

Frågor och svar: Opastöriserad mjölk

Reviderat 2026-07-27

Budskap

- Opastöriserad mjölk – ofta kallad råmjölk – är mjölk som inte har värmebehandlats. Den kan innehålla sjukdomsframkallande bakterier, framför allt *Campylobacter*, EHEC (STEC) och *Listeria*. Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Folkhälsomyndigheten avråder samstämmigt från att dricka den.
- Pastörisering (72 °C i minst 15 sekunder) oskadliggör sjukdomsframkallande mikroorganismer utan att nämnvärt påverka näringsvärdet. All mjölk som säljs i butik i Sverige är pastöriserad och säker att dricka.
- Barn upp till fem år, gravida, äldre och personer med nedsatt immunförsvar löper störst risk att bli allvarligt sjuka. Sjukdomsutbrott kopplade till opastöriserad mjölk är i dag sällsynta i Sverige.
- Trenden i sociala medier om att råmjölk skulle vara nyttigare saknar vetenskapligt stöd. Sedan 2024 har dessutom fågelinfluensa (H5N1) påvisats i opastöriserad mjölk från kor i USA – ytterligare ett skäl att avstå.

Bakgrund

Opastöriserad mjölk är obehandlad mjölk direkt från djuret som inte har hettats upp. Vid pastörisering värms mjölken upp under kontrollerade former – vanligtvis 72 °C i minst 15 sekunder (högtemperaturpastörisering, HTST) – varefter den snabbt kyls. Behandlingen oskadliggör sjukdomsframkallande mikroorganismer och förlänger samtidigt hållbarheten, utan att näringsvärdet påverkas i någon nämnvärd grad.

Pastöriseringskrav infördes i Sverige redan 1937, främst för att bryta smittvägen för tuberkulos. I dag är svenska kor fria från tuberkulos, men opastöriserad mjölk kan fortfarande bära andra sjukdomsframkallande bakterier. All mjölk som säljs i butik är pastöriserad; opastöriserad mjölk får endast lämnas ut i liten skala direkt på gården. Livsmedelsverkets uppdaterade riskvärdering (PM 2024) bekräftar att opastöriserad mjölk även fortsatt utgör en hälsorisk.

Opastöriserad mjölk och hälsa

Är det farligt att dricka opastöriserad mjölk?

Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Folkhälsomyndigheten avråder från att dricka opastöriserad mjölk eftersom den kan innehålla sjukdomsframkallande bakterier – framför allt *Campylobacter*, EHEC (STEC) och *Listeria*. Myndigheterna bedömer att risken är större än den eventuella nyttan. Rådet är särskilt viktigt för barn upp till fem år, gravida, äldre och personer med nedsatt immunförsvar.

Stämmer det som sprids på sociala medier om att råmjölk är nyttigare?

Nej. Påståenden om att opastöriserad mjölk skulle ge mer näring och göra kroppen starkare och piggare är falska. Trenden har sitt ursprung i USA. Livsmedelsverket har gått ut med en varning och understryker att påståendena inte är korrekta – opastöriserad mjölk ger inte mer näring, men innebär en reell risk att drabbas av allvarlig sjukdom. Myndigheten avråder helt från att dricka mjölken, då risken bedöms vara större än nyttan.

Kan opastöriserad mjölk innehålla fågelinfluensa (H5N1)?

Sedan 2024 har högpåtaglig fågelinfluensa (H5N1) för första gången konstaterats hos mjölkkor i USA, där infekterade kor haft höga virushalter i mjölken. Studier visar att smittsamt virus kan finnas kvar i opastöriserad mjölk, medan pastörisering (72 °C i 15 sekunder) effektivt oskadliggör viruset – pastöriserad mjölk bedöms därför som säker. Smittan har hittills inte påvisats hos mjölkkor i Sverige, men fallen i USA är ännu ett skäl att inte dricka opastöriserad mjölk. EFSA har vägt in resultaten i sin riskvärdering av H5N1 i livsmedel.

Kan opastöriserad mjölk förebygga eller bota allergi?

Det finns i dag inte tillräckligt vetenskapligt stöd för att opastöriserad mjölk skulle förebygga eller bota allergi. Vissa studier (t.ex. PASTURE-kohorten) har pekat på ett samband mellan uppväxt på gård och lägre förekomst av allergi, men effekten är sannolikt mångfaktoriell – bland annat kopplad till hela gårdsmiljön och tidig kontakt med många olika mikrober – och kan inte tillskrivas råmjölken i sig. Livsmedelsverket avråder därför från att dricka opastöriserad mjölk i förebyggande syfte.

