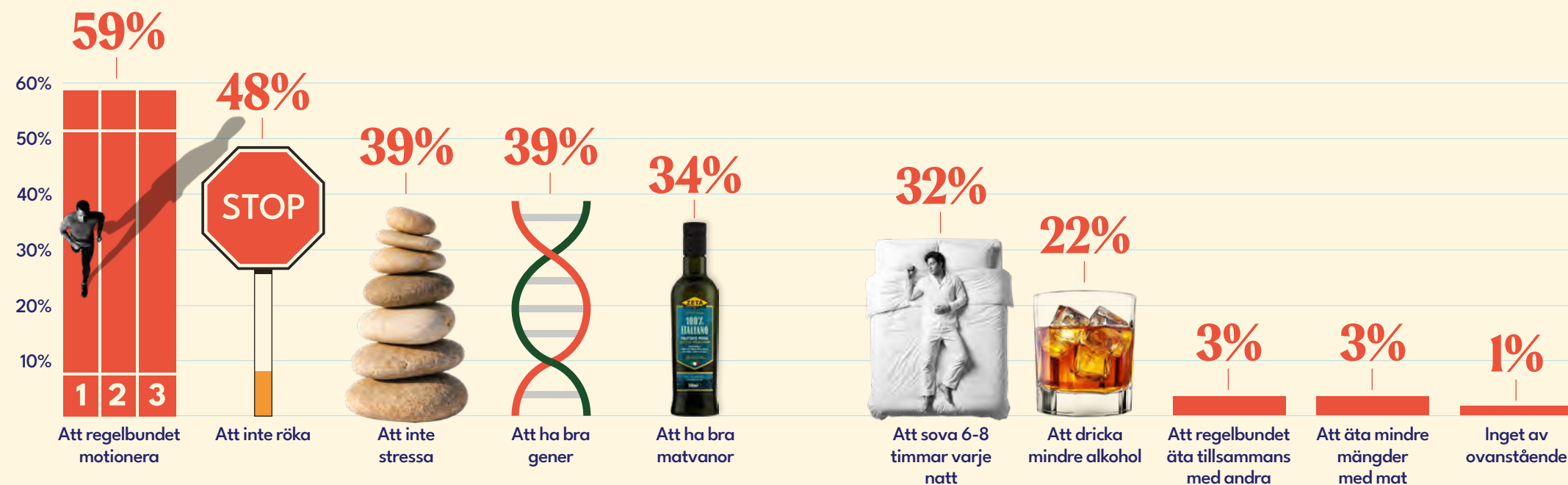
03.

**Vi vet vad som ger
ett långt liv – men
underskattar maten.**



Bra matvanor först på femte plats när svenskarna rankar.

*Vilka faktorer tror du har störst påverkan på hur länge man lever?
Max 3 alternativ.*



När svenskarna får ange vilka faktorer som påverkar hur länge man lever framträder en tydlig rangordning. Motion toppar listan med 59 %, följt av att inte röka (47,6 %) och att undvika stress (39,2 %).

Först därefter, på femte plats, kommer bra matvanor, som 33,5 % anger som en av de viktigaste faktorerna.

Det är ett resultat som både är logiskt och problematiskt. Logiskt eftersom motion, rökning och stress länge har varit centrala budskap i folkhälsoarbetet. Problematiskt eftersom kostens betydelse i praktiken är minst lika stor – men inte upplevs som det.

Maten är något vi konsumerar flera gånger varje dag, genom hela livet. Trots det hamnar den efter faktorer som är mer avgränsade i tid och beteende. Det tyder på att vi ser kost som något mer diffust – något som påverkar, men inte avgör.

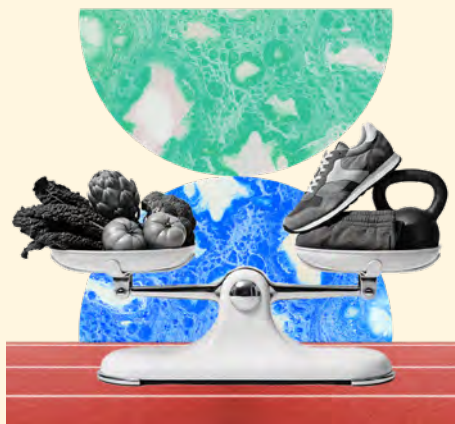
Längre ner i listan blir prioriteringarna ännu tydligare. Gener rankas relativt högt, särskilt bland äldre, vilket kan tolkas som att ansvaret för hälsa delvis flyttas från individen till arv. Samtidigt hamnar sociala faktorer, som att äta tillsammans, längst ner – endast 3 % ser det som avgörande.

Det visar att vi i hög grad tänker på hälsa i termer av individens val, snarare än sociala sammanhang.

Helhetsbilden är tydlig: Vi har en ganska god förståelse för vad som påverkar hälsa – men vi rangordnar faktorerna på ett sätt som inte fullt ut speglar deras faktiska betydelse.

Och när maten inte upplevs som en toppfaktor blir den heller inte en prioritet i vardagen.

”Det vi matar våra celler med flera gånger om dan har lika stor betydelse som fysisk aktivitet.”



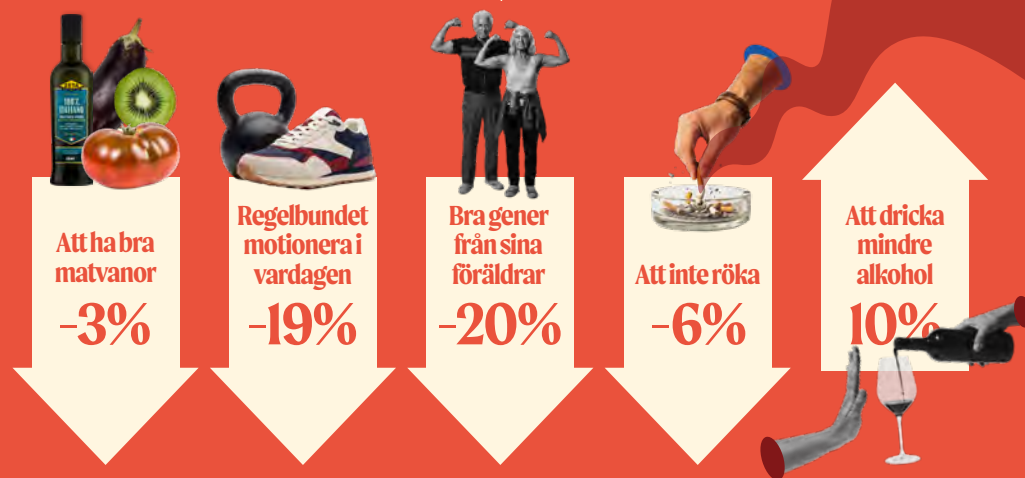
Mai-Lis Hellénus

Här uppstår ett tydligt glapp mellan allmänhetens uppfattning och expertkunskapen.

Mai-Lis Hellénus menar att kostens roll i människors tänkande är underskattad. Maten påverkar inte bara vikten. Vad vi äter påverkar varenda cell, vartenda organ och alla centrala funktioner i vår kropp. Trots det når den inte högre än en mittenplacering i undersökningen.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Vilka faktorer tror du har störst påverkan på hur länge man lever? Max 3 alternativ.



Unga skeptiska, förutom att minska till alkoholen.

