PRO:s prisundersökning 2024

Innehåll

Fortfarande dyrt att handla mat!	3
Om PRO:s prisundersökning 2024	4
Butiksurvalet	5
Så går prisundersökningen till	6
Resultat från prisundersökningen	7
PRO:s matkasse 2024	8
Så mycket dyrare har maten blivit	10
Geografiska skillnader	11
Pensionärsvänlig butik	12

Fortfarande dyrt att handla mat!

PRO:s prisundersökning 2024 visar att ökningen av matpriserna har stabiliserat sig något – men på en fortsatt hög nivå. Trots att inflationen minskar i Sverige kommer matpriserna att ligga på dessa höga nivåer. Några prissänkningar finns inte i sikte. De höga matpriserna slår hårt mot Sveriges pensionärer och andra med små marginaler.

PRO:s matkasse består i år av 43 matvaror och utvalda varumärken. Prisundersökningen har genomförts av närmare tusen PRO-medlemmar som har besökt runt 680 butiker i stora delar av landet. Matvarorna i PRO-kassen ökade rejält i pris under 2022 men har under de senaste åren ökat långsammare. Inkomsterna för pensionärer har dock inte stigit på samma nivåer vilket gör att många med små marginaler ändå har svårt att få ekonomin att gå ihop och därmed måste minska sina matinköp.

Ingen större ökning av matpriserna i år

En jämförelse mellan 2023 och 2024 års priser visar att varorna i PRO-kassen i genomsnitt inte ökat nämnvärt under året. Vissa varor har sjunkit i pris och andra har ökat vilket gör att de jämförbara varorna i genomsnitt inte ökat med mer än med en halv procent. Två varor som sticker ut är dock apelsinjuicen som ökat med över 30 procent och Bregott som nu ökar i pris igen efter förra årets minskning.

PRO:s prisundersökning skapar prismedvetenhet

Resultatet från prisundersökningen ger en möjlighet att jämföra priset mellan butiker i hela landet eller i den egna kommunen. Även genomsnittspriser för respektive vara presenteras. På så sätt kan konsumenter själva jämföra om den egna butiken är dyrare eller billigare än andra butiker. Dessutom kan man jämföra prisnivåer geografiskt i Sverige. PRO:s prisundersökning skapar med andra ord en prismedvetenhet hos svenska folket. Här är ännu fler tips för att få så mycket som möjligt för pengarna:

- **Ha koll på extrapriser!** Ta reda på erbjudanden redan innan du går till butiken.
- **Var otrogen!** Bli medlem i alla butikskedjor och ta vara på deras bonussystem.
- **Kolla jämförpriser!** Bli inte lurad av lockpriser och flerpackserbjudanden.

PRO har undersökt matpriserna i över 30 år

PRO:s prisundersökning är Sveriges största prisjämförelse som genomförs av konsumenter och i hela landet. Den första undersökningen gjordes 1991. Under flera år hade då pris- och löneökningarna varit höga. För att kontrollera att matpriserna hölls nere inledde PRO, LO och Livsmedelsarbetareförbundet ett projekt med stöd av Konsumentverket. Idag är undersökningens syfte, förutom att pressa priserna, även att skapa en prismedvetenhet och att utse Sveriges mest pensionärsvänliga butiker.

Om PRO:s prisundersökning 2024

PRO:s prisundersökning genomfördes **23 oktober 2024** och ger en bild av prisnivån på PRO:s matkasse i hela landet. Totalt besöktes **679** butiker varav **581** butiker med fullständiga uppgifter redovisas i sammanställningen. 98 butiker har tagits bort från butiksredovisningen då dessa butiker saknar prisuppgifter, alternativt redovisat extrapriser, för fler än åtta varor. Genomsnittspriserna per vara baseras dock på alla undersökta butiker. Varor som saknas i en butik ersätts med varans genomsnittspris för att butikens pris på hela PRO-kassen ska kunna redovisas.

Resultatet är uppdelat i mindre eller mellanstora butiker (små) och större varuhus eller stormarknader (stora). Resultatet från undersökningen baseras på **468** små och **211** stora butiker i hela landet. **22** av **26** PRO-distrikt deltog i årets undersökning. Blekinge, Gotland, Gävleborg och Medelpad deltog inte alls medan två distrikt, Västmanland och Ångermanland, hade för få butiker för att kunna redovisa ett rättvist resultat. I Stockholms län undersökte man flest butiker före Skåne och Värmland.

