



Framtiden i våre hender  
Desember – 2025

# Forbruksfesten før jul gir enorme klimagassutslipp

av Liv Thoring

Framtiden i  
våre hender

# Forbruksfesten før jul gir enorme klimagassutslipp

Klimagassutslippene fra den norske salgsfesten i november og desember forventes å bli på bortimot 3 millioner tonn CO<sub>2</sub>-ekvivalenter. Det er nesten 1 million tonn mer enn det Norge totalt klarte å redusere av klimagassutslipp i hele 2024.

Klimagassutslippet fra det norske forbruket i november og desember er like høyt som om nesten halve befolkningen her i landet skulle reist med fly en vei fra Oslo til New York.



**Liv Thoring**  
Senior fagrådgiver  
Framtiden i våre hender

NHO Service og Handel har publisert en prognose over hvor mye det norske folk vil bruke på mat og forbruksvarer i november og desember i år. Dette definerer de som årets julehandel.<sup>1</sup> De anslår at vi totalt vil handle varer for 150 milliarder kroner i november og desember. Tallet inkluderer alt vi handler i norske nett- og fysiske butikker. I tillegg kommer det vi kjøper i utlandet, på grensen og fra utenlandske nettbutikker som Temu, Shein og andre

Forventet forbruk i november og desember er fem prosent mer enn i fjor. I julemånedene øker nordmenns kjøp av varer samlet med 22 prosent mot en gjennomsnittlig måned. Hver enkelt innbygger i Norge vil i gjennomsnitt bruke 26.800 kroner på årets julehandel.<sup>2</sup>

Dette fordeler seg på følgende tre hovedkategorier samlet for de to månedene:

- Vi vil bruke 10 100 kroner på dagligvarer, mat og drikkevarer
- Vi vil bruke 2 700 kroner i norske nettbutikker
- Vi vil bruke 14 000 kroner på andre varer

Når vi holder dagligvarer, mat og drikke utenfor våre beregninger, står vi igjen med et gjennomsnittlig forbruk på 16.700 kroner som brukes på forbruksartikler som kjøkkenutstyr, leker, bøker, smykker, kosmetikk, tekstiler og elektronikk med mer. Det utgjør 62,3 prosent av totalen, og betyr at samlet vil det norske folk bruke 93,5 milliarder på forbruksartikler i november og desember.

Julehandelen starter tidligere og tidligere for hvert år, og november nærmer seg desember i omsetning drevet av voldsomme reklamekampanjer, og Black Week som starter tidligere for hvert år. I 2024 utgjorde

<sup>1</sup> [Julehandel for 150 mrd: Det blir flere gaver under treet i år](#)

<sup>2</sup> [Julehandel for 150 mrd: Det blir flere gaver under treet i år](#) [NHO-spådom: Dyrtiden er over - julehandelen vokser til 150 milliarder](#)

novembers andel av julehandelen 49 prosent mot 43,7 prosent i 2014.<sup>3</sup> For enkelte varer, som kjøkkenutstyr, leker og bøker, mer enn dobles salget i julehandelen sammenlignet med normalen.<sup>4</sup>

## Slik har vi kommet fram til tallene

NHO Service og Handel forventer en omsetning av forbruksartikler i november og desember 2025 på til sammen 93,5 milliarder kroner.<sup>5</sup>

For å beregne klimagassutslippene (CO<sub>2</sub>e) i et klimaregnskap, fra en gitt handling eller produksjonen av et produkt, trenger vi en såkalt utslippsfaktor som kan ganges med mengden aktivitetsdata.<sup>6</sup> Vi har benyttet en gjennomsnittlig utslippsfaktor per brukte krone for forbruksvarer utenom dagligvarer, mat og drikke.<sup>7</sup> Forbruksartikler har i våre beregninger en gjennomsnittlig utslippsfaktor på 30 gram CO<sub>2</sub>-ekvivalenter per krone. Dette tallet er beregnet ut ifra Hot or Cool Institutes utslippsfaktorer for en rekke forbruksvarer.

**Tabell 1. klimagassutslipp fra forventet forbruk i nov. og des. 2025, basert på NHOs prognose**

|                             | Milliarder kroner | Utslippsfaktor, g CO <sub>2</sub> e/kr <sup>8</sup> | Millioner tonn CO <sub>2</sub> e |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>SUM klimagassutslipp</b> | 93,5              | 30                                                  | <b>2.8</b>                       |

De samlede klimagassutslippene fra det forventede forbruket vårt av forbruksartikler bare i november og desember er på 2 805 tusen tonn, det vil si 2,8 millioner tonn CO<sub>2</sub>-ekvivalenter. Det er nesten 1 million tonn mer enn det Norge totalt klarte å redusere av klimagassutslipp i hele 2024.