I denna fråga skiljer sig de unga 15-24 år från vad populationen tycker och är mindre positiva till faktorer som påverkar hur länge man lever. Undantaget är reducerat alkoholintag, som de unga tror mer på än populationen i sin helhet.

Marcus Adevi ser en viktig förklaring i hur olika hälsfaktorer kommuniceras. Sambandet mellan rökning och sjukdom är tydligt och entydigt. Detsamma gäller motion. Men när det kommer till mat finns det fler perspektiv, fler dieter och fler motsägelsefulla budskap. Det gör det svårare för individen att navigera – och därmed lättare att nedprioritera kostens betydelse.

Henric Scander lyfter ytterligare en dimension. Han menar att maten i praktiken är grunden som möjliggör de andra faktorerna. Utan rätt näring blir det svårare att orka träna, hantera stress och upprätthålla en god hälsa över tid.

Samtidigt är mat mer än funktion. Den är kopplad till njutning, traditioner och sociala sammanhang. Det gör den svårare att reducera till en enkel hälsfaktor – och därmed svårare att rangordna på samma sätt som motion eller rökning.

Tillsammans pekar experterna på en viktig insikt:

Vi har internaliserat vissa hälsobudskap fullt ut – men inte alla. Fysisk aktivitet och rökning är självklara. Maten är det inte. Och just därför uppstår paradoxen: Det som påverkar oss mest i vardagen är inte det vi upplever som viktigast.

04.

Hemlagat är
hälsosamt.
Vad betyder det
egentligen?



57% säger att hemlagat är lika med hälsosamt.

Vad av följande tycker du är de viktigaste faktorerna för att äta hälsosamt?



När svenskarna får ange vad som är viktigast för att äta hälsosamt hamnar hemlagad mat i topp, med 57 %. Därefter följer att minska sockerintaget (53,5 %) och att äta varierat med mycket frukt och grönsaker (44,4 %).

Redan här framträder en tydlig bild: Hälsa kopplas inte i första hand till specifika näringsämnen – utan till hur maten tillagas.

Att "laga själv" har blivit en symbol för kontroll, kvalitet och naturlighet. Samtidigt hamnar mer tekniska eller näringsrelaterade faktorer längre ner i listan. Exempelvis rankas användning av vegetabiliska oljor, kort ingredienslista och andra mer detaljerade kostprinciper betydligt lägre.

Det pekar på att många tänker på hälsa i breda, intuitiva termer snarare än i konkreta näringsval. Samtidigt finns en intressant motsägelse. Om hemlagat ses som det viktigaste för hälsa, innebär det indirekt att mat som någon annan har tillagat – industrin, restauranger eller halvfabrikat – uppfattas som mindre hälsosam?

Det är en stark signal, eftersom en stor del av vår mat idag kommer just därför. Resultatet speglar också en större trend. Under de senaste åren har diskussionen om ultraprocessad mat, tillsatser och "ren" mat vuxit sig starkare, både internationellt och i Sverige. Det har bidragit till en ökad skepsis mot industriella produkter och en romantisering av det hemlagade.

Men undersökningen visar inte vad hemlagat faktiskt innebär i praktiken. Det kan vara allt från grönsaksbaserade rätter till pasta med färdig sås och köttbullar.

Det gör begreppet kraftfullt – men också otydligt. Och just där ligger en av de stora utmaningarna: Vi är överens om riktningen, men inte om innehållet.

"När man lagar mat från grunden har man kontroll över vad man äter. Det betyder inte att hemlagat är hälsosamt, men det skapar medvetenhet."

Tommy Myllymäki

"Vad är hemlagad mat egentligen?"

Henric Scander



Att hemlagat toppar listan förvånar inte experterna – men de problematiserar begreppet.

Åsa Öström påpekar att denna fäbless för hemlagat går stick i stäv med matlagningskunskapen. I ett experiment i en matbutik frågade de konsumenter om hur länge en potatis ska koka. "Det var många som inte hade en aning!"

Tommy Myllymäki kopplar hemlagat direkt till transparens. När man lagar mat från grunden ser man ingredienserna, förstår råvarorna och har kontroll över vad man äter.

Det är enligt honom en nyckel till att äta bättre – inte nödvändigtvis för att allt hemlagat är hälsosamt, utan för att det skapar medvetenhet.

Henric Scander lyfter en annan aspekt: begreppets otydlighet. Han menar att "hemlagat" kan betyda nästan vad som helst i dagens samhälle.

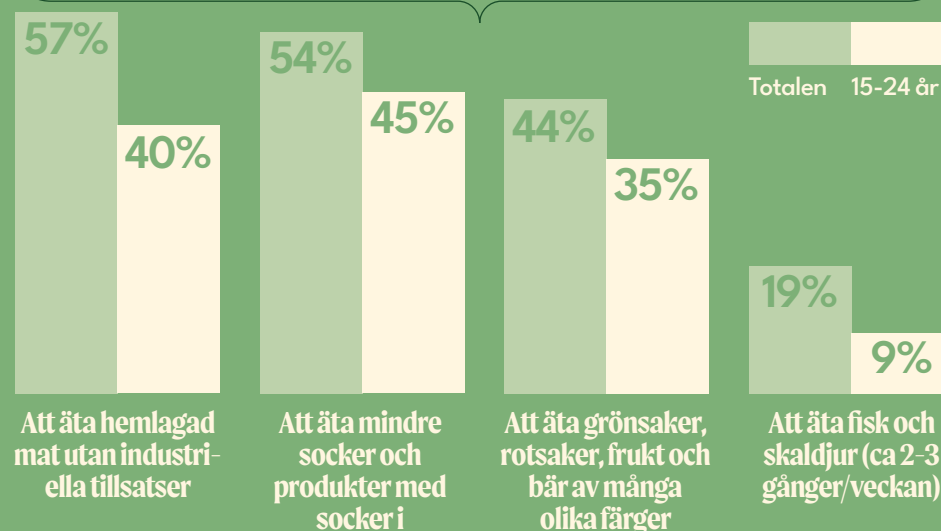
Är det hemlagat om man kokar pasta och värmer en färdig sås? Eller krävs det att man lagar från grunden? Den här otydligheten gör att människor kan känna att de äter hälsosamt – utan att det nödvändigtvis stämmer.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Unga mindre övertygade

Även i denna fråga skiljer sig de unga 15-24 år från totalen och är mindre positiva till vad som påverkar hur länge man lever. 19% färre tror på att regelbundet motionera i vardagen. 20% färre ser betydelsen av att ha bra gener från sina föräldrar. Men här ser man också skillnaden i alkoholvanor. 10% fler ser fram emot ett längre liv genom att dricka mindre alkohol.

Vad av följande tycker du är de viktigaste faktorerna för att äta hälsosamt?



Marcus Adevi placerar fenomenet i en större kontext. Han menar att det finns en växande skepsis mot livsmedelsindustrin, kopplad till debatten om ultraprocessad mat och tillsatser. Samtidigt påpekar han att frågan inte är svartvit. Det finns många industriellt producerade livsmedel som är näringsmässigt bra – och många hemlagade rätter som inte är det. Det gör att uppdelningen mellan "hemlagat" och "industriellt" riskerar att bli förenklad.

Gemensamt för experterna är dock en viktig insikt: Hemlagat handlar mindre om var maten tillagas – och mer om kunskap.

Det handlar om att förstå råvaror, tillagning och balans. Utan den kunskapen riskerar hemlagat att bli en känsla snarare än en faktisk hälsofaktor. Och då förlorar begreppet sin styrka.

