

LINDAHL^s

PROTEIN

RAPPORTEN

*Kunskap,
trender,
inspiration*
2025

LÅT OSS PRATA PROTEIN!

Intresset för protein är rekordstort. Vi ser det i flödena från influencers inom träning och hälsa, i kampanjer för olika kosttillskott och i de färgglada raderna av proteinbars i handeln. På mejerimarknaden har vi sett intresset i en stadigt ökande försäljning av kvargprodukter.

För att lära oss mer om vad som driver utvecklingen bestämde vi på Lindahls oss för att ta fram en marknadsundersökning* med fokus på just protein – och det är slutsatserna från denna undersökning som ligger till grund för Proteinrapporten.

Vi kommer att prata om mejerivaror som vår svensktillverkade kvarg till exempel, men också andra proteinkällor, animaliskt som vegetabiliska, och sätta dem i ett större sammanhang. Vårt mål är att ge dig en balanserad och lärorik läsning som handlar om kost, hälsa, samhälle, miljö och vad som förhoppningsvis kan vara vägar till en bättre framtid.

VISSTE DU ATT?

Vartannat svenskt hushåll köper kvarg**.



* Undersökningen genomfördes av Verian och bygger på 1008 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i en slumpmässigt rekryterad Sifo-panelen under perioden 20–26 juni 2024.

** YouGov, Hushållens dagligvaruinköp 2024, december 2024.



Så många upplever att
de har liten kunskap om

VAD SOM RÄKNAS SOM
PROTEINRIK MAT

19 %

MATPRODUKTION

33 %

LIVSMEDELSPRODUKTION

52 %

NÅGOT SOM VI ALLA BEHÖVER

Protein förknippas ofta med träning och inte minst då styrketräning. Men faktum är att protein, på samma sätt som motion i en bredare bemärkelse, är något som är viktigt för oss alla.

Tillsammans med fett och kolhydrater är protein en av våra huvudsakliga energikällor. Protein bygger upp kroppens celler, vi behöver dem för produktionen av enzymer och hormoner och för att vårt immunförsvar ska fungera.

HÅRDARE TRÄNING, STÖRRE PROTEIN-BEHÖV

Enligt Nordiska näringsrekommendationerna behöver en vuxen människa 0,8–1,1 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. En person som till exempel väger 70 kg behöver då få i sig 56–77 gram protein om dagen, men träning och fysisk aktivitet ökar kaloriomsättningen i kroppen så att vi behöver få i oss mer energi.

Hård träning leder även till att nedbrytningen av muskler ökar, att musklerna behöver repareras och därför är det viktigt att få i sig både energi, alltså kalorier och protein, när man tränar.

Det finns studier som tyder på att proteinbehovet bland elitidrottare kan vara så högt som 1,4–1,8 gram per kilo kroppsvikt. Trots allt proteinpulver som finns ute på marknaden är även ett sådant proteinbehov ganska enkelt att få i sig med en klokt sammansatt kost.

Tidpunkterna för när man äter sitt protein har däremot betydelse enligt forskningen och som Livsmedelsverket skriver kan det vara "bra med ett proteinrikt mellanmål innan eller efter träningen, särskilt om man tränar för att öka på muskelmassan".



**De främsta
anledningarna till
att man tränar**

FÖRBÄTTRAD KONDITION

48%

MENTALA HÄLSAN

34%

**MINSKAD RISK FÖR
SJUKDOMAR**

33%

**HÅLLA VIKTEN/
VIKTKONTROLL**

27%

BYGGA MUSKLER

21%

MJÖLKPROTEINER OCH MUSKELÅTERHÄMTNING

Att just mjölkproteiner uppskattas i tränings-sammanhang visar sig inte minst i att de ofta används som ingrediens i proteinberikade produkter. Mjölkproteiner kan delas in i kasein och vassle och kombinationen av det snabb-absorberande proteinet vassle och det lång-samma proteinet kasein anses vara bra för att optimera muskelåterhämtning och muskeltillväxt.