Antal undersökta butiker per distrikt – topp fem

Stockholms län	127
Skåne	89
Värmland	49
Kalmar län	41
Södra Älvsborg	32

679

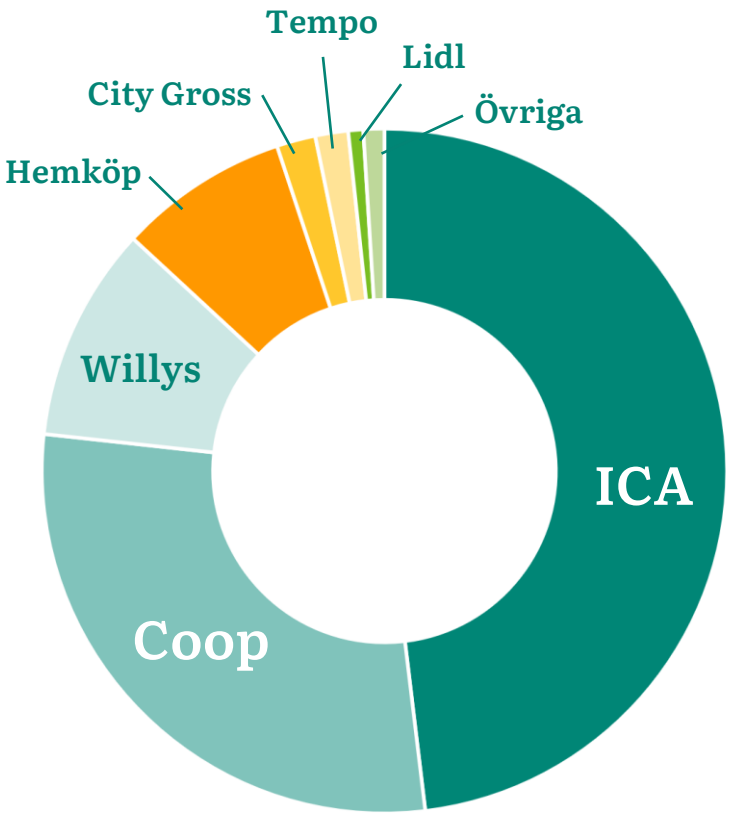
butiker i hela Sverige!

Butiksurvalet

PRO-distrikten bestämmer tillsammans med prisundersökarna själva vilka butiker som ska besökas. Som vanligt undersöks flest butiker från Ica (322) och Coop (203) men även många Hemköp (52) och Willys (69). Detta motsvarar i stort de verkliga marknadsandelarna bland butikskedjorna i Sverige.

Vi får ofta frågan om vi inte undersöker alla butikskedjor och varför. Skälet är att vissa butikskedjor saknar en stor del av de varumärken vi har i kassen. Det innebär att kassen blir ofullständig, då ofta hälften av antalet varor saknas. Vi kan därför inte ta med dem i butiksredovisningen. Detta gäller bland annat de Lidl-butiker (4) vi har undersökt i år. Hos övriga butikskedjor har vi undersökt ungefär lika många som tidigare år. Det gäller City Gross (13) och Tempo (10) samt några övriga (6) som inte tillhör någon av kedjorna, till exempel MaxiMat och Hypermat i Värmland.

Fördelning av besökta butiker per butikskedja



Så går prisundersökningen till

PRO:s prisundersökning är den enda som genomförs av konsumenter och i hela landet. Uppdraget som prisundersökare är både viktigt och meningsfullt. Arbetet som görs ideellt av PRO:s prisundersökare och alla medlemmar är välkomna att vara med. Uppdraget är att under en dag per år gå till en eller flera butiker och anteckna priser på matvarorna i PRO:s matkasse. Innehållet i kassen varierar från år till år. I årets undersökning har vi bytt ut en handfull produkter men innehållet i PRO-kassen är i stort samma som 2023 men även några varor som har funnits med sedan 2021 eller längre.

Handlarens kontroll och underskrift gör undersökningen bättre

Efter genomförd prisundersökning ber PRO:arna om en underskrift från handlaren, butiksföreståndaren eller annan ansvarig där de intygar att det är de rätta prisuppgifterna som har samlats in. Att handlaren går igenom priserna och skriver under blir en kvalitetsstämpel – och något de flesta gör. I **58 procent** av butikerna har handlaren skrivit under varulistorna. Antalet underskrifter har dock minskat succesivt från 2017 då hela 86 procent av butikerna signerade protokollet.