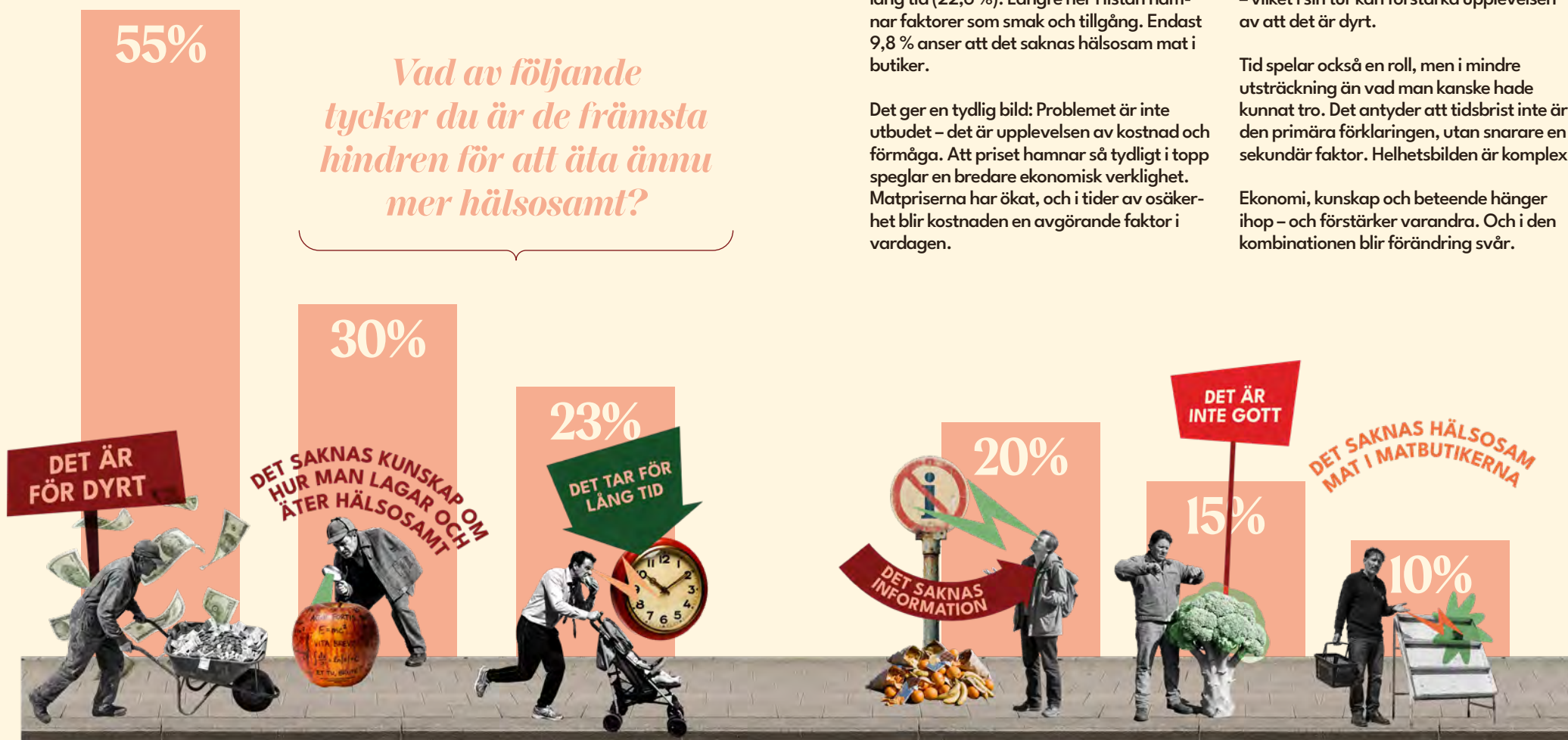
05.

Är det verkligen för dyrt att äta hälsosamt?



55% tycker att det är för dyrt att äta hälsosamt.

Vad av följande tycker du är de främsta hindren för att äta ännu mer hälsosamt?



När svenskarna får ange vad som hindrar dem från att äta mer hälsosamt är svaret tydligt: priset.

54,5 % anger att det är för dyrt att äta hälsosamt, vilket gör det till det klart största hindret. På andra plats kommer brist på kunskap (29,9 %), följt av att det tar för lång tid (22,6 %). Längre ner i listan hamnar faktorer som smak och tillgång. Endast 9,8 % anser att det saknas hälsosam mat i butiker.

Det ger en tydlig bild: Problemet är inte utbudet – det är upplevelsen av kostnad och förmåga. Att priset hamnar så tydligt i topp speglar en bredare ekonomisk verklighet. Matpriserna har ökat, och i tider av osäkerhet blir kostnaden en avgörande faktor i vardagen.

Men resultatet väcker också frågor. Är hälsosam mat faktiskt dyrare – eller upplevs den som det?

Samtidigt som priset dominerar pekar nästan en tredjedel på kunskap som ett hinder. Det tyder på att många upplever att de inte vet hur man lagar eller väljer hälsosam mat – vilket i sin tur kan förstärka upplevelsen av att det är dyrt.

Tid spelar också en roll, men i mindre utsträckning än vad man kanske hade kunnat tro. Det antyder att tidsbrist inte är den primära förklaringen, utan snarare en sekundär faktor. Helhetsbilden är komplex.

Ekonomi, kunskap och beteende hänger ihop – och förstärker varandra. Och i den kombinationen blir förändring svår.

"Det handlar mer om kunskap än om pengar."

Tommy Myllymäki



Här utmanar experterna undersökningens tydligaste resultat.

Mai-Lis Hellénus menar att uppfattningen om att hälsosam mat är dyr till stor del är en myt. Hon lyfter fram råvaror som kål, morötter, baljväxter och havre – livsmedel som är både näringsrika och billiga. Enligt henne handlar det i hög grad om vad vi väljer att prioritera.

Åsa Öström tillägger att man kan leva både billigt och hälsosamt genom att gå runt på havregryn och potatissoppa.

Tommy Myllymäki är inne på samma spår. Han pekar på att mycket av den mest hälsosamma maten – rotfrukter, potatis, enklare styckdetaljer – är bland det billigaste som finns. Problemet, menar han, är snarare att vi saknar kunskap om hur vi ska använda dessa råvaror på ett attraktivt sätt.

Samtidigt nyanserar **Marcus Adevi** bilden. Han lyfter att det finns ett systemproblem: många produkter som marknadsförs som hälsosamma – ekologiska, hållbara eller mindre processade – är faktiskt dyrare.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Vad av följande tycker du är de främsta hindren för att äta ännu mer hälsosamt?

-5%

Det är för dyrt med hälsosam mat

+5%

Det saknas kunskap om hur man lagar och äter hälsosamt

+8%

Det är inte gott med hälsosam mat

Stor osäkerhet hos unga

Färre 15-24-åringar ser pris som det största hindret för att äta hälsosamt (50% jämfört med 55%). Istället sticker andra faktorer ut tydligare. Unga upplever oftare att det tar för lång tid att laga hälsosam mat och att det är svårt att veta vilken mat som faktiskt är hälsosam. Det tyder på att hinder för unga i högre grad handlar om osäkerhet och vardagspraktik än enbart ekonomi.

