



En frukt ble pris-verstiing i 2025

2026-01-02

Optional[© Nationen]

Alle artikler er beskyttet av lov om opphavsrett til åndsverk. Artikler må ikke videreformidles utenfor egen organisasjon uten godkjenning fra Retriever eller den enkelte utgiver.

Les artikkelen ved å klikke her.

22 NYHETER

Fredag 2. januar 2026

NATIONEN



En del frukt og sjokolade er blant varene som fikk kraftigst prisøkninger i 2025.

En frukt ble pris-versti

Appelsin og eple blant pris-verstingene.

Erik Molland, Nettavisen
redaksjonen@nationen.no

DAGLIGVARER

Mens den generelle prisveksten på matvarer har dempet seg noe i 2025, skjuler det seg dramatiske forskjeller i handlekurven.

Den aller drøyeste prisøkningen har kommet på sitrusfrukter. Her er appelsin det største produktet. For sitrusfrukter har prisveksten vært på hele 23 prosent.

- Det vi ser er i stor grad et globalt fenomen preget av sviktende avlinger og klimaendrin-

ger, sier seksjonssjef i Statistisk sentralbyrå (SSB), Espen Kristiansen.

Tallenes tale er klar: Selv om snittet for matvarer «kun» har økt med 4,2 prosent, må forbrukerne tåle sjokkøkninger på over 20 prosent på enkelte varegrupper.

Appelsin på pristoppen

Det er spesielt varer vi importerer fra varmere strøk som trekker snittet kraftig opp. I tillegg til sitrus har også kakao og kaffe hatt store prisøkninger, på henholdsvis 23 og 15 prosent.

Kristiansen i SSB peker spesielt på Brasil, verdens største produsent av både kaffe og appelsiner.

- Appelsinavlingene i Brasil har vært dårlige. Det samme gjelder kaffe. For kakao er det utfordringer i Vest-Afrika som driver prisene opp, sier han.

Christian Anton Smedshaug, daglig leder i Agri Analyse, bekrefter bildet av et krevende år for frukt og grønt.

- Det var en del frost i Øst-Europa i vår som reduserte avlingene på epler, plommer og aprikoser. Dette er værstyrt, og siden produksjonen av frukt og grønt er arbeidskrevende og arbeidskraften har blitt dyrere, slår det hardt ut, sier Smedshaug.

Kronen presser opp prisene

Statistikken viser at epler har blitt 22 prosent dyrere, mens kategorien «annen frisk frukt» har hoppet omtrent like mye.

Det er ikke bare været ute i verden som påvirker lommeboken din. Den svake norske kronen gjør at all importert mat blir dyrere.

- Vi påvirkes av valutakursen. Når kronen er svak, gjør det im-

portert mat dyrere, sier Kristiansen i SSB.

I tillegg må norske bønder kompensere for økte lønnskostnader for å tiltrekke seg arbeidskraft, i konkurranse med et Europa hvor lønningene også stiger.

Sjømat: Torsk opp, laks ned

Fryst torsk og bearbeidet sjømat har blitt betydelig dyrere, opp 11-18 prosent. Stikk motsatt har det gått for både fersk og frossen laks og ørret. Her har prisene gått ned med rundt åtte prosent.

- Den frynset torsken tar nok igjen et prisgap. Denne har ligget lavt i pris sammenlignet med fersk torsk, og da ser vi et byks nå, sier Smedshaug.

Denne oppfatningen deles av Kristiansen i SSB.

- Sjømatprisene økte kraftig for ett og to år siden. Nå har

andre kategorier vokst mer, og slik sett tatt igjen noe av forspranget, sier Kristiansen.

Håp for billigere kaffe og sjokolade

Selv om 2025 startet dyrt for mange, kan toppen snart kan være nådd for de mest ekstreme prisene.

Smedshaug i Agri Analyse spår en prisvekst på noe over tre prosent for 2026. Noe lavere enn vi ser i 2025.

- Vi kan se for oss bedre avlinger på kaffe, og i andre halvdel av året kan vi faktisk se fallende priser i butikken. Det er rom for lavere prisvekst, sier Smedshaug.

- Det er også håp om billigere sjokolade. Prisen på kakaobønner har falt noe tilbake, sier han.

Men han understreker at mye er et «værspill» og at det er mye som kan gå galt med avlingene.



FOTO: ERIK MOLLAND (NETTAVISEN)

Å følge kostrådene kan bli dyrere for kvinner og billigere for menn

En undersøkelse av kosthold og matpriser viser at man kan følge kostrådene og bruke samme sum som i dag. Men det krever en jobb.

Jon-Fredrik Bælgård Klausen
jon-fredrik.klausen@nationen.no

KOSTRÅD

Forskere ved Folkehelseinstituttet har undersøkt hva det koster å følge kostrådene. I rapporten, som er publisert i Norsk tidsskrift for ernæring, har forskerne laget to 14 dagers menyer for en familie på fire. Den ene så på prisene for dagens gjennomsnittsforbruk, mens den andre så på prisene dersom man følger kostrådene.

Dyrere for kvinner, billigere for menn

Undersøkelsen viste at dagens meny er billigere for kvinner enn menyen hvor man følger kostrådene.

«Når kostrådsmenyen er dyrere for kvinnen, er det særlig på grunn av et høyere inntak av frukt, bær og grønnsaker», konkluderer de i rapporten.

For mannen ble det derimot billigere å følge kostrådene enn å spise som i dag.

«En viktig årsak til at dagens meny var dyrere for mannen, var at den inneholder alkohol, som er fjernet fra kostrådsmenyen, og betraktelig mer kjøtt», konkluderer de.

