

Mjölk *& macka* *håller än*



Mellanmålsrapporten 2026 **VUXNA**

Foto: Ester Sorri

OM RAPPORTEN

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av LRF Mjök och Brödinstitutet i syfte att kartlägga vanor kring mellanmål. Målgruppen bestod av personer i åldern 18–65 år boende i Sverige. Datainsamlingen skedde via webbenkäter till Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket säkerställer att resultaten är representativa och generaliserbara. Totalt deltog 1082 personer och fältperioden var mellan den 2 och 15 oktober 2025.

INNEHÅLL

SMÅ MÅLTIDER, STORA EFFEKTER	1
SVENSKARNAS MELLANMÅLSVANOR – EN NY KARTLÄGGNING	2
Hur påverkar småmålstrenden Sverige?	2
Hur ofta och var äter vi mellanmål?	2
Vad äter vi till mellanmål?	3
Varför äter vi mellanmål?	4
I stället för lagad mat	4
VAD ÄR ETT BRA MELLANMÅL?	5
Expertråden från dietisten	5
HÄLSAN OCH MELLANMÅLEN – VAD SÄGER FORSKNINGEN	6
SLUTSATS	7
Mellanmål för energi och balans	7

SMÅ MÅLTIDER, STORA EFFEKTER

Matvanor handlar om mer än bara vad vi äter. De påverkar hur vi mår, hur mycket energi vi har och hur vi lever våra liv.

Forskning visar att det vi äter spelar stor roll för vår hälsa. Enligt Global Burden of Disease*, ett internationellt forsknings-samarbete som kartlägger vad som orsakar sjukdom och för tidig död, är tobaksanvändning det som skadar hälsan mest i Sverige. Därefter kommer ohälsosamma matvanor. Det visar hur stor betydelse kosten faktiskt har för hur vi mår.

Vad som däremot kännetecknar hälsosamma matvanor lyfts fram i Nordiska näringsrekommendationer 2023 och i Livsmedelsverkets kostråd 2025. I vardagen hamnar ofta fokus på frukost, lunch och middag, men mellanmålet kan också vara en viktig pusselbit när det gäller helheten.

Den här rapporten har kartlagt våra mellanmålsvanor i Sverige och visar hur medvetna mellanmålsval kan bidra till jämn energi, bättre koncentration och ett mer hållbart ätmönster. Oavsett hur vardagen ser ut kan mellanmålet bli ett konkret verktyg för att skapa goda matvanor och påverka hur vi mår. Att äta mellanmål kan verka som en liten sak, men det kan ha stor betydelse på sikt.

Småmålsrevolutionen**, en trendrapport från Food & Friends, visar att yngre generationer i allt större utsträckning bryter traditionen med tre huvudmåltider om dagen och i stället äter fler mindre mål utspridda över dagen, ibland som komplement, ibland som ersättning för frukost, lunch eller middag. I dag finns mellanmål överallt – i butiker, kiosker, och automater, där ”grab-and-go” och mat i mindre portioner blivit en självklar del.

Samtidigt innebär utvecklingen inte att vi behöver förkasta det enkla. Klassiska mellanmål som en smörgås och ett glas mjölk står sig väl även i ett modernt ätmönster och är både näringsrika, mättande och väl anpassade till vardagens olika situationer.

*Livsmedelsverket: Bra matvanor räddar liv

**Småmålsrevolutionen

SVENSKARNAS MELLANMÅLSVANOR – EN NY KARTLÄGGNING

HUR PÅVERKAR SMÅMÅLS- TRENDEN SVERIGE?

För att ta reda på hur småmålstrenden påverkar Sverige genomförde LRF Mjök och Bröd-institutet en riksrepresentativ undersökning i oktober 2025 med 1 082 svenskar i åldern 18–65 år. Resultatet, som presenteras här som *Mellanmålsrapporten*, ger en tydlig bild av när, var, hur och varför vi äter mellanmål.

HUR OFTA OCH VAR ÄTER VI MELLANMÅL?