Det gör att konsumentens upplevelse inte är helt fel. Här uppstår en intressant spänning mellan individ och system. Individen upplever att det är dyrt – och har delvis rätt. Men samtidigt finns det alternativ som är både billiga och hälsosamma. Skillnaden ligger i kunskap, vana och tillgänglighet.

Experterna pekar också på en annan viktig aspekt: butiksmiljön. Det är inte alltid de mest hälsosamma produkterna som är mest synliga eller lättillgängliga. Det påverkar valen, ofta utan att vi reflekterar över det.

Tillsammans leder detta till en tydlig slutsats: Priset är en reell faktor – men inte hela förklaringen.

För att förändra beteenden räcker det inte att sänka kostnader. Man måste också öka kunskapen, göra det enklare och attraktivare att välja hälsosamt.

06.

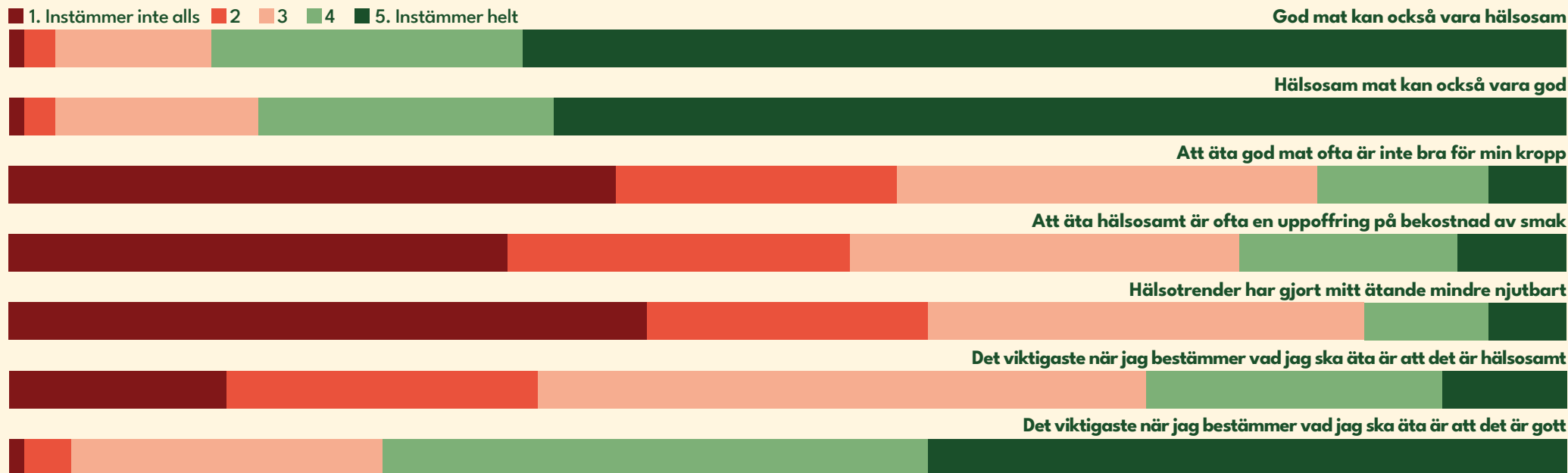
Ingen motsättning
mellan smak
och hälsa, men
smaken styr.



75 % väljer mat utifrån smaken.

Ange på en skala mellan 1-5, i vilken utsträckning du instämmer i påståendet.

1. Instämmer inte alls 2 3 4 5. Instämmer helt



När svenskarna får ta ställning till relationen mellan smak och hälsa är bilden tydlig. En mycket stor majoritet – över 85 % – instämmer i att god mat kan vara hälsosam och att hälsosam mat kan vara god. Det finns alltså en bred acceptans för att de två inte står i konflikt med varandra.

På ytan framstår detta som ett genombrott. Den gamla föreställningen om att nyttigt är tråkigt och onyttigt är gott tycks vara på väg bort. Istället finns

en modern syn där smak och hälsa kan samexistera.

Men när frågan blir konkret förändras bilden drastiskt.

När respondenterna istället får ange vad som faktiskt styr deras val i vardagen svarar 75 % att de i första hand väljer mat utifrån smak, medan endast 25 % prioriterar hälsa. Här uppstår en tydlig diskrepans mellan vad vi tycker och hur vi agerar.

Detta är ett centralt resultat i rapporten. För det visar att problemet inte ligger i att människor tror att hälsosam mat smakar sämre. Problemet är att smak, som drivkraft, är starkare än hälsa när valet ska göras.

Det finns flera möjliga förklaringar. Smak är direkt, konkret och omedelbar. Hälsa är abstrakt, långsiktig och osäker. Smaken ger en belöning här och nu, medan hälsan är något som byggs över tid.

Samtidigt upplever många att det kräver mer att få båda. Att laga mat som både är riktigt god och hälsosam upplevs som mer komplext, mer tidskrävande eller mer osäkert än att välja något som man vet smakar bra. Det gör att valet i praktiken ofta faller på det trygga.

Helhetsbilden är därför tydlig: Vi har en modern förståelse – men ett traditionellt beteende.

"Smak är den absolut viktigaste faktorn när vi väljer mat."

Marcus Adevi



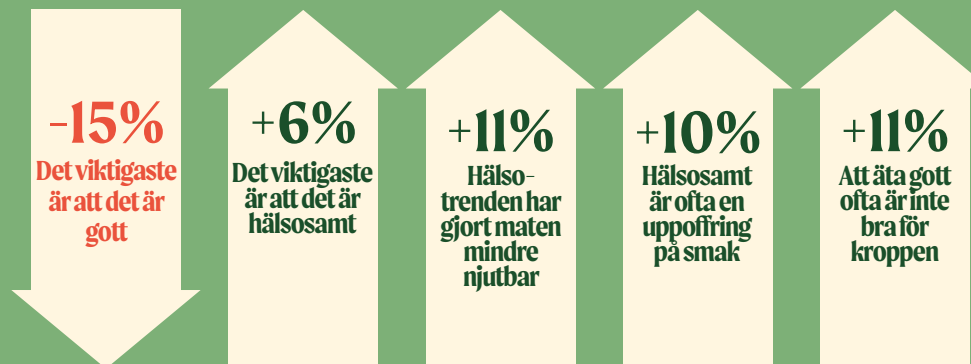
"Det måste vara gott först – annars spelar inget annat någon roll."
Tommy Myllymäki

Experterna ser ingen motsättning i resultaten. Tvärtom bekräftar de ett av de mest robusta fynden inom beteendeforskning: smaken styr.

Marcus Adevi beskriver smak som en av de starkaste drivkrafterna i studier kring matval. Oavsett hur starka argumenten är kring hälsa eller hållbarhet faller de lätt platt om produkten inte upplevs som god. Smaken fungerar ofta som ett första filter, samtidigt som pris är en faktor som tydligt konkurrerar i vardagens matval. Samtidigt menar han att det är positivt

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Ange på en skala mellan 1-5,
i vilken utsträckning du instämmer
i påståendet.



Mindre tro på att smak och hälsa går ihop.

De unga har ett större fokus på hälsa. Sorgligt nog tycker 11% fler än i totalen att god mat inte är bra för deras kropp. Smak och hälsa för dem är länkade, om man äter hälsosamt så blir det en uppoffring i smak som gör maten mindre njutbar. När de ska bestämma vad de ska äta så tycker 15%-enheter färre att det viktigaste är att maten är god och 5% fler sätter matens hälsosamhet i första rummet.

att så många idag upplever att hälsosam mat kan vara god. Det visar att det inte finns ett mentalt motstånd mot hälsa i sig. Men det räcker inte för att förändra beteendet.