Förklaringen till minskningen är att par butikskedjor har rekommenderat handlarna att inte skriva under varulistorna. Det har visat sig tydligast i två butikskedjor där Willys är den butikskedja där lägst andel underskrifter görs. Och så har det sett ut länge. Även Coop har uppmanat sina butiker att inte signera och kvalitetskolla butikens priser och signera protokollet.

Resultat från prisundersökningen

Genomsnittspriset för PRO:s matkasse med 43 olika varor var **1 420,92 kr** baserat på alla varors genomsnittspris. Genomsnittspriset på kassen i de stora butikerna var **1 328,04 kr** och i de små **1 460,06 kr**. Mellanskillnaden på genomsnittspriset i de stora respektive små butikerna var **132,02 kr** vilket motsvarar **10 procent**.

Billigaste och dyraste priserna

Den billigaste matkassen i undersökningen kostade **1 200,97 kr** och den dyraste **1 608,29 kr**. Skillnaden mellan den dyraste och den billigaste butiken, oavsett storlek, var **407,32 kr**. Matkassen från den dyraste butiken kostar **34 procent** mer än den från den billigaste.

De tre billigaste små butikerna

Butik	Distrikt	Totalpris
ICA Supermarket Knalleland	Södra Älvsborg	1 264,93 kr
ICA Supermarket Knuten	Södermanland	1 319,87 kr
ICA Supermarket Tornet Ulricehamn	Södra Älvsborg	1 328,97 kr

De tre billigaste stora butikerna

Butik	Distrikt	Totalpris
ICA Kvantum City Knalleland	Södra Älvsborg	1 200,97 kr
Maxi ICA Stormarknad Kumla	Örebro län	1 202,67 kr
ICA Kvantum City Fristad	Södra Älvsborg	1 210,67 kr

PRO:s matkasse 2024

Genomsnittspriserna per vara i PRO:s prisundersökning baseras på alla 679 besökta butikers priser för respektive vara. I beräkningen av butikernas pris på PRO:s matkasse används snittpriset för de varor som saknas i butiken.

Vara	Snittpris
Bananer, EKO, 1 kg	28,67 kr
Äpple, Royal Gala klass 1, 1 kg	33,04 kr
Vitkål, hel, klass 1, 1 kg	20,07 kr
Lingongrova, Pågen, 500 g	27,22 kr
Korvbröd, korvbrödsbagarn 10-pack, 270 g	22,71 kr
Knäckebröd Din stund, Chia & havssalt, Wasa, 260 g	35,67 kr
Digestives Original, McVitie's, 400 g	18,33 kr
Delicatobollar 6 st, 6x40 g, Delicato	24,90 kr
Bryggkaffe, Löfbergs organic medium roast, 450 g	64,78 kr
Långkornigt ris, Uncle Ben’s, 1 kg	44,33 kr
Gammaldags Idealmakaroner, 750 g	18,17 kr
Havrefras, original, 375 g,	39,68 kr
Havregryn, Axa, 1,5 kg	28,72 kr
Mjöl, rågsikt, Kungsörnen, 2 kg	26,79 kr
Svenskt strösocker, Dansukker, 2 kg	36,12 kr
Russin, Sun Maid, 250 g	32,03 kr
Cacao ögon, Fazer, 400 g	60,75 kr
Tomatketchup Heinz, 570 g	31,52 kr
Kikärtor, 480 g, Zeta	19,97 kr
iKaffe, havredryck, Oatly 1 liter	21,28 kr
Nötfärs eko, krav, ca 12 %, 500g	69,22 kr
Kokkorv Original, Sibylla, konserv 300 g	44,02 kr
Matjesill klassisk, Abba, 215 g	26,22 kr
Caviar, Grovkornig stenbitsrom svart, Abba, 80 g	43,40 kr
Kaviar, Kalles original, 190 g	28,91 kr
Leverpastej, ugnsbakad, Scan, 200 g	16,97 kr
Potatissallad Original, Rydbergs, 400 g	20,37 kr
Ägg 6-pack, Frigående	21,97 kr
Bregott, 75 %, 500 g	55,59 kr
Messmör, 450 g, Fjällbrynt	32,55 kr
Philadelphia, original, naturell färskost, 200 g	24,76 kr
Smör- & rapsolja original, flytande, Arla Köket, 5 dl	31,68 kr
Standardmjölk 3 % svensk, 1 liter	14,79 kr
Filmjölk 3 % svensk, 1 liter	15,60 kr