Att mellanmål är en självklar del av vardagen bekräftas av siffrorna. Hela 70% av svenskarna äter något mellanmål hemma minst en gång i veckan, och 42% gör det varje vardag. Kvinnor och unga vuxna är flitigast, drygt hälften av kvinnorna (51%) och nästan varannan 18–34-åring (49%) äter ett mellanmål hemma dagligen. Allra högst är andelen bland yngre kvinnor, där hela 60 procent i åldersgruppen 18–34 år äter mellanmål hemma varje vardag.

När det gäller mellanmål utanför hemmet äter hälften (50%) av svenskarna något i farten minst en gång i veckan, och 26% gör det varje vardag. Även här sticker kvinnor ut: ungefär en tredjedel (32%) av kvinnorna tar ett mellanmål ute varje dag, jämfört med en femtedel (19%) av männen som aldrig gör det. Majoriteten äter alltså mellanmål regelbundet, antingen hemma eller på språng, och kvinnor gör det oftare än män.

51%

av svenska kvinnor äter
mellanmål hemma
varje vardag

70%

av svenskarna äter mellanmål
hemma och varannan äter
mellanmål på språng
minst en gång
i veckan

60%

av yngre svenska kvinnor
(18–34 år) äter
mellanmål hemma
varje vardag

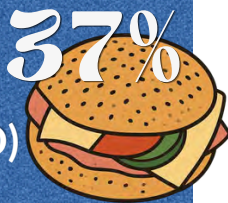
1 FRUKT, BÄR & GRÖNSAKER



SUNT OCH LÄTTILLGÄNGLIGT

Äts av över hälften av svenskarna, särskilt bland kvinnor och hushåll med inkomst över 800 000.

2 SMÖRGÅS (MJUKT BRÖD)



EN KLASSIKER

Med t.ex. ost eller skinka. Extra populär bland unga vuxna, studenter och barnfamiljer.

3 KNÄCKEBRÖD MED PÅLÄGG



KNAPRIGT OCH FIBERRIKT

Särskilt omtyckt av äldre och parhushåll.

4 KAFFEBRÖD & BAKVERK



FIKAKULTUREN LEVER KVAR

Bullar, kakor och sötsaker är något som var fjärde tar som mellanmål någon gång i veckan.

5 FILMJÖLK, YOGHURT ELLER MJÖLK



MEJERIMELLIS

En skål filmjolk eller yoghurt med müsli är ett vanligt mellanmål, särskilt bland unga vuxna och yngre kvinnor.

VAD ÄTER VI TILL MELLANMÅL?

Trots alla nya produkter är svenskarnas mellanmålsfavoriter klart klassiska. Topplistan domineras av frukt, smörgås och mejeriprodukter. Det är en kombination som ger både vitaminer, fibrer, protein och energi.

Färsk frukt eller grönsaker är det populäraste mellanmålet: 51% av de tillfrågade anger att de brukar äta frukt, bär eller grönsaker som mellanmål på vardagar. På andra plats kommer mjukt bröd med pålägg (37%), följt av knäckebröd med pålägg (28%). Därefter hittar vi mejeribaserade mellanmål: filmjolk, yoghurt eller mjölk med flingor (21%). Även kvarg eller cottage cheese är omtyckta alternativ (ungefär 13%).

Andra vanliga val är fikabröd som kanelbullar eller kakor, något en fjärdedel av svenskarna väljer till mellanmål (25%). Även nötter och frön (20%), kokt ägg (19%) samt godis, choklad eller glass (18%) kvalar in på topp 10-listan. Energi- eller proteinbars lockar cirka 13% av befolkningen till vardags, vilket kanske är mindre än man kunde tro sett till deras synlighet i butikerna.

Topplistan till vänster: De populäraste mellanmålen. Färsk frukt och grönt är vanligast, därefter smörgås och mejeriprodukter.

10 ANLEDNINGAR TILL ATT ÄTA MELLANMÅL



1. Hunger
2. Energi- och näringsbehov
3. Sugan på något gott
4. Förbättra koncentration och prestation
5. I samband med träning
6. Socialt sammanhang
7. Behöver en paus
8. Rastlöshet eller tristess
9. Hinner inte laga mat
10. Tröst och belöning

VARFÖR ÄTER VI MELLANMÅL?

Den främsta anledningen till att svenskar äter mellanmål är enkel: Vi är hungriga.