Tommy Myllymäki lyfter istället fram kompetens. Att laga mat som både är hälsosam och riktigt god kräver kunskap. Det handlar om att förstå råvaror, smaksättning och teknik. Utan den kunskapen blir det lättare att välja det man vet fungerar – ofta mer smakintensiva, men

mindre balanserade alternativ.

Mai-Lis Hellénus tillför ytterligare en dimension. Hon menar att kommunikationen kring hälsa ofta är felriktad. Istället för att tala om vad vi ska undvika borde vi lyfta fram det som är gott, attraktivt och lustfyllt i den hälsosamma maten.

Tillsammans pekar experterna på en avgörande insikt: Om vi vill förändra människors matvanor kan vi inte börja med hälsa. Vi måste börja med smak – och låta hälsan följa med.

07.

**Svensk mat är bäst.
Om svenskarna
själva får välja.**



Svenskt godast, japanskt mest hälsosamt.



När svenskarna får bedöma olika matkulturer utifrån smak och hälsa framträder ett tydligt mönster: vi placerar oss själva i topp.

Svensk mat får höga betyg både i smak och hälsa, och hamnar i absoluta toppskiktet i jämförelse med andra kök. Endast några få internationella kök, som det japanska, uppfattas som något mer hälsosamma.

Detta är i sig inte oväntat. Människor tenderar att värdera det som är bekant högre än det som är främmande. Det vi är uppvuxna med, det vi förstår och det vi känner igen upplevs som tryggt – och därmed ofta som bättre.

Samtidigt är resultatet intressant i

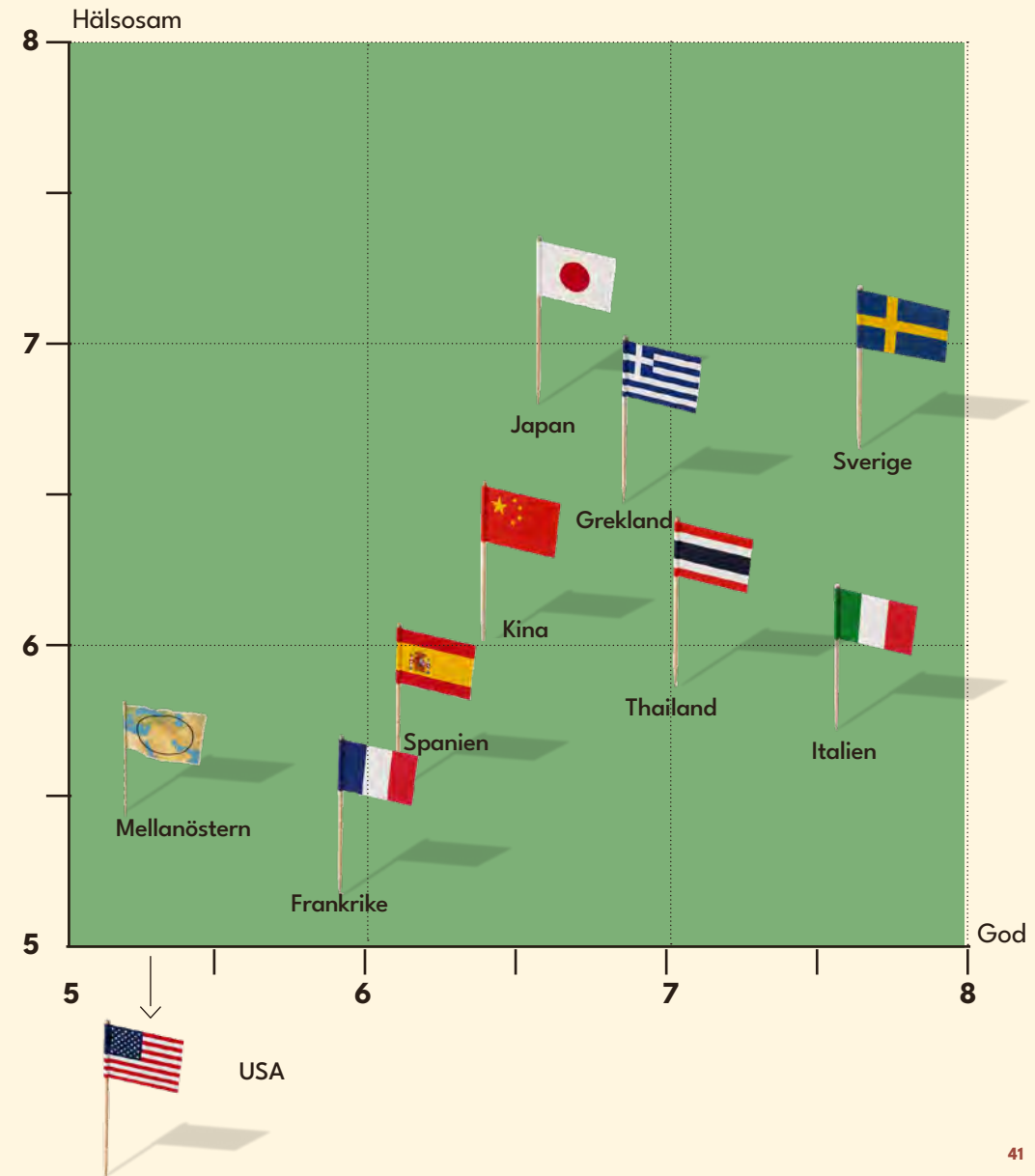
relation till övriga delar av undersökningen. Vi ser vår egen matkultur som både god och relativt hälsosam, trots att vi samtidigt vet att våra faktiska matvanor har brister.

Det tyder på att vi inte bara överskattar oss själva som individer – utan även som kollektiv.

Det finns också en idealisering i bilden. Den "svenska maten" som respondenterna värderar är sannolikt inte den genomsnittliga vardagskosten, utan snarare en föreställning om den: hemlagad, naturlig och balanserad.

Det skapar en intressant spänning: Vi bedömer verkligheten utifrån en idealbild, och i den bilden hamnar vi själva högt.

Ange på en skala mellan 1-10, hur hälsosam respektive god du tycker maten är från den matkulturen?



"Det svenska köket har fått ny status." — Tommy Myllymäki



Åsa Öström ser det som alldeles självklart att det svenska köket får högst poäng i smak. Det är den kulturella kontexten som vi tillhör som styr vad vi tycker om för mat. Är man född och uppvuxen i Sverige så säger man att den svenska maten är bäst, konstigt vore det annars.

