

Kampsak grønn matomstilling 2026 – budskap og nøkkelfakta

Dette kan brukes som utgangspunkt for medieinnslag, debatt, til å lage foredrag, høringsinnspill og til SoMe-kanaler.

Hovedbudskap

Å følge kostrådene vil ha stor effekt på helsa vår - og er det klimatiltaket med aller størst effekt.

Vårt usunne kosthold har store samfunnskostnader: Det gir oss økt risiko for en rekke sykdommer, økt sykefravær og færre gode leveår. Hadde vi alle fulgt kostrådene, hadde det hatt en samfunnsmessig verdi på 154 milliarder kroner årlig.

Vi kan doble grøntproduksjonen og vesentlig øke matkornproduksjonen på dagens jordbruksareal. Dette vil styrke beredskapen og norsk selvforsyning, fordi det er grønnsaker, frukt, bær og matkorn vi i all hovedsak importerer i dag.

Usunn mat forsterker sosiale forskjeller: Det er tydelig sammenheng mellom hvor sunt du spiser, inntekten din og utdanningen din. Pris er den viktigste barrieren for å velge sunn mat: Lavinntektsfamilier må bruke 39 % av sin inntekt for å følge kostrådene.

Kostrådene er nøkkelen til å kutte utslipp og helseutgifter, samtidig som vi øker selvforsyningen og redusere sosial ulikhet. Men vi mangler en politikk for å få folk til å følge dem. Forbrukeren er overlatt til seg selv. Nå må politikerne ta ansvar!

Nøkkelfakta

Kostholdstiltaket er det største klimatiltaket Miljødirektoratet har utredet. Det kutter 2,16 millioner tonn CO₂ i 2035 alene. Dette gir større effekt enn noe annet klimatiltak. Det gir tolv ganger så stor effekt som alle de andre tiltakene i landbrukssektoren sammenlagt. Det har tretti ganger så stor effekt som å tilsette metanhemmere i kuas fôr.

Å ikke følge kostrådene har en enorm samfunnskostnad: Helsedirektoratet har utredet at den samfunnsøkonomiske verdien av at vi følger kostrådene, er på 154 milliarder kroner årlig⁴. Dette er verdien av mindre sykdomsbyrde, lavere sykefravær og flere gode leveår. Å følge kostrådene reduserer risikoen for kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes. Med andre ord er det store penger å spare på helsebudsjettene ved å satse på sunn mat.

Vi er langt unna å spise i tråd med kostrådene i dag: 88 % av norske menn og 83 % av norske kvinner spiser for lite frukt og grønt. I tillegg anbefaler

kostrådene maks 350 gram rødt eller bearbeidet kjøtt i uka, mens vi spiser i snitt 480 gram.

Men de siste årene har pilene pekt i riktig retning: Kjøttforbruket har gått ned siden 2016 – og de siste årene har frukt- og grøntforbruket gått oppover.

Lavinntektsfamilier må bruke 39% av sin inntekt for å følge kostrådene.

Andelen norskprodusert frukt og grønt i offentlige anskaffelser er bare 20 %. Det er betraktelig lavere enn de 40 % husholdningene kjøper.

Det er stort potensiale for å dyrke mer grønt i Norge: NIBIO har anslått at vi kan fem til seksdoble dagens grøntproduksjon og øke kornproduksjonen betraktelig.

Ti prosent av utslippene fra ikke-kvotepiktig sektor i Norge kommer fra jordbruket. Det vil si: utslippskuttene må tas i Norge. Vi kan ikke kjøpe kvoter.

De nye kostrådene: Vi skal spise maks 350 gram rødt kjøtt i uka, unngå bearbeidet kjøtt + spise 5-8 porsjoner frukt og grønt per dag (tilsvarer ca. 800 gram/dagen).

Grøntforbruket er på vei opp for første gang siden 2019. Vi spiser nå i snitt 3,3 porsjoner frukt og grønt om dagen. 25 % av befolkningen spiser 5 om dagen. Samtidig oppgir mange pris som en barriere for å følge kostrådene (OFG).

Kjøttforbruket går ned: Forbruket av rødt kjøtt gikk i 2023 ned med 7%, og er det laveste på 30 år (Animalia, Kjøttets tilstand 2024). Totalt spiser vi nå 55 kg kjøtt i året (reelt forbruk av rødt + hvitt kjøtt), av dette 37,6 kg rødt kjøtt (dvs 720gr/uka).

Folkehelseinstituttet anslår at usunt kosthold bidrar til om lag ni prosent av sykdomsbyrden, nær 7 000 dødsfall årlig og over 100 000 tapte gode leveår.

Viktige kilder og dokumenter

- [Matvaner som redder liv – slik gjør vi sunne valg enklere \(april 2026\)](#)
- [Politikk for grønn matomstilling \(oppdatert mars 2026\)](#)