- Hälften (50%) svarade att de oftast äter mellanmål för att de är hungriga.
- På andra plats kommer behovet av energi och näring (43%). Många vet helt enkelt att de behöver fylla på med bränsle mellan huvudmåltiderna.
- Den tredje vanligaste orsaken är att många är sugna på något gott (37%).
- Andra skäl till att äta mellanmål:
 - Cirka 17% äter mellanmål för att öka koncentration och prestation (t.ex. inför träning eller arbete).
 - Runt 13–15% ser mellanmålet som en social paus (t.ex. fikastund) när tiden är knapp.
 - Tristess och rastlöshet (10%) och behov av en paus (13%).
 - En snabb lösning när man inte hinner laga mat (5%).
 - Tröst och belöning (4% respektive 3%) väljs av vissa.

I STÄLLET FÖR LAGAD MAT

En intressant iakttagelse är att var fjärde person uppger att de ersätter en huvudmåltid med mellanmål minst en gång per vecka. Särskilt yngre och kvinnor äter ibland ett extra stadigt mellanmål istället för lunch eller middag.

Samtidigt är det vanligt att aldrig byta ut huvudmålen. 40% uppger att de aldrig hoppar över lagad lunch eller middag för att istället äta mellanmål, en andel som är ännu högre bland män (45–48%). Det tyder på att synen på mellanmål varierar. För vissa är det ett komplement mellan målen, för andra en ersättare när tiden är knapp.

25%

av svenskarna ersätter en huvudmåltid med mellanmål någon gång i veckan

40%

av svenskarna hoppar aldrig över lunch eller middag för att i stället äta mellanmål

VAD ÄR ETT BRA MELLANMÅL?

EXPERTRÅDEN FRÅN DIETISTEN

Sara Ask, legitimerad dietist och författare, menar att ett bra mellanmål ska uppfylla två faktorer. Det ska ge en "skjuts av näring och energi" när kroppen behöver det och samtidigt inte vara så stort att det förstör aptiten inför nästa huvudmål.

– Ett mellanmål ska göra dig lagom mätt och tillföra något som kompletterar övriga måltider, till exempel D-vitamin, folat, kalcium eller fibrer. Det kan röra sig om en smörgås på fullkornsbröd med ost och grönsaker och ett glas mjölk, en skål yoghurt eller filmjölk med bär och müsli, en portion havregrynsgröt med mjölk, frukt och kanske en klick nötsmör, en fruktsmoothie med en knäckemacka eller lite cottage cheese med granola och bär, förklarar Sara Ask.

HÅLLA LIV I VANAN

Sara Ask påpekar att mellanmålen måste vara lättfixade för att man ska orka hålla vanan:

– Gör det enkelt för dig. Välj goda, men ändå mättande och hyfsat hälsosamma mellanmål. Fibrerika livsmedel behöver inte vara tråkiga – tänk krispigt knäckebröd, crunchiga nötter eller knapriga grönsaksstavar. Ett knep är att alltid ha några pålitliga mellanmål hemma eller i väskan (t.ex. banan, morot, naturell nötmix eller en portion kvarg). Då minskar risken att man faller för mindre hälsosamma alternativ när energin dippar, tipsar hon.

Vissa grupper kan ha extra stor nytta av mellanmål, enligt Sara Ask.



SARA ASK LEG. DIETIST

"Ett mellanmål bör vara tillräckligt stort för att ge en skjuts av näring och energi mellan huvudmålen, men inte så stort att det tar aptit från dem. Ofta handlar det om fiberrika kolhydrater, lite protein och hälsosamma fettkällor – som en fullkornsmacka med pålägg, en skål yoghurt med bär eller lite smoothie och knäckebröd."

– Barn och äldre som har svårt att få i sig tillräckligt vid huvudmålen, gravida och ammande med ökat näringsbehov, personer som tränar mycket, och definitivt alla som mår dåligt när det går för lång tid mellan måltiderna, säger hon.

För dem kan ett smart mellanmål vara den perfekta pusselbiten som gör att man orkar dagen igenom och får i sig tillräckligt över tid.