Turkisk yoghurt, 10 %, Salakis, 1000 g	38,11 kr
Apelsinjuice, God morgon Orange, 1 liter	31,88 kr
Proviva blåbär, bärdryck, 1 liter	34,19 kr
Krögarpytt, Felix, 720 g	57,29 kr
Fiskpinnar frysta, Originalet, Findus, 750 g	57,17 kr
Svenska ärter, frysta, Findus, 600 g	29,55 kr
Avokado, fryst tärnad i papplåda, 250 g	27,63 kr
Glass, Big pack tresmak, GB Glace, 2000 ml	33,95 kr
Västkustchips, gräddfil & lök, 180 g, Estrella	30,37 kr
	1 420,92 kr

Så mycket dyrare har maten blivit

PRO har undersökt matpriserna i över 30 år. Men vi får gå längre bak i tiden för att se en lika snabb ökning som i början av 2020-talet. På 70- och 80-talet ökade priserna också snabbt men inte alls lika fort som mellan 2021 och 2022. PRO:s prisundersökning visade då att priserna ökade med 20 procent på ett år. Senast priserna ökade på samma sätt var i början av 50-talet enligt Statistiska centralbyrån, SCB. Här visar vi exempel på hur mycket några av våra basvaror har ökat i pris sedan 2021.

Vara	2021	2024	Prisökning
Bananer, EKO, 1 kg	24,56 kr	28,67 kr	17 %
Långkornigt ris, Uncle Ben's, 1 kg	30,75 kr	44,33 kr	44 %
Russin, Sun Maid, 250 g	26,38 kr	32,03 kr	21 %
Cacao ögon, Fazer, 400 g	42,34 kr	60,75 kr	44 %
Kaviar, Kalles original, 190 g	21,51 kr	28,91 kr	34 %
Ägg 6-pack	16,06 kr	21,97 kr	37 %
Bregott, 75 %, 500 g (tidigare 600 g)	48,29 kr	66,71 kr	38 %
Standardmjölk 3 % 1 liter	10,98 kr	14,79 kr	35 %
Filmjölk 3 % 1 liter	11,98 kr	15,60 kr	30 %
Apelsinjuice, God morgon Orange, 1 liter	20,89 kr	31,88 kr	53 %

Så drabbas pensionärer med små marginaler

PRO:s medlemsundersökning från 2023 visar att hela 32 procent av pensionärerna i Sverige har fått minska sina matinköp på grund av de högre livsmedelspriserna. Många blir tvungna att avstå dyrare produkter och köpa lågpris. Något som också drivs av att butikerna i större utsträckning skyltar med sina egna billigare varor.

Prisökningarna slår hårdast mot låginkomsttagare eftersom de lägger en större andel av sin hushållsbudget på livsmedel och har sämre möjlighet att utnyttja tillfälliga prisnedsättningar, enligt Konsumentverket. I stället för att planera långsiktigt har man ofta ett större fokus på vad som behövs de närmsta dagarna. Även tillgången till bil eller skjuts är avgörande för att kunna dra nytta av ett billigare utbud. Både för att ta sig till billigare butiker och för att kunna frakta hem en större mängd varor.

Bli mer prismedveten! Tre tips på vad du kan göra:

- **Ha koll på extrapriser!** Ta reda på erbjudanden redan innan du går till butiken.
- **Var otrogen!** Bli medlem i alla butikskedjor och ta vara på deras bonussystem.
- **Kolla jämförpriser!** Bli inte lurad av lockpriser och flerpackserbjudanden.

Geografiska skillnader

Prisskillnaden mellan det billigaste och det dyraste distriktet i butiksundersökningen är **72,50 kr**. I Södra Älvsborg är det billigast och matkassen kostar där i snitt **1 382,65 kr** medan du betalar **1 455,10 kr** i snitt i Västerbotten. Skillnaden är **5 procent** vilket motsvarar en lägre skillnad än förra året då den var 8 procent.

Blekinge, Gotland, Gävleborg och Medelpad deltog inte i årets undersökning. Västmanland och Ångermanland undersökte för få butiker för att redovisa. Tabellen visar distriktens medelpris på PRO-kassen i alla undersökta distrikt.