Mjölkproteiner finns (som namnet antyder) naturligt i mjölk, och när mjölken förädlas till kvarg fås det näringsinnehåll som så många som tränar efterfrågar. Kvargen, som är en mejerivara med långa traditioner, tillverkas genom fermentering av mjölk och koncentrerar, och resultatet är en produkt med tre gånger så hög proteinhalt som mjölk och en fetthalt på några få tiondelars procent.

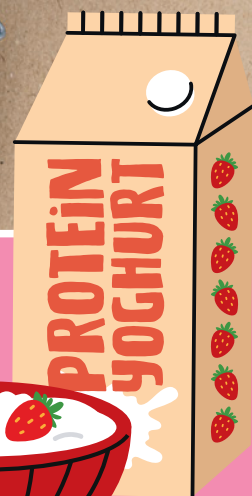


VISSTE DU ATT?

Sambandet mellan motion och psykisk hälsa har fått allt större uppmärksamhet. Att träna för sin mentala hälsa och för att minska stress och ångest är särskilt vanligt i åldersgruppen 18–29.

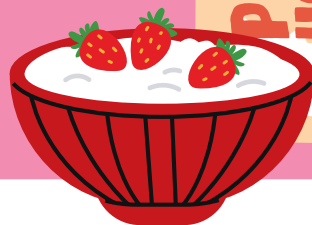


Pannoumi är en mumsigt
måttande grillost gjord
på svensk mjölk.



ÖKAT INTRESSE FÖR ANIMALISKT PROTEIN

Nära var tionde svensk (9 procent) uppger att deras intresse för animaliskt protein har ökat. Det är fler personer i åldern 18–29 år (15 procent) som uppger detta, jämfört med äldre åldersgrupper.



BIFFAR, BÖNOR ELLER BARS?

Låt oss titta närmare på vad protein egentligen är – och om det är någon skillnad på protein beroende på var det kommer från.

Protein är inte något enkelt grundämne som till exempel kalcium eller järn. Proteiner utmärker sig jämt kolhydrater och fetter som det vi kallar energigivande näringsämnen och de finns av naturen i en mängd olika former. Proteiner är byggstenar inuti cellerna i allt som lever och proteinmolekylerna byggs i sin tur upp av aminosyror som sitter sammanflätade i långa kedjor.

I människokroppen finns 20 olika aminosyror och av dem betecknas nio stycken som essentiella. Det är dessa nio som vi behöver få i oss via det vi äter.

FULLVÄRDIGA PROTEINKÄLLOR

När man säger att ett livsmedel är en fullvärdig proteinkälla betyder det att det innehåller alla de nio essentiella aminosyrorna, tillräckligt mycket av dem i förhållande till vad vi behöver och att aminosyrorna dessutom lätt kan tas upp av kroppen (har hög biotillgänglighet).

Animaliska livsmedel, det vill säga kött, fisk, fågel, ägg och mejeriprodukter, är tacksamma på så vis att de är fullvärdiga proteinkällor. I ett brus av många och ofta motsägelsefulla hälsobudskap är det en enkelhet som kanske kan förklara ett ökat intresse för animaliskt protein, bland framförallt yngre.

VIKTEN AV ATT VARIERA

Också livsmedel från växtriket kan vara proteinrika, men ofta innehåller de färre och mindre utav de essentiella aminosyrorna. Även vid en uteslutande vegetarisk kost är det ändå relativt enkelt att få i sig tillräckligt av essentiella aminosyror, men nyckeln ligger i att variera olika typer vegetabiliska proteinkällor, såsom spannmål och baljväxter.

Quinoa, quorn och tofu är exempel på vegetabiliska proteinkällor som räknas som fullvärdiga. Många växtbaserade proteinkällor är också rika på fibrer, vitaminer och antioxidanter, så även den som äter kött gör klokt i att variera med proteinkällor från växtriket.

