

UNGA ÄGGKONSUMENTER

EN ANALYS AV UNGAS ÄGGKONSUMTION

FRAMTAGEN PÅ UPPDRAG AV BRANSCHORGANISATIONEN SVENSKA ÄGG



INTRODUKTION TILL UNGA ÄGGKONSUMENTER

Ungdomsbarometern (UB) är Sveriges ledande analysföretag när det kommer till att kartlägga attityder och beteendemönster bland svenska ungdomar. Genom både kvantitativa och kvalitativa metoder studerar Ungdomsbarometern vad unga tycker, tänker och gör – inte minst genom vår årliga studie i åldersgruppen 15-24, Sveriges största återkommande ungdomsundersökning, som denna rapport också bygger på.

Svenska Ägg inleder under 2025 en flerårig marknadssatsning för att få svenskar att konsumera mer ägg, där unga konsumenter är en specifikt prioriterad målgrupp. Därför har Ungdomsbarometern fått uppdrag av Svenska ägg att göra en fördjupande analys av just de unga äggkonsumenterna. I denna rapport kikar vi närmare på hur ofta unga äter ägg idag och vilka det är som äter ägg mest frekvent. Vi fördjupar oss också i de unga som äter ägg varje vecka, de veckovisa äggkonsumenterna, och kartlägger vilka attityder och beteenden som driver på äggkonsumtionen bland unga.

Rapporten bygger på Ungdomsbarometerns återkommande enkätundersökning bland unga i åldrarna 15-24 år, kompletterat med våra experters kunskap och erfarenheter från att möta med den unga målgruppen dagligen. I slutet av rapporten spanar vi också på vilka trender relaterat till ägg som unga möter på sociala medier – ett viktig arena att förstå för när man undersöker vad som formar ungas attityder och beteenden!

Trevlig läsning!

Johanna Göransson, Ivar Danielsson och Hedvig Hansson
23 april 2025

Fakta om undersökningen:

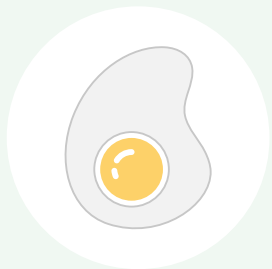
Intervjumetod: Digital enkätundersökning

Målgrupp: Unga i Sverige 15-24 år

Fältpériod: 3 oktober 2024 – 4 november 2024

Antal intervjuer i detta underlag: 3 750 st.

I denna rapport kikar vi närmare på gruppen "Veckovisa äggkonsumenter" och jämför denna grupp med ungdomspopulationen i stort, på kommande sidor kallad "Total". Gruppen "Veckovisa äggkonsumenter" utgörs av de unga som på frågan "Hur ofta äter du följande livsmedel? - Ägg" har svarat "I princip varje dag" och "Någon/några gånger i veckan".



NYCKELINSIKTER: UNGA ÄGGKONSUMENTER



Äggkonsumtion på uppgång bland dagens unga!

Nästan 6 av 10 unga äter ägg minst en gång i veckan – och bara 11% av unga uppger att de aldrig eller sällan äter ägg. Kikar vi på utvecklingen över tid så ser det lovande ut – andelen unga som äter ägg minst en gång i veckan ökar konsekvent sedan 2008! Killar är de som står för störst andel av äggkonsumtionen bland unga idag och blir således tongivande när vi kikar närmare på denna grupp attityder och beteenden.



Stort fokus på träning och protein bland unga äggkonsumenter

Kikar vi på kostpreferenser bland unga som äter ägg varje vecka står en sak ut – fokus på protein! Vi ser också att unga äggkonsumenter i hög utsträckning identifierar sig som träningsmännska och har ett stort intresse för bland annat idrott, kost och motion. Utvecklingen mot ett större fokus på träning och en proteinrik diet har gått stark bland unga de senaste åren och det verkar alltså som att äggen fått en naturlig plats i denna livsstil!



Disciplinerade matlagare med fokus på näringsinnehåll

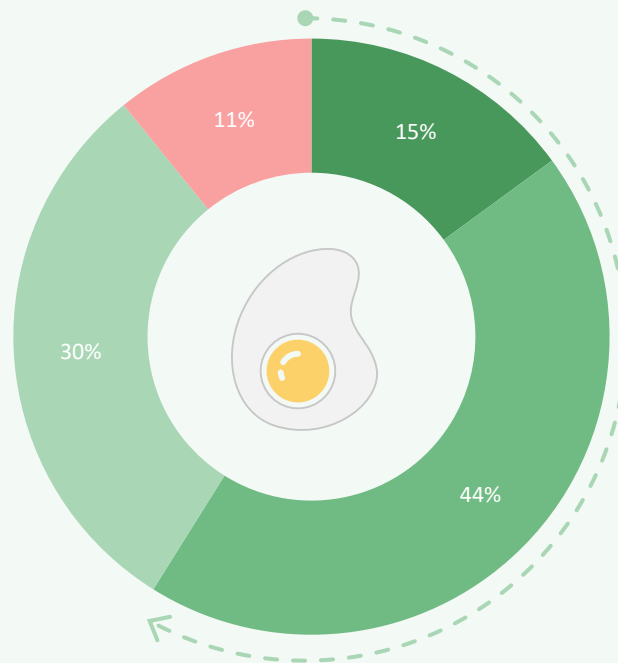
Unga som äter ägg varje vecka tenderar att laga mat själva i högre utsträckning. Vi ser också att de unga äggkonsumenterna i högre utsträckning kikar på näringsinnehållet när de handlar i butik - oftast i jakt på just protein. Kikar vi på matvanorna ser ut överlag så verkar de äta något nyttigare än unga i stort. Proteinjakten verkar dock inte leda till att de äter mer kött, snarare verkar det som att livsmedel som kvar, keso och såklart ägg får stå för det extra proteinet.



Det svenska ursprunget viktigare för de kvinnliga unga äggkonsumenter

Hur stor roll spelar det om äggen är svenska då? Sannolikt större roll om vi frågar de kvinnliga, unga äggkonsumenterna. De uppger i högre utsträckning att de äter svenskproducerat i möjligaste mån, även jämfört med unga i stort. Vi ser också att kvinnliga, unga äggkonsumenter prioriterar svenskt ursprung när de handlar i butik i betydligt högre utsträckning jämfört med killarna. De lägger även större vikt vid närproducerat och ekologiskt.

Ägg är poppis bland dagens unga – nästan 6 av 10 äter ägg minst en gång i veckan!



=59% konsumerar ägg veckovis

Hur ofta äter du ägg?

■ I princip varje dag ■ Någon/några gånger i veckan ■ Någon/några gånger i månaden ■ Sällan eller aldrig