Botar opastöriserad mjölk laktosintolerans?

Nej. Opastöriserad mjölk innehåller lika mycket laktos (mjölksocker) som pastöriserad mjölk och botar inte laktosintolerans. Studier har inte kunnat visa någon minskning av symtom vid intag av opastöriserad jämfört med pastöriserad mjölk. Den som är laktosintolerant har i stället nytta av laktosfria eller laktosreducerade produkter.

Varför är barn känsligare än vuxna?

Barn har ett mindre utvecklat infektionsförsvar än vuxna och blir därför lättare sjuka. Barn under fem år är särskilt känsliga för det toxin som EHEC bildar, och risken för njurskador (HUS) är betydligt större hos barn än hos vuxna. Även äldre och personer med nedsatt

immunförsvar är mer mottagliga för infektioner. I allvarliga fall kan bestående, livslånga komplikationer uppstå.

Vad händer när man blir sjuk?

Symtomen beror på vilken bakterie det handlar om. *Campylobacter* ger diarré, magont, trötthet, feber, illamående och huvudvärk, medan EHEC kan ge blodig diarré och i värsta fall njurskador. Tabellen nedan sammanfattar de vanligaste bakterierna som kan finnas i opastöriserad mjölk.

Tabell 1. Bakterier som kan finnas i opastöriserad mjölk – symtom och riskgrupper

Bakterie	Typiska symtom hos människa	Inkubationstid	Särskilt allvarligt för
<i>Campylobacter</i>	Diarré, magont, feber, illamående, huvudvärk; kräkningar ovanligt. Reaktiv ledinflammation kan följa.	2–5 dygn	Alla; besvären varar ofta cirka 10 dygn
EHEC (STEC)	Kraftiga magsmärtor samt vattnig och ibland blodig diarré; risk för njurskada (HUS).	3–8 dygn	Barn under 5 år, äldre
<i>Listeria</i>	Feber och muskelvärk; i svåra fall sepsis och hjärnhinneinflammation samt fosterpåverkan.	Dygn upp till 3 veckor	Gravida, äldre, nedsatt immunförsvar
<i>Salmonella</i>	Magsmärtor, diarré, kräkningar och feber som vanligtvis varar 2–7 dagar.	1–3 dygn	Barn, äldre, immunsupprimerade

Källor: Livsmedelsverket, Folkhälsomyndigheten (sjukdomsinformation), EFSA (2015).

Bakterier i mjölken – förekomst och smittväg

Hur vanligt är det med sjukdomsframkallande bakterier hos kor?

Kor kan bära bakterier som *Campylobacter*, enterohemorragisk *E. coli* (EHEC/STEC) och *Salmonella* utan att själva vara sjuka. *Campylobacter* är vanligt förekommande bland kor. EHEC förekommer i omkring 10 % av mjölkbesättningarna, oftast hos enstaka djur. *Salmonella* hittas endast i ett fåtal besättningar per år.

Hur hamnar bakterierna i mjölken?

Bakterierna finns i djurens tarm. Om det finns rester av gödsel på spenarna vid mjölkning kan bakterierna föras över till mjölken, oftast i mycket små mängder. God spenhygien vid mjölkning är därför avgörande. Forskare vid SLU och SVA undersökte förekomsten av *Campylobacter* i fem mjölkbesättningar för att hitta bästa provtagningsmaterial – avföring, ströbäddar eller mjölkfilter (Hansson m.fl., 2020). *Campylobacter* påvisades i 152 av 250 prover (60 %), där *C. jejuni* var vanligast följt av *C. hyointestinalis*; avföring var det material där bakterien oftast påvisades (79 % av proverna).

Hur ofta finns bakterierna faktiskt i själva mjölken?

I en undersökning av 302 gårdar 2015 påvisade Livsmedelsverket *Campylobacter* i mjölk från 13 % av gårdarna och EHEC från 14 % av gårdarna, medan *Salmonella* inte påträffades på



någon gård. Sjukdomsutbrott kopplade till opastöriserad mjölk är i dag sällsynta i Sverige, sannolikt för att vi dricker mycket lite sådan mjölk.

Jag som är mjölkbonde och min familj dricker råmjölk utan att bli sjuka – varför?

Den som regelbundet exponeras för gårdens mikroflora kan utveckla en viss motståndskraft, och immunförsvaret ”minns” bakterier man tidigare mött. Det innebär dock inte att mjölken är riskfri – även personer i lantbrukarfamiljer har blivit sjuka. Barn på gården har inte färdigutvecklat immunförsvaret och är därför särskilt utsatta, trots att de vuxit upp i miljön.