NATURLIGT RÄCKER GOTT

Ett bevis för hur stort intresset för protein har blivit är det rikliga utbud av proteinbars som idag finns i matbutikerna. En proteinbar kan vara ett smidigt sätt att få i sig lite snabb energi, man samtidigt kan smidigheten ställas mot en avsaknad av andra näringsämnen som vi behöver få i oss och ett rejält högt kilopris.

Något behov av proteinberikade, högprocessade produkter som proteinbars finns egentligen inte. Så länge som man äter varierat och balanserat räcker det proteininnehåll som finns naturligt i många animaliska såväl som vegetabiliska livsmedel gott.

EXEMPEL PÅ PROTEINRIKA LIVSMEDEL

Proteininnehåll per 100 g,
källa: Livsmedelsdatabasen.

NÖTKÖTT (MAGRA DELAR): CA 25–30 G

DRICKKVARG (LINDAHL'S): 6,7 G

SVENSK GRILLOST (PANNOUMI): 21 G

HERRGÅRD MAGER (ALLERUM): 30 G

TONFISK (I VATTEN): CA 20 G

KVARG (LINDAHL'S): 11 G

ÄGG: CA 13 G

KIKÄRTOR (KOKTA): CA 10 G

KYCKLINGBRÖST (TILLAGAT): CA 30 G

TOFU (BEROENDE PÅ TYP): CA 8–15 G

PUMPAFRÖN: CA 30 G

FULLKORNSBRÖD: CA 5–10 G





SVENSKARNAS NYA FAVORITMELLANMÅL

Ska man ta sig ett mellanmål? Ja, ofta är det ingen dum idé.

När man får i sig någonting litet mellan dagens större måltider blir det lättare att hålla en jämn blodsockernivå. Det har man glädje av oavsett om man ägnar sig åt studier, arbete eller fritidsaktiviteter. Mellanmålen håller igång kroppens ämnesomsättning, man slipper bli vrålhungrig innan lunchen eller middagen – och kanske då äta onödigt mycket.

För att mellanmålen ska vara hälsosamma kan de naturligtvis inte bestå av vad som helst. Man bör eftersträva balans mellan kolhydrater, protein och fett och bra mellanmål enligt Livsmedelsverkets rekommendationer kan vara fullkornsprodukter som müsli eller grovt bröd, frukt, grönsaker, nötter och fermenterade mejeriprodukter som yoghurt och kvarg med låg fetthalt.



FRÅN HÅRDOST TILL COTTAGE CHEESE OCH KVARG

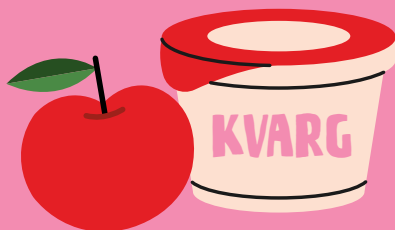


Begreppet mellanmål föddes under 1800-talet och spred sig med det industriella samhällets nya levnadsvanor. Den klassiska ostmackan är något som vi svenskar har haft med oss länge, men vad många inte vet är att hårdosten faktiskt är ett av de mest naturligt proteinrika (ca 25 procent) livsmedlen som finns. Fil och yoghurt är andra exempel på mejerivaror som har plockas fram till frukostar och mellanmål i generationer.

Cottage cheese är en mejeriprodukt som kom till Sverige under den senare delen av 1900-talet. Med en proteinhalt på 10–15 procent är den gryniga färskosten utmärkt som ett mättande mellanmål, att blanda med frukt och bär i en skål, eller att lägga på en surdegsmacka tillsammans med lite grönt. På senare år har kvarg i portionsförpackningar blivit ett av svenskarnas absoluta favoritmellanmål. Många gillar smaken och smidigheten och den höga proteinhalten gör att kvargen ger bra mättnadskänsla.

VISSTE DU ATT?

Under perioden 2021–2025 har försäljningen av kvarg i Sverige ökat med 30 procent*.



* AC Nielsen, försäljningsdata för kvarg inom dagligvaruhandeln, total försäljningsvolym (MAT, rullande 12 månader) till och med vecka 16, 2025.

