

# Aftonbladet debatt – Många tvingas hoppa över måltider i krisen

## Debattörerna: Vår undersökning ger en bild av Sverige vi inte sett tidigare

Publicerad den 26 april 2023

[Läs debattartikeln på Aftonbladet.se.](#)

DEBATT. Höjda matpriser, hyror, räntor och stora reallönesänkningar. Att många människor har det tufft just nu vet vi.

Men på vilket sätt påverkar prishöjningarna det sociala livet och välmåendet? Det vet vi mindre om. Vi på Sveriges konsumenter tog därför fram en webbenkät som några av våra medlemsorganisationer delade bland sina medlemmar.

Medlemsorganisationer som representerar pensionärer, människor som lever med funktionsnedsättning och allergiker som kan behöva dyr specialkost bland andra. Men också "vanliga" småbarnsföräldrar. Här ryms en del av de som har det allra tuffast just nu.

Svaren ger en bild som vi inte riktigt mött tidigare i debatten. För många handlar det inte om att välja mellan falukorv och finkött. Utan att välja mellan falukorv och ... inget alls. Drygt 800 personer svarade på enkäten. Fyra av fem svarande anger att prishöjningarna påverkat vilken och hur mycket mat de handlar. Ett förväntat svar.

Men på frågan om matpriserna gör att man tvingas hoppa över måltider svarar hela tolv procent att de hoppar över måltider varje vecka. En del hoppar över en eller flera måltider – varje dag.

Webbenkäten är inte statistiskt säkerställd, vi har en för hög andel pensionärer och/eller kvinnor. Men siffrorna tillsammans med vittnesmålen i de många hundra fritextsvar vi fått in visar på ett reellt och stort problem.

"Hoppar över lunchen. Barnen äter i skolan", skriver en förälder. "Mer till barnen, mindre till oss vuxna", svarar en annan.

Om du hoppar över måltider, hur påverkar det dig? frågade vi. Nästan alla svarade. Många beskriver hunger, förstås. "Mycket dåligt eftersom jag är gravid", skriver en kvinna medan någon annan skriver "Ligger mest stilla och orkar inget. Ond cirkel".

En person som redan tidigare levde på existensminimum konstaterar: "... som allvarligt multisjuk och med kortisolsvikt, som gör det (livs)farligt att fasta och inte få i sig rätt sorts och mängd kalorier/kolhydrater, så är det mycket allvarligt och farligt och skadligt."

Många oroar sig för att nya matvanor med mindre grönsaker och kött ska skada hälsan. Men även psyket tar stryk: "Jag tappas energi och isolerar mig", "Ibland får man lägga sig hungrig, ibland går det bra", "Jag får mindre energi, mer huvudvärk, kan inte koncentrera mig. Försämrar min adhd, stress och depression ökar."

Någon konstaterar krasst: "Efter några timmar slutar hungerkänslan".

Självklart finns också de klarar sig bra. Men fritextsvaren ger en inblick i en ny verklighet som inga stapeldiagram kan ge.

Kostnadsläget påverkar även det sociala livet, vilket får konsekvenser för den psykiska hälsan. Drygt en av fem bjuder mer sällan hem familj och vänner på mat.

”Får lite panik när barn/barnbarn vill komma”, skriver en pensionär. ”Jag har tappat framtidstron och det händer allt oftare att jag känner så stor hopplöshet att jag upplever likgiltighet inför att vakna upp dagen efter eller ej”, skriver en annan.

Flera svarande drar paralleller till coronapandemin. Återigen sluts världen. Då var det viruset som tvingade oss till isolering, nu är det plånboken.

Svaren visar med all tydlighet att det finns allvarliga risker när kostnader för boende och mat höjs så snabbt och så mycket. Nu behöver samhället agera för att motverka att utsatta grupper far mer illa. Därför vill vi se:

- Fler insatser för grupper med låga inkomster och höga boendekostnader. Hit hör äldre, småbarnsföräldrar, familjer med särskilda behov och inte minst personer med funktionsnedsättning. Förlängningen och höjningen av det tillfälliga tilläggsbidraget till barnfamiljer med bostadsbidrag var välkommet. Bra med ett särskilt riktat stöd, till skillnad från det generella elstödet. Men det behövs mer och det snabbt. Det som presenterades i vårbudgeten räcker inte.
- Se över konkurrensen i livsmedelsbranschen. Det är bra att Konkurrensverket fått extra tillskott för detta, vi får hoppas att detta räcker för en djupgående granskning.
- Ge Folkhälsomyndigheten i uppdrag att undersöka hur folkhälsan påverkas av det pressade ekonomiska läget.

**Jan Bertoft**, generalsekreterare Sveriges konsumenter

**Alexandra Charles von Hofsten**, ordförande 1,6 miljonerklubben

**Elisabeth Wallenius**, ordförande Funktionsrätt Sverige

**Åsa Lindestam**, ordförande PRO

**Jonas Friberg**, ordförande Resenärerna

**Liza di Paolo-Sandberg**, förbundsordförande SKPF Pensionärerna

**Eva Eriksson**, förbundsordförande SPF Seniorerna

**Emmeli Wulfstrand**, ordförande Verdandi