Varför ska jag inte bjuda besökare på opastöriserad mjölk?

För att värna om besökarnas hälsa och skydda ditt företags goda namn. Det kan räcka med något hundratal bakterier för att man ska bli sjuk av *Campylobacter* eller EHEC. En besökare som inte är van vid gårdens mikroflora – och särskilt barn – kan bli allvarligt sjuk även av en liten mängd mjölk.

Regler för gårdsförsäljning

Opastöriserad mjölk får endast säljas eller skänkas bort i liten skala direkt till konsument på gården. Reglerna framgår av 76–81 §§ i Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:20) samt EU:s hygienföreskrifter (EG) 853/2004 och (EG) 853/2004 och sammanfattas i tabellen nedan.

Tabell 2. Krav vid direktförsäljning av opastöriserad mjölk på gård

Krav	Innebörd
Registrering	Verksamheten ska registreras hos länsstyrelsen som en separat produktionsinriktning för opastöriserad mjölk.
Maxmängd	Högst 70 liter opastöriserad mjölk får lämnas ut per vecka.
Upptappning	Mjölken ska tappas upp på plats i samband med överlåtelsen – den får inte tappas upp i förväg.
Försäljningsställe	Endast direkt till konsument på gården. Får inte säljas i butik, till detaljhandeln eller via REKO-ring.
Dokumentation	Varje leverans (datum och mängd) ska dokumenteras löpande.
Skriftlig information	Konsumenten ska få skriftlig information om riskerna och om att mjölken bör värmebehandlas före konsumtion.

Vad ska den skriftliga informationen till konsumenten innehålla?

När mjölken lämnas ut ska konsumenten få skriftlig information med minst följande innehåll: att mjölken är opastöriserad och därför kan innehålla hälsofarliga bakterier; en rekommendation att mjölken kokas eller används i maträtter som värms upp före konsumtion; att det är särskilt viktigt att barn, gravida, äldre och personer med nedsatt immunförsvaret inte



dricker mjölken innan den värmts upp; samt en anvisning om hur mjölken ska förvaras (kylt, högst 4 °C).

Vad gör näringen och myndigheterna?

Vad gör näringen?

LRF Mjölk och mejerierna arbetar för att all konsumtionsmjölk ska vara pastöriserad och säker. Neringen informerar mjölkproducenter om riskerna med opastöriserad mjölk, avråder från att bjuda besökare på råmjölk ("Gårdsbesök med omtanke") och samverkar med Livsmedelsverket, SVA och Växa Sverige kring mjölkhygien och juverhälsa.

Vad gör svenska myndigheter?

Livsmedelsverket avråder från konsumtion av opastöriserad mjölk och uppdaterade 2024 sin kvalitativa riskvärdering av patogena mikroorganismer i sådan mjölk. Länsstyrelserna kontrollerar gårdar som säljer opastöriserad mjölk direkt till konsument (operativt mål 19, 2023–2025) och identifierar anläggningar som borde vara registrerade. Folkhälsomyndigheten övervakar sjukdomsfall av bland annat EHEC, *Campylobacter* och *Salmonella*.

Kontakt

LRF Mjölk: Monika Johansson, mjölkexpert, 076-698 64 90

Livsmedelsverket: Mats Lindblad, 018-17 55 00

Folkhälsomyndigheten: 010-205 20 00

Växa Sverige: Sofie Andersson, 010 471 00 00

Svenska myndigheter och kunskapskällor

Livsmedelsverket – [Opastöriserad mjölk \(kostråd och riskinformation\)](#)

Livsmedelsverket (2024) – [PM 2024: Kvalitativ riskvärdering av patogena mikroorganismer i opastöriserad mjölk](#)

Livsmedelsverket/Länsstyrelserna – [Opastöriserad mjölk \(operativt mål 19, 2023–2025\)](#)

Folkhälsomyndigheten – [Sjukdomsinformation om enterohemorragisk E. coli-infektion \(EHEC\)](#)

EU-lagstiftning och internationella referenser

EFSA (2015) – [Scientific Opinion on the public health risks related to the consumption of raw drinking milk \(EFSA Journal 13\(1\):3940\)](#)

US CDC – [Unpasteurized \(raw\) milk and highly pathogenic avian influenza \(H5N1\)](#)



EU-kommissionen – [Förordning \(EG\) nr 853/2004 om särskilda hygienregler för animaliska livsmedel](#)

Hansson m.fl. (2020) – [Detection of Campylobacter species in different types of samples from dairy farms \(Veterinary Record 186:605\)](#)