**Främsta
anledningarna
att man konsumerar
mejeribaserade
proteinrika
produkter**

**BRA NÄRINGSINNEHÅLL/
INGREDIENSER**

32 %

GOD SMAK

28 %

MÄTTANDE MELLANMÅL

27 %

**SMIDIGT MELLANMÅL/
ENKELT ATT TA MED SIG**

22 %

DET KÄNNES NATURLIGT

21 %

SÄRSKILT VIKTIGT FÖR VISSA

Hälsosamma mellanmål är alltså bra för oss alla, men för några är det extra viktigt. Bland annat handlar det om våra yngsta och äldsta och det har med aptiten och kroppens naturliga förutsättningar att göra. När man inte orkar eller kan få i sig större måltider får energiintaget istället fördelas över fler men mindre måltider.

Som en allmän riktlinje bör 10–20 procent av vårt dagliga energiintag komma från mellanmålen, men för barn och äldre brukar dietister förespråka 15–20 procent. För att motverka förlust av muskelmassa anses äldre människor också behöva ett förhöjt proteinintag. Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av 1,2–1,5 gram protein per kilo kroppsvikt för personer över 65 (att jämföra med 0,8–1,1 gram för yngre) och för gruppen sjuka/sköra äldre rekommenderas 1,5–2,0 gram protein per kilo kroppsvikt.



PROTEIN SOM GÖR SVERIGE STARKARE

Vi svenskar handlar allt mer importerad mat. Sedan 1990-talet har vår självförsörjningsgrad på livsmedel minskat från 75 till 50 procent. Utländska influenser i våra kök är trevligt och heller ingenting nytt, men att mindre av maten som hamnar i våra magar har sitt ursprung i Sverige är problematiskt. Vad har då detta med protein att göra?

POLITIKEN STÖDJER SVENSKA PROTEINER

Sedan 2017 finns en politiskt beslutad nationell livsmedelsstrategi. Syftet är att stärka den svenska livsmedelsproduktionens konkurrenskraft genom forskning, utveckling och inno-

vation. I mars 2025 presenterades "Livsmedelsstrategin 2.0" och till följd av oroligheterna i vår omvärld betonas behovet av ökad självförsörjning.

Här lyfter man särskilt fram våra svenskproducerade proteinkällor. En allt större andel importerade alternativ har lett fram till en minskad försäljning av svenska varor och som ett exempel är idag endast två av fem kvargprodukter svenskproducerade.** Livsmedelsstrategin vill förändra detta och produktionen av kött- och mejerivaror vill man ska öka till motsvarande 80 procent av vår konsumtion. Vad gäller "gröna proteiner",

som utifrån vad som kan produceras i Sverige till exempel kan vara ärtor, äkerbönor och bovete men också alger, är målet en produktion som motsvarar hela vår konsumtion.

EFFEKTIV MARKANVÄNDNING OCH MINDRE KLIMATAVTRYCK

En ökad andel svenskproducerade livsmedel skulle göra oss mindre sårbara för störningar i omvärlden. Samtidigt finns det stora miljömässiga vinster.

Den svenska mjölkproduktionen har 44 procent lägre klimatpåverkan än genomsnittet i världen. Odlingen av vall (olika grässorter och klöver) till betande djur på marker som inte lämpar sig för odling av mat till människor är resurseffektiv markanvändning och med betesmarkerna får vi en ökad biologisk mångfald, med tusentals arter av växter, insekter och fåglar som inte finns i våra dominerande skogslandskap.

En självförsörjande produktion av mejerivaror skulle enligt Lantbrukarnas Riksförbund skapa 11 000 nya arbetstillfällen och det är

ytterligare en aspekt av att göra Sverige motståndskraftigt.

URSPRUNG, PRIS OCH PRIORITERINGAR

Hur kommer det sig då att vi hamnat i en situation där merparten av det vi äter är importerat? Förklaringen går att se bland svaren i vår marknadsundersökning.