Experterna ser både förklaringar och problem i resultatet. **Mai-Lis Hellénus** menar att den höga placeringen av svensk mat är en naturlig förlängning av den övertro som syns i tidigare frågor. Vi tenderar att se vår egen livsstil som bättre än den faktiskt är, och det gäller även vår syn på maten. Samtidigt understryker hon att svensk mat i grunden kan vara hälsosam. Problemet ligger inte i traditionerna, utan

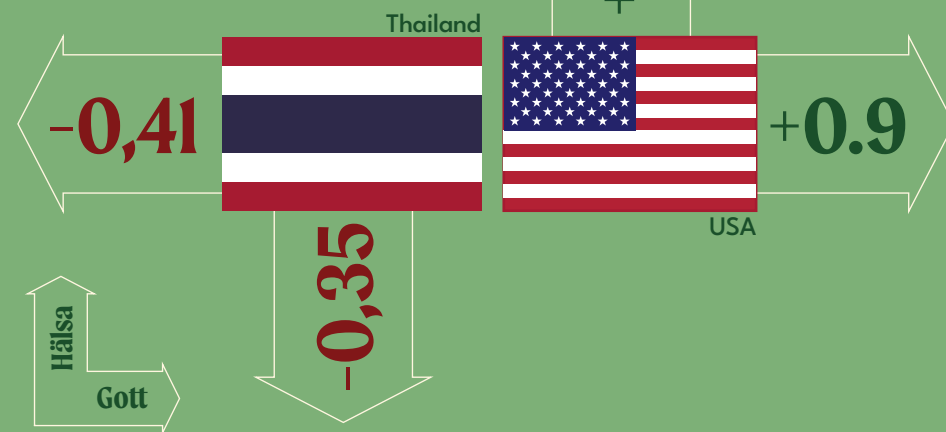
i hur de praktiseras – portioner, tillagningsmetoder och balans över tid.

Tommy Myllymäki lyfter en mer positiv utveckling. Han menar att svensk husmanskost har fått ett uppsving, särskilt inom restaurangvärlden. Det har bidragit till att höja statusen och förändra bilden av det svenska köket.

Att traditionella svenska recept ofta innehåller lite grönsaker speglar utbudet när recepten utvecklades, där vi nu kommit ikapp med ett bredare frukt och grönsaksortiment. Det går att arbeta in detta i en modern tolkning av vår husmanskost.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Ange på en skala mellan 1-10, hur hälsosam respektive god du tycker maten är från den matkulturen?



Unga mer positiva till amerikanskt.

Hur skiljer sig de ungas värdering av de olika nationernas kök från totalen? Inte så värst mycket visar det sig. Summerar man för alla kök så är de ungas poäng något högre: gott får 0,18 och hälsa 1,61 fler poäng, det är verkligen marginellt.

De uppskattar det svenska köket närmast precis lika mycket som övriga, men de ser

betydligt mer positivt på det amerikanska där de ger 0,90 fler poäng på smak och 0,97 fler poäng på hälsa. En tolkning är att unga är mer befriade från fördomarna om det amerikanska köket som genomgående ohälsosamt. Däremot är de mer negativa till det thailändska köket som backar 0,41 poäng på gott och 0,35 poäng på hälsa.

Marcus Adevi tillför ytterligare en dimension: tillit. Svenskar har generellt hög tilltro till svensk livsmedelsproduktion, vilket påverkar hur vi värderar maten. Den upplevs inte bara som god, utan också som trygg.

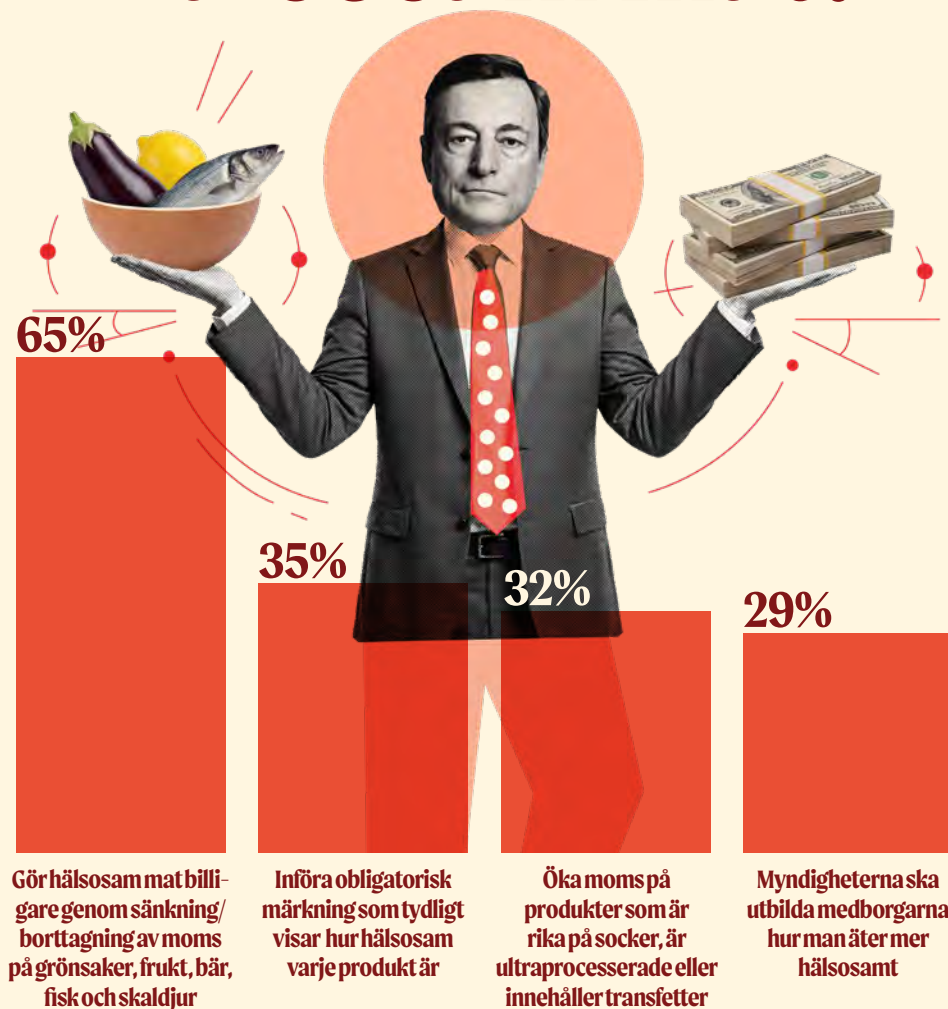
Tillsammans visar detta att bedömningen av olika kök inte enbart handlar om smak eller näring. Den påverkas också av identitet, vana och kultur. Och i det perspektivet blir resultatet logiskt: Det vi känner bäst placerar vi högst.

08.

**Vi vill ha hjälp att
välja rätt – men vill
inte bli styrda.**



65% vill ha statligt stöd för billigare hälsosam mat.



Ohälsosamma matvanor den största orsaken till kroniska sjukdomar i Sverige, som kostar det svenska samhället över 300 miljarder kronor per år enligt Folkhälsoinstitutet. Man kan fråga sig om vi människor är mogna att själva besluta vad vi äter och dricker?

När svenskarna får ta ställning till vilka åtgärder som kan förbättra folkhälsan så är de positiva till mjuka åtgärder som tydligare märkning, mer utbildning om mat och hälsa samt obligatoriska märkningar. Två tredjedelar tycker att hälsosam mat ska bli billigare och en tredjedel tycker att ohälsosam mat ska göras dyrare, något som är ännu starkare bland kvinnor.