FULLVÄRDIG MÅLTID

Slutligen behöver vi inte vara rädda för att äta "mellanmålsmat" som en hel måltid, poängterar Ask. En matig smörgås kan mycket väl utgöra en fullvärdig lunch om den är rätt sammansatt.

– En skiva fullkornsbröd med ägg eller makrill, lite grönt på och kanske en klick pesto. Vips har du en prima lunch på några minuter, säger hon.

Det viktiga är att lyssna på kroppens signaler. Ett mellanmål ska brygga över till nästa måltid, inte ersätta alla måltider (om det inte är planerat som en ersättning någon gång).

HÄLSAN OCH MELLANMÅLEN – VAD SÄGER FORSKNINGEN?



Foto: Ester Sorri

En ny svensk studie från Uppsala universitet* har analyserat måltidsmönster i befolkningen, det vill säga hur ofta och när barn, ungdomar och vuxna äter under dagen, samt hur detta hänger samman med energi- och näringsintag.

Forskningsrapporten bygger på data från de nationella matvaneundersökningarna Riksmaten** för både ungdomar och vuxna från Livsmedelsverket.

Forskningresultaten visar att svenskar i genomsnitt äter fyra till fem måltider per dag, inklusive mellanmål och att det dagliga ätandet sträcker sig över cirka tolv timmar. Yngre personer, särskilt ungdomar och unga vuxna, hoppar oftare över frukost och äter lite senare jämfört med äldre åldersgrupper.

MELLANMÅLENS ROLL

Mellanmålets roll är att komplettera huvudmåltiderna. Exempelvis kan det vara enklare att få i sig 500 gram frukt och grönt som rekommenderas per dag om man äter en frukt till mellanmål, och att nå det rekommenderade intaget av mejeriprodukter (350–500 gram) eller fullkorn blir lätt genom att lägga till en portion yoghurt eller filmjolk med müsli eller en smörgås mellan huvudmålen.

Studien visar ett tydligt samband mellan måltidsfrekvens och näringsintag. Personer som äter oftare har generellt ett högre intag av fullkorn och flera viktiga näringsämnen, såsom folat och vitamin D, och har därför lättare att nå näringsrekommendationerna. De som äter få måltider per dag eller regelbundet hoppar över frukost uppnår i lägre grad rekommenderade intag och kompenserar sällan genom större eller mer näringsstäta måltider.

Samtidigt var ett högre antal måltider kopplat till ett högre intag av fritt socker, vilket visar att innehållet i måltider och mellanmål spelar stor roll. Forskarna drar slutsatsen att personer som äter mer regelbundet och fler måltider per dag oftare når rekommenderat intag av viktiga näringsämnen. Detta är särskilt relevant för barn och unga, som enligt studien oftare hoppar över frukost och äter mer oregelbundet.

*[Temporal meal patterns in the Swedish population and associations with socio-demographic variables and nutrient intakes: a cross-sectional study](#)

**[Livsmedelsverkets matvaneundersökningar Riksmaten](#)

SLUTSATS:

MELLANMÅL FÖR ENERGI OCH BALANS

Det verkar som om mellanmålet är här för att stanna. Mellanmålsrapporten visar att svenskar i alla åldrar äter mellanmål flitigt, om än på lite olika sätt. Över 70% äter regelbundet mellanmål varje vecka, och många unga gör det dagligen. Frukt, mackor och mejeriprodukter utgör stommen i våra mellanmål, medan sötsaker och modernare alternativ också lockar. Hunger är den största drivkraften, följt av behovet av att hålla den upplevda energinivån jämn över hela dagen.

För hälsan tycks mellanmålen spela en dubbel roll. Å ena sidan kan för mycket småätande leda till överdrivet energiintag.

Å andra sidan visar forskning att planerade, näringsrika mellanmål kan ha positiva effekter. De ger oss extra vitaminer och mineraler och kan minska risken för överdrivna portioner vid nästa huvudmåltid. Tricket är att göra som vår expert Sara Ask tipsar om – att välja mellanmål som är lagom stora, innehåller bra byggstenar (fullkorn, protein och hälsosamma fettkällor) och som man tycker om. Då blir mellanmålet din bästa vän för att hålla både humöret och kroppen i balans genom hela dagen.







Brödinstitutet



Lantbrukarnas
Riksförbund
Mjolk