I 2024 ble Norges samlede klimagassutslipp redusert med **1,93 millioner tonn CO<sub>2</sub>-e (ekvivalenter)**.<sup>2</sup> Ifølge Statistisk Sentralbyrå gikk Norges samlede utslipp ned fra 46,552 millioner tonn CO<sub>2</sub>-e i 2023 til 44,622 millioner tonn i 2024.

**Tabell 2. Reduksjonen i samlede klimagassutslipp i Norge fra 2023-2024**

| Norges samlede klimagassutslipp            | Millioner tonn CO <sub>2</sub> e |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 2023                                       | 46,552                           |
| 2024                                       | 44,622                           |
| <b>Reduksjon i utslipp fra 2023 - 2024</b> | <b>1,93</b>                      |

Kilde: <https://www.ssb.no/natur-og-miljo/forurensning-og-klima/statistikk/utslipp-til-luft> tabell 13931.

Klimagassutslippet fra dette forbruket er like høyt som om 2 550 000 personer skulle reise med fly fra Oslo til New York.<sup>6</sup> Det vil si, utslippene fra julehandelen tilsvarer at nesten halve Norges befolkning hadde reist med fly en vei fra Oslo til New York.

<sup>3</sup> [Julehandel for 150 mrd: Det blir flere gaver under treet i år](#)

<sup>4</sup> [Julehandel for 150 mrd: Det blir flere gaver under treet i år](#)

<sup>5</sup> NHO Service og Handel [Julehandel for 150 mrd: Det blir flere gaver under treet i år](#)

<sup>6</sup> [Hva er utslippsfaktorer?](#)

<sup>7</sup> Utslippsberegningen tar utgangspunkt i analyser gjennomført av The Hot or Cool Institute i rapporten "Options for reducing lifestyle emissions in Norway" fra 2024. [Online Lifestyle-Emissions-in-Norway v2-2.pdf](#) Her er det beregnet en gjennomsnittlig utslippsfaktor for forbruksvarer på 0,35 kg CO<sub>2</sub> ekv. per Euro. (s 36) Utslippsfaktoren er konvertert til norske kroner ved å benytte en vekselskurs på kr. 11,66.

<sup>8</sup> Kilde: Ibid.

**Tabell 3. Klimagassutslipp fra forventet forbruk i nov. og des. 2025 omregnet til antall flyturer fra Oslo til New York**

|  | Forbruket i nov. og des.                                                   | Oslo- New York                          | Antall flyreiser |
|--|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
|  | 2 805 000 tonn CO <sub>2</sub> e<br>(2,8 millioner tonn CO <sub>2</sub> e) | 1,1 tonn CO <sub>2</sub> e <sup>9</sup> | 2 550 000        |

## Anbefalinger

Klimagassutslippene fra forbruket må reduseres betydelig, for at vi skal klare å nå klimamålene. Ifølge FNs klimapanel er det et potensiale for å kutte 40-70 prosent *mer* frem mot 2050 sammenlignet med klimatiltakene som landene så langt har meldt inn til FN, gjennom endringer i levemåter og i forbruket av varer. Det må føres en politikk i tråd med dette, heter det i den tredje delrapporten fra FNs klimapanel.<sup>10</sup>

Det er derfor behov for flere politiske virkemidler som vil gjøre det enklere å leve bærekraftig i Norge. Framtiden i våre hender er glade for at regjeringen har satt i gang med å utarbeide et reduksjonsmål for utslippene fra forbruket vårt, og vi ser fram til at målet kommer på plass og følges opp av politisk handling.

Skal vi få ned utslippene fra forbruket, må norske politikere ta ansvar for utslipp fra varer som produseres i andre land, og som vi kjøper og forbruker her hjemme. Sveits ble nylig dømt i den europeiske menneskerettighetsdomstolen for å gjøre et for dårlig klimaarbeid. Ett av elementene i dommen var at sveitsiske myndigheter ikke kan si at utslipp i andre land er uvesentlig for sveitsisk politikk, dersom utslippene knytter seg til sveitsisk sluttforbruk.

- Norge må sette et tydelig og ambisiøst klimamål for forbruket. Framtiden i våre hender mener målet bør være på 70-75 % innen 2035.
- Klimamålet for forbruket (klimafotavtryksmålet) må følges opp med politiske reduksjonstiltak i neste års Klimastatus og -plan (Grønn bok)
- Vi trenger målrettet politikk for å få slutt på den farligste varehandelen, direkteimporten av uregulerte varer fra utenlandske nettbutikker.  
Temu, Shein og andre må omfattes av norske produktregler på lik linje som norske varehus, herunder få bøter når de selger plastprodukter med farlige miljøgifter i.

<sup>9</sup> Myclimate [CO2 emissions calculator: Calculate your carbon emissions | myclimate](https://myclimate.org/co2-calculator/)

<sup>10</sup> IPCC, 2022. <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-3/>