Distrikt	Antal butiker	Medelpris
Södra Älvsborg	32	1 382,65 kr
Kronoberg	24	1 385,11 kr
Halland	29	1 387,41 kr
Skaraborg	23	1 391,99 kr
Södermanland	12	1 392,07 kr
Skåne	89	1 397,13 kr
Norra Älvsborg	16	1 406,74 kr
Örebro län	25	1 407,68 kr
Östergötland	25	1 410,32 kr
Göteborg	21	1 413,47 kr
Värmland	49	1 414,35 kr
Jönköpings län	22	1 420,02 kr
Kalmar Län	40	1 428,76 kr
Bohuslän	25	1 433,56 kr
Norrbotten	17	1 435,79 kr
Dalarna	29	1 438,73 kr
Jämtlands län	12	1 447,68 kr
Stockholms län	127	1 452,47 kr
Uppsala län	31	1 453,23 kr
Västerbotten	24	1 455,10 kr

Jämför!
Hur pensionärsvänlig är din butik?

Pensionärsvänlig butik

PRO undersöker även vilken service som erbjuds pensionärer och andra. Vi vill visa uppskattning till de handlare som ser, och anstränger sig för, dem med extra behov. Därför utser vi pensionärsvänliga butiker.

I samband med prisundersökningen har PRO ställt frågor om hur pensionärsvänliga de undersökta butikerna är. Vi ser inga stora skillnader i andelen som svarat ja på frågorna jämfört med tidigare år. Det är positivt att se att man fortfarande kan betala med kontanter i så gott som alla undersökta butiker.

64 %

...av butikerna har en sittplats innanför kassorna.

62 %

...av butikerna har kundtoalett i anslutning till butiken.

100 %

...av butikerna tar emot kontanter hela öppettiden.

96 %

...av butikerna ger möjlighet till kontantuttag i butiken.

34 %

...av butikerna erbjuder hemleverans av varor från butiken.

62 %

...av butikerna har pensionärsrabatt någon dag eller tid varje vecka.

För att en butik ska anses som pensionärsvänlig ska svaret på samtliga ställda frågor vara ja. Dessutom bör handlaren ha signerat protokollet och butikens prisläge ligga bland de billigare i distriktet i sin storleksklass.

I årets undersökning ställde prisundersökarna några frågor färre än tidigare år vilket antagligen medförde att fler butiker klassades som pensionärsvänliga. Av de 679 butiker som besöktes i årets prisundersökning var sammanlagt **44** butiker pensionärsvänliga enligt de uppsatta kriterierna. Det betyder att endast **6 procent** av butikerna klarar våra krav för pensionärsvänlig butik. Här nedan visar vi de butiker som klarar kraven.

Pensionärsvänlig butik 2024

ICA Supermarket Lysekil	ICA Kvantum Värtan
Maxi ICA Stormarknad Kungälv	ICA Supermarket Fältöversten
ICA Supermarket Kungshamn	Maxi ICA Stormarknad Haninge
ICA Supermarket Malung	Maxi ICA Stormarknad Häggvik
ICA Kvantum Bäckebol	ICA Kvantum BEA Livsmedel
ICA Maxi Stormarknad Torslanda	ICA Supermarket Sjöstaden
Maxi ICA Stormarknad Kungsbacka	ICA Maxi Stormarknad Nyköping
ICA Kvantum Nässjö	ICA Supermarket Knalleland
ICA Supermarket Mullsjö	ICA Supermarket Tornet Ulricehamn
ICA Supermarket Bankeryd	ICA Supermarket Tierp
Maxi ICA Stormarknad Oskarshamn	ICA Nära Torget Skärplinge
Maxi ICA Stormarknad Älmhult	ICA Kvantum Arvika
Maxi ICA Stormarknad Växjö	ICA Supermarket Kil
ICA Supermarket Lejonet	Maxi ICA Stormarknad Välsviken
ICA Supermarket Boström	ICA Supermarket BBB Sunne
ICA Kvantum Piteå	ICA Kvantum Hammarö
ICA Supermarket Nossebro	ICA Supermarket Skåre
Maxi ICA Stormarknad Burlöv	Maxi ICA Stormarknad Umeå
Maxi ICA Stormarknad Kristianstad	ICA Supermarket Lindesberg
Maxi ICA Stormarknad Löddeköpinge	Maxi ICA Stormarknad Kumla
ICA Supermarket Ystad	Maxi ICA Stormarknad Linköping
ICA Supermarket Rimbo	ICA Supermarket Eneby

© Januari 2025, Pensionärernas Riksorganisation
Text: Ola Nilsson
Foto: Anneli Nygårds
www.pro.se