Samtidigt som vi som konsumenter värderar "svenskt ursprung" tycker vi (förstås) att "bra pris" är viktigt – och när saken ställs till sin spets är det knappt en av fem som anger "att stödja landets livsmedelsproduktion och självförsörjning" som en avgörande faktor vid valet av matvaror.

De senaste årens inflation, med inte minst höjda livsmedelspriser, har förändrat våra inköpsmönster. Men samtidigt som vi förstår hoppas på ljusningar i den stora omvärlden, kan vi fundera på hur vi som individer kan bidra positivt, i det lilla. Prioriteringen att lägga några kronor extra på svenskproducerade alternativ när vi handlar mat kan vara ett sätt.

**Källa: AC Nielsen, försäljningsdata för kvarg inom dagligvaruhandeln, total försäljningsvolym (MAT, rullande 12 månader) till och med vecka 20, 2025.

MJÖLK INNEHÅLLER 18 AV 22 NÄRINGSÄMNE

För den som av en eller anledning äter för lite eller för ensidigt kan ett dagligt glas mjölk, som innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag, göra stor skillnad.

Livsmedelsverket rekommenderar magra mejeriprodukter som del av en varierad kost för både barn och vuxna för att ge ett tillräckligt intag av kalcium, jod, D-vitamin och vitamin B12. Man föreslår 3,5–5 dl mjölk, fil eller yoghurt om dagen och lägger till att "magra mejeriprodukter och syrade sorter, som fil och yoghurt, bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och tjock- och ändtarmscancer".

Som en hjälp för konsumenterna att göra hälsosamma val har Livsmedelsverket och

dess motsvarigheter i Danmark och Norge tagit fram Nyckelhålet. Märkningen finns på livsmedelsalternativ som innehåller mindre socker, salt och mättat fett (och mer kostfiber och fullkorn, där det är relevant) och exempelvis hittar du den på kvarg från Lindahls.

Vad skulle du säga
väger tyngst för dig
vid val av livsmedel?

GOD SMAK

47%

SVENSKT URSPRUNG

42%

BRA PRIS

40%

NATURLIGA RÅVAROR

35%

NÄRINGSRIKT

28%

ATT STÖDJA LANDETS
LIVSMEDELSPRODUKTION
OCH SJÄLVFÖRSÖRJNING

19%



PROTEIN OCH MATFATTIGDOM

Enligt SCB lever sex procent av Sveriges befolkning, omkring en halv miljon människor, i materiell och social fattigdom. Det definieras bland annat som att inte ha råd att handla ingredienser till näringsrika måltider och i detta sammanhang används också begreppet matfattigdom.

Om man till exempel jämför med kolhydrater kostar det mer att få i sig tillräckligt med proteiner och att laga en måltid med kött, kyckling, fisk eller vegetariskt proteinalternativ varannan dag används av SCB som en indikator för att mäta allvarig materiell och social fattigdom.

Matmissionen är en kedja med ett femtontal butiker, där man efter ett ekonomiskt provat medlemskap kan handla mat till kraftigt reducerade priser. Lindahls moderbolag Skåne-mejerier är ett av många företag som stödjer Matmissionen med donationer av överskottsprodukter och det är tydligt att verksamheten gör nytta. I en undersökning angav 62 procent av medlemmarna att de i en större utsträckning än tidigare kunde unna sig att köpa proteinrika livsmedel.

KÄLLOR

(Och tips på fördjupning)

Aptit, näring och hälsa för äldre, Livsmedelsverket

Fattigdomsrapporten, Sveriges Stadsmissioner

Nordiska näringsrekommendationerna, Nordiska ministerrådet

Livsmedelsdatabasen, Livsmedelsverket

Livsmedelsstrategin 2.0, Regeringskansliet

Livsmedelsverkets kostråd

Protein – hur mycket är lagom?, Livsmedelsverket

Skolbarns hälsovanor i Sverige, Folkhälsomyndigheten

Svensk mjölk i siffror, Lantbrukarnas Riksförbund

Undersökningarna av Levnadsförhållanden (ULF), SCB

LINDAHL'S

lindahlskvarg.se