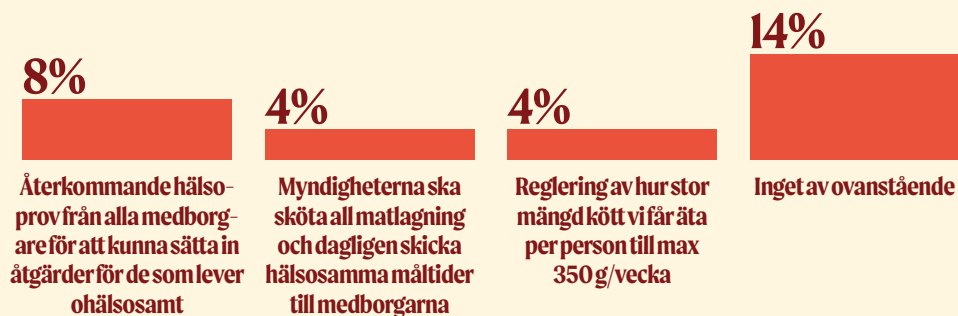
Samtidigt är stödet betydligt svagare för mer ingripande statliga åtgärder, som obligatorisk hälsokontroll, centraliserad matlagning eller kraftiga begränsningar av utbud. Alla dessa tickar in under 10% i stöd.

Obligatoriska märkningar av alla förpackade matprodukter stöds av drygt en tredjedel, något som vi har erfarenhet med vår svenska märkning Nyckelhålet.

De som förespråkar märkningar menar att dessa fungerar som ett snabbt beslutsstöd i en komplex miljö, där märkningar inte kräver att konsumenten läser innehållsförteckningar eller sätter sig in i detaljer, de får en tydlig signal om vad som är bra och dåligt. Å andra sidan kritiserar märkningar för att skapa snedvridande effekter och vara vilseledande.

Resultatet av frågan visar att en större styrning skulle accepteras – så länge den inte upplevs som inkräktande. Helhetsbilden är därför nyanserad. Vi vill ha ett system som gör det lätt att göra rätt – men vi vill fortfarande känna att det är vi själva som väljer.

Vilka av följande åtgärder tycker du vore bra om myndigheterna införde för att förbättra folkhälsan?



"Ingen läser innehållsförteckningen." – Tommy Myllymäki



Experterna är tydliga: ansvaret kan inte enbart ligga på individen.

Tommy Myllymäki lyfter det praktiska perspektivet. Konsumenter har varken tid eller intresse att analysera produkter i detalj. Därför behövs tydliga signaler – som märkningar eller prissättning – som guidar valen.

Marcus Adevi går längre och menar att problemet i grunden är strukturellt. Konsumenter förväntas fatta informerade beslut i en miljö som är komplex, motsägelsefull och ofta designad för att driva konsumtion. Butikschefernas incitament ligger i att sälja volymer, inte att få kunden att ta det hälsosamma alternativet. Det gör att konsumentens ansvar i praktiken blir orimligt stort.

Mai-Lis Hellénus lyfter vikten av enkla verktyg. Hon ser märkningar som Nyckelhålet som ett effektivt sätt att översätta

kunskap till handling – just eftersom de förenklar besluten. När nästan hela befolkningen redan känner till symbolen finns en stark grund att bygga vidare på.

Åsa Öström ser att restauranger och storkök skulle kunna ha en pedagogisk roll i att visa att hälsosam mat visst kan vara god. Det finns många kockar som gör det brilliant, och Åsa tar upp Fotografiskas restaurang som ett positivt exempel där de visar gästerna på nya och hälsosamma sätt att äta.

Tillsammans pekar experterna på en tydlig riktning: För att förändra beteenden måste vi förändra miljön där besluten fattas. Det handlar inte om att ta bort valfrihet utan om att göra det goda valet till det enklaste.

Vi vet att hälsa och smak hänger ihop – men väljer ändå smaken.

MÅLGRUPP: UNGA 15-24 ÅR

Vilka av följande åtgärder tycker du vore bra om myndigheterna införde för att förbättra folkhälsan?

Gör hälsosam mat billigare
-24%

Gör ohälsosam mat dyrare
-16%

Statliga hälsoprover
+11%

Myndigheter tar över matlagningen
+16%

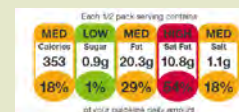
Unga tänker annorlunda kring ansvar.

De unga 15-24 skiljer sig från övriga befolkningen i synen på hur staten ska påverka matvanor. Betydligt färre vill använda ekonomiska styrmedel som sänkt moms på hälsosam mat eller höjd skatt på ohälsosam mat. Samtidigt är de mer öppna för långtgående lösningar, som obligatoriska hälsoprover och statligt organiserad matlagning. Det tyder på en kanske cynisk generation som tror mindre på ekonomiska incitament och mer på radikala lösningar.

Exempel på hälsomärkningar.



Nyckelhälsomärkningen har enligt Livsmedelsverkets konsumentundersökning så har märket en kännedom på 97%, vilket gör det till ett av de mest etablerade verktygen i Sverige för att guida konsumenterna i vardagen.



Guideline daily amount (GDA) visar hur stor andel i procent av dagens rekommenderade intag en viss produkt eller portion bidrar med. Kritiker menar att märket kan få "skräpmat" att se nyttigare ut än den är.



Traffic light fokuserar på mättat fett, socker och salt, och signalerar tydligt med trafikljusets rött, gult eller grönt. Systemet är frivilligt men rekommenderas av brittiska myndigheter och används brett i UK.



Nutri-score består av färgkodade bokstäver från hälsosamt mörkgrön till motsatsen röd. Hittills använder 1500 varumärken etiketten och trycket ökar nu för att göra den obligatorisk i Europa.

Utmaningen kring mat och hälsa handlar om beteende.

När man lägger samman experternas perspektiv framträder en tydlig och samstämmig bild: utmaningen kring mat och hälsa handlar i grunden inte om kunskap, utan om beteende.

Mai-Lis Hellénus återkommer gång på gång till samma insikt – att människor överskattar sina egna matvanor. Det gör att de inte upplever något behov av förändring. När man redan tycker att man gör rätt blir nya råd irrelevanta. Denna övertro är, enligt henne, ett av de största hindren för att förbättra folkhälsan.

Samtidigt visar **Marcus Adevi** att detta inte bara är en fråga om individens ansvar. Våra val formas i hög grad av den miljö vi befinner oss i – vad som är tillgängligt, vad som exponeras och vad som upplevs som enkelt. När den hälsosamma maten inte är det mest attraktiva eller lättillgängliga alternativet är det inte förvånande att den väljs bort.

Som ett verktyg tar **Åsa Öström** upp kockarna både i privata och offentlig sektor. De skulle kunna få mer närings-

lära av kockskolorna och sedan arbeta med att sprida bättre sätt att äta till sina gäster.

Henric Scander bidrar med ett kulturellt perspektiv. Han menar att hur vi pratar om mat påverkar hur vi förstår den. Begrepp som "hemlagat" och "naturligt" är laddade med positiva associationer, men saknar ofta tydlig innebörd. Det gör att människor kan känna att de gör hälsosamma val, utan att det nödvändigtvis stämmer i praktiken.

Tommy Myllymäki lyfter slutligen det kanske mest konkreta: smakens avgörande roll. Oavsett hur mycket vi vet om hälsa är det i slutändan smaken som avgör vad vi faktiskt äter. Om maten inte smakar gott blir den inte en del av vardagen.

Tillsammans leder detta till en tydlig slutsats: För att förändra människors matvanor räcker det inte att informera. Man måste förändra förutsättningarna för valet – och börja i det som faktiskt driver beteendet.



Vår skeva självbild minskar incitamentet att förändra kosten.

Den här rapporten visar att den svenska konsumenten befinner sig i ett tydligt spänningsfält mellan kunskap och beteende. Å ena sidan finns en stark medvetenhet. De flesta vet vad som är hälsosamt, instämmer i att kost spelar en viktig roll för hälsan och ser ingen motsättning mellan smak och näring. Å andra sidan visar resultaten att denna kunskap i begränsad utsträckning omsätts i praktiken.

