

23 september 2026

Billigare matkasse

Matkostnaderna har sjunkit med omkring fem procent sedan årsskiftet. Den tillfälligt sänkta matmomsen har fått tydligt genomslag, men trots nedgången är livsmedelspriserna fortfarande drygt 20 procent högre än i början av 2022. Det visar höstens upplaga av Swedbanks matkasse.

– Den sänkta matmomsen har fått en påtaglig effekt, för en barnfamilj kan det handla om flera hundra kronor mindre i matkostnader varje månad. Det gör konkret skillnad i hushållsbudgeten, säger Arturo Arques, Swedbanks och Sparbankernas privatekonom.

Sedan årsskiftet har matkassen blivit fem procent billigare. För en ensamstående med ett småbarn har matkostnaderna minskat med 263 kronor per månad, från 5 361 till 5 098 kronor. För en familj med två vuxna och två tonåringar har kostnaden minskat med drygt 600 kronor till 11 870 kronor per månad.

Matpriserna har ökat mer än lönerna

Trots årets nedgång är maten fortfarande dyrare än för några år sedan. Sedan januari 2022 har livsmedelspriserna stigit med drygt 21 procent. För en ensamstående med ett småbarn motsvarar det omkring 890 kronor mer i månaden. En familj med två vuxna och två tonåringar betalar omkring 2 000 kronor mer per månad än 2022.

– Matkassen har blivit billigare, men det är viktigt att inte blanda ihop lägre priser med låga priser. Hushållen betalar fortfarande betydligt mer för maten än 2022, samtidigt som lönerna före skatt ökat med 18 procent. Därför är det fortsatt viktigt att jämföra priser, välja lågprisalternativ och handla efter säsong, säger Arturo Arques.

De geografiska prisskillnaderna är små. Skillnaden mellan det dyraste och billigaste matprisområdet är endast 0,7 procent, motsvarande 38 kronor per månad för matkassen. Däremot kan skillnaderna mellan enskilda butiker och produkter vara betydligt större.

Om undersökningen:

Swedbanks matkasse bygger på ordinarie priser för 200 livsmedelsartiklar i 70 butiker inom fem rikstäckande kedjor. Priserna samlades in den 19 augusti 2026 i sex geografiska områden. Undersökningen genomförs i samarbete mellan Swedbank och Sparbankerna.

Kontakt

Arturo Arques, Swedbank och sparbankernas privatekonom, telefon: +46 72 242 99 62, e-post: arturo.arques@swedbank.se
Johanna Zelazny, pressansvarig, telefon: +46 72 217 1024, e-post: johanna.zelazny@swedbank.se

Swedbank gör det möjligt för de många människorna och företagen att skapa en bättre framtid. Vår vision är ett samhälle som är ekonomiskt sunt och hållbart. Swedbank är den ledande banken med över

7 miljoner privatkunder och 550 000 företagskunder på våra fyra hemmamarknader Estland, Lettland, Litauen och Sverige. Koncernen är också verksam i övriga Norden, USA och Kina. Tillsammans gör vi ditt finansiella liv enklare. Läs mer på: www.swedbank.se