Avhengig av dag

Den hypotetiske familien besto av en voksen kvinne, en voksen mann, en gutt på 13



Kostrådene kan gi lavere mat- og drikkekostnader for menn, men litt mer for kvinner, viser undersøkelsen.

FOTO: AMANDA PEDERSEN GISKE / NTB

år og ei jente på fire år. For jenta var prisen omtrent den samme, mens det var litt dyrere å følge kostråd for gutten.

For å følge kostrådene måtte innholdet av kjøtt, ost, søtsaker, drikkevarer og alkohol reduseres, mens innholdet av frukt, bær og grønnsaker, fisk, fullkornsprodukter og vann økes.

I undersøkelsen påpekes det at det ikke er tatt inn prisutvikling over tid, og at man har basert seg på prisen på en nettbuikk en spesifikk dag.

«Dersom undersøkelsen hadde vært gjort på et annet tidspunkt, kunne resultatet blitt annerledes», påpeker de.

Frukt og grønt presser prisene opp

Blant varene det pekes på som gjør kostrådene dyrere er prisene på frukt og grønnsaker. Matvaregrupper som reduserer prisen på den kostrådsmenyen, er lavere inntak av energirike matvarer som bidrar med mindre næring, særlig drikkevarer og kjøtt.

Eksempler på middager som er inkludert i undersøkelsen er kjøttkaker, fiskekaker, pizza, taco, risengrynsgrøt, torsk, sei, tomatsuppe, salat, gryter med fisk og kylling og pokebowl.

«Det er valgt en mellomting

mellom hjemmelaget og hel- og halvfabrikata. Det hadde vært mulig å gjøre mer av maten hjemmelaget. Det ville imidlertid krevd mer tid til matlaging og stilt større krav til matlagingskompetanse», påpeker de.

Forskerne peker på at smak og andre preferanser som økologisk og dyrevelferd også spiller inn på hva prisen faktisk blir.

«Valg av matvarer innen hver gruppe kan ha mye å si for pris. Om man velger middagsmåltid med f.eks. fersk torsk vs. frosen sei eller entrecôte vs. svinekotelett, vil prisdifferansen være stor».

Ber myndighetene ta grep

Konklusjonen er at man kan spise etter kostrådene, uten at det trenger bli dyrere å kjøpe mat enn i dag.

«Men det krever prisbevissthet, god planlegging og matvarekunnskap. Både utdanningsinstitusjoner, næringslivet og myndigheter bør legge til rette for at det skal være mulig å spise både sunt, variert og godt på en rimelig måte», konkluderer de, og fortsetter:

«Dersom prisgapet mellom sunne og usunne matvarer fortsetter å øke, vil det kunne bli mer utfordrende for de med dårligst råd å følge kostrådene».

Prisendring i 2025

Kristiansen i SSB deler denne oppfatningen.

- Forhåpentlig får vi bedre utvikling for prisene på appelsin, kaffe og kakao. Men fare for mer ekstremvær utgjør en risiko, sier Kristiansen.

Spår dyrere fisk og kjøtt

Samtidig er det andre varer som kan bli dyrere.

- Det er lave fiskekvoter og fiskerne tjener godt. Prisene vil nok bli presset opp framover, sier Smedshaug.

- Også lakseprisene er ventet å stige, sier han.

Det ser heller ikke bra ut når et gjelder kjøttprisene.

- Internasjonalt er det knapphet på storfejøtt, og det tar tid å bygge opp bestanden. I Norge er vi dels skjermet av dette på grunn av landbrukspolitikken. Men de internasjonale prisene påvirkes oss gjennom import,

sier Smedshaug.

Vinnerne og Taperne

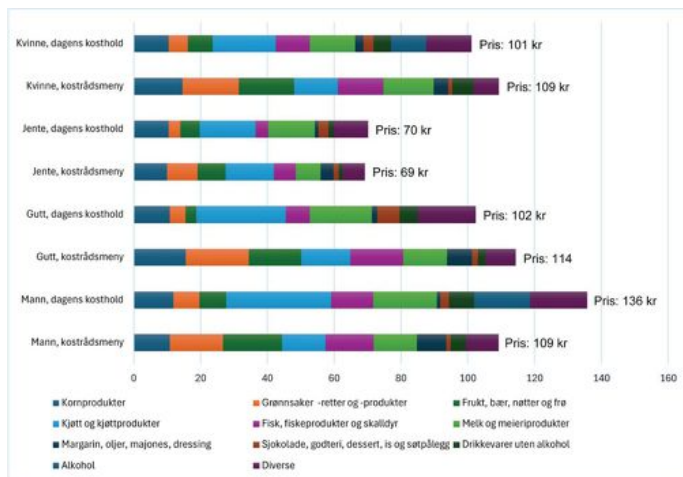
Prisendring januar til november 2025

De største prisøkningene:

- Sitrus: +23 prosent
- Kakao og sjokoladepulver: +23 prosent
- Epler: +22 prosent
- Annen frisk frukt: +22 prosent
- Friske bær: +21 prosent

Her har prisen falt:

- Melis og kandissukker: -17 prosent
- Pærer: -13 prosent
- Fryst laks/ørret: -9 prosent
- Fersk laks/ørret: -8 prosent
- Mel: -5,27 prosent



Gjennomsnittlig pris per dag per matvaregruppe for dagens meny og kostrådsmenyen for hver person i husholdningen for kvinne, jente 4 år, gutt 13 år og mann. FOTO: FRA RAPPORTEN