Ett centralt fynd är den utbredda övertro som finns kring de egna matvanorna. När nästan fyra av tio anser att de äter mer hälsosamt än genomsnittet, samtidigt som mycket få ser sig som mindre hälsosamma, uppstår en skev självbild. Denna självbild minskar incitamentet att förändra beteenden och gör att traditionell informations-spridning får begränsad effekt.

Samtidigt framträder smak som den enskilt starkaste drivkraften i matval. Trots att en stor majoritet anser att hälsosam mat kan vara god, visar beteendet att smak prioriteras när valet blir konkret. Detta innebär att alla strategier som bygger på att

människor ska välja bort smak till förmån för hälsa riskerar att misslyckas.

Rapporten visar också att många upplever strukturella hinder, framför allt kopplade till pris. Även om experterna nyanserar bilden, är upplevelsen i sig viktig – den påverkar beteendet oavsett om den är objektivt korrekt eller inte.

Sammantaget pekar resultaten mot en tydlig riktning för framtiden. Vill man påverka hur människor äter måste man arbeta på flera nivåer samtidigt.

Det handlar om att:

- göra hälsosam mat mer attraktiv
- sänka trösklarna för bra val
- använda enkla och tydliga signaler
- och framför allt: börja i smakupplevelsen

Hälsa kan inte kommuniceras som ett krav. Den måste upplevas som en naturlig konsekvens av något som redan är attraktivt.



Medelhavsmaten – En del av ett gott liv.

Jag växte upp i Italien, i en liten stad där maten inte var något man pratade så mycket om – den bara fanns där. Den var en del av livet, av familjen, av vardagen. Min mamma stod i köket varje dag, inte för att det var ett projekt, utan för att det var så man gjorde. Det doftade tomat, vitlök, olivolja. Enkla råvaror, men med en självklar plats i livet – en italiensk husmanskost.

Vi åt alltid tillsammans. Det var inte hälsa i den bemärkelse vi pratar om i Sverige idag. Ingen pratade om kalorier, dieter eller vad som var ”rätt” eller ”fel”. Men i efterhand är det tydligt – det var just det som var hälsa. När jag ser på hur vi pratar om mat i Sverige idag slås jag av hur ofta vi gör det svårt för oss själva. Hälsa blir något som handlar om att välja bort, att begränsa, att vara disciplinerad. Men människor fungerar inte så.

Vi söker det som är gott, det som ger oss njutning, det som vi vill komma tillbaka till. Och det är där jag tror att vi ibland har gått fel. Vi har försökt få människor att ändra sitt beteende genom att tala om vad de ska undvika, istället för att visa vad de faktiskt vill ha. För mig är det självklart att smak och hälsa hör ihop. Det är inte två olika spår. Det är samma sak.

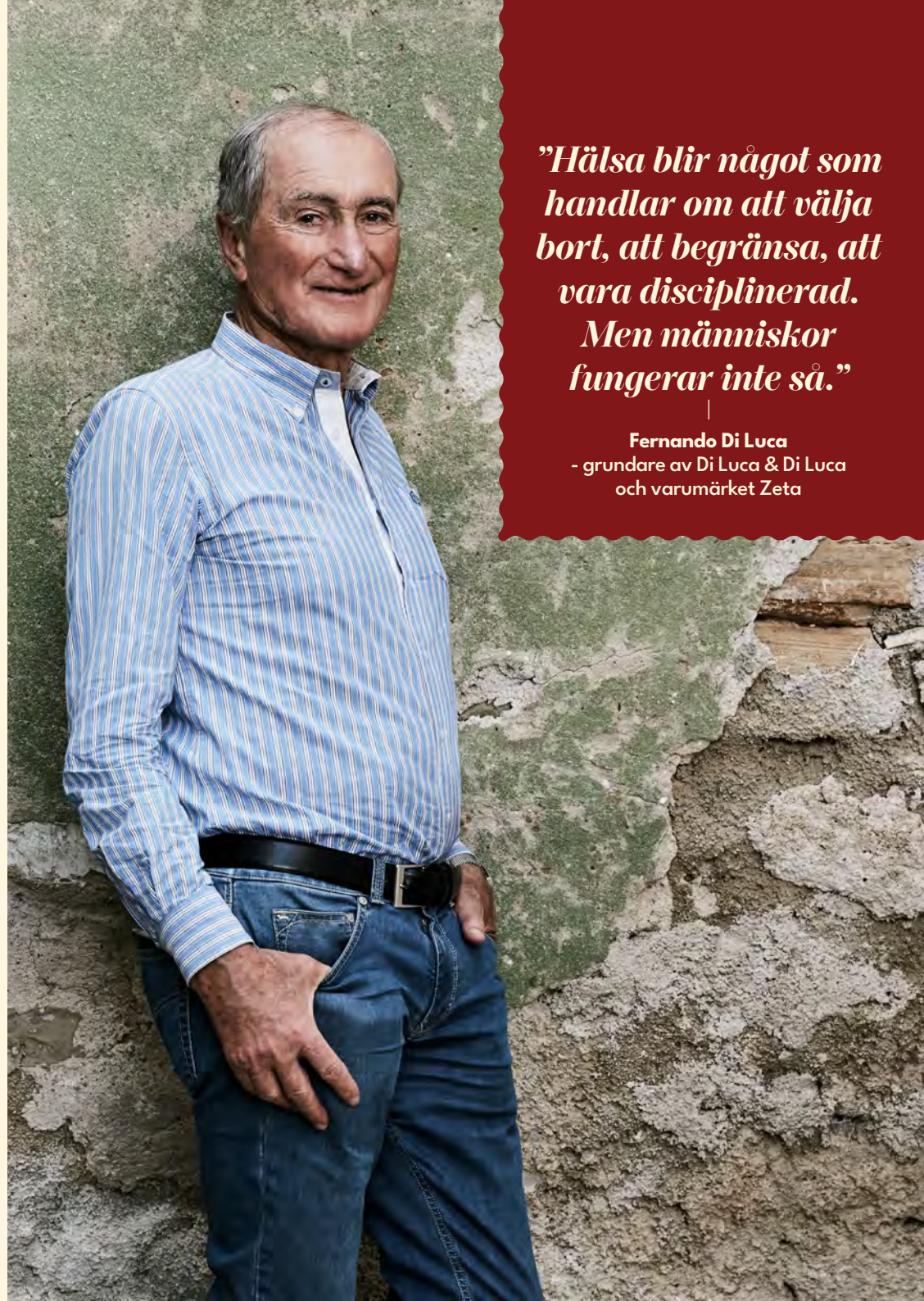
Den bästa maten – den som vi vill äta om och om igen – är också den som bygger oss starka över tid. Men då måste vi våga börja i rätt ände. Vi måste göra den maten attraktiv, generös och självklar. Det handlar inte om att förändra människor.

Det handlar om att förändra hur vi presenterar maten för dem. För när maten är riktigt god, då väljer vi den. Och då kommer hälsan på köpet.



”Hälsa blir något som handlar om att välja bort, att begränsa, att vara disciplinerad. Men människor fungerar inte så.”

Fernando Di Luca
- grundare av Di Luca & Di Luca
och varumärket Zeta



**"När maten är riktigt god,
då väljer vi den. Och då kommer
hälsan på köpet."**

Fernando Di Luca

