

Pressmeddelande

01.04.2026

Elmarknaden just nu: Dyrare fossila bränslen påverkar elpriset men dämpas av mildare väder

Trots stigande priser på fossila bränslen och ökad osäkerhet i omvärlden är dagens elpriser fortfarande långt ifrån energikrisens nivåer. Mildare väder, mer sol och vind samt vattenkraftens balansroll dämpar prisuppgången. Samtidigt växer prisskillnaderna mellan norra och södra Sverige där svag hydrologi och starkare koppling till kontinenten sätter tydliga avtryck på elmarknaden.

Elpriserna för mars på den nordiska elbörsen Nord Pool (utan påslag och exklusive moms) blev 58,66 öre/kWh i elområde 3, (södra Mellansverige) och i norra Sverige, elområde 1, 22,75 öre/kWh. Priserna ligger fortfarande betydligt under 2021–2022 års energikris, då snittpriset låg över 1 krona per kWh.

– Extremkylan har släppt sitt grepp om norra Sverige, vilket har sänkt elpriset där. I södra Sverige ser vi det motsatta, med högre elpriser till följd av begränsad överföringskapacitet och en stark koppling till kontinenten, där olje- och gaspriserna har stigit. Samtidigt bidrar mildare väder och lägre elanvändning till att dämpa prisutvecklingen, även om aprilväder är svårt att förutse, säger Jonas Stenbeck, privatkundschef Vattenfall Försäljning.

De årliga, planerade underhållsarbetena på kärnkraftverken har inletts, vilket innebär att den tillgängliga kärnkraftskapaciteten ligger runt 80 procent. I Tyskland ökar sol- och vindkraft vilket kan stabilisera elpriset i södra Sverige. Fyllnadsgraden i vattenmagasinen i både Norge och Sverige ligger något under den normala nivån för perioden men vattenkraften fortsätter att balansera systemet, särskilt under vindsvaga timmar. Den hydrologiska balansen – det samlade vatteninnehållet i snö, mark och magasin – är fortsatt mycket svag för årstiden.

EU importerar 90 procent av all fossil energi, och det pågående kriget i Mellanöstern har drivit upp priserna på allt från bensin, diesel, flygbränsle till naturgas och el. Gaslagren i EU är dock ännu inte alarmerande låga, mycket tack vare en förhållandevis mild vinter.

– Prisutvecklingen ser ut framöver beror till stor del på hur långvarig konflikten blir. Det är just denna osäkerhet som skapar svängiga och oförutsägbara bränslepriser, vilket i slutändan påverkar elpriset. Jag förstår att många känner en oro kring både elpriset och sitt elavtal. Vill man ha både hängslen och livrem så kan ett mixat elavtal vara bra, då får man ett avtal med en del rörligt och en del fast, säger Jonas Stenbeck.

Medelspotpris	Mars 2025	Mars 2026
Elområde 1, Norra Sverige	15,80 öre/kWh	22,75 öre/kWh
Elområde 2, Norra Mellansverige	10,95 öre/kWh	21,13 öre/kWh
Elområde 3, Södra Mellansverige	50,81 öre/kWh	58,66 öre/kWh
Elområde 4, Södra Sverige	60,46 öre/kWh	84,58 öre/kWh

Medelspotpris är det genomsnittliga priset på den nordiska elbörsen. Priserna är exklusive moms, påslag och elcertifikat. Se dagsaktuella [timpriser på elbörsen](#)
Privat: [Om elmarknaden just nu](#) Företag: [Om elmarknaden just nu](#)

För mer information kontakta Vattenfalls pressavdelning, 08-739 50 10, press@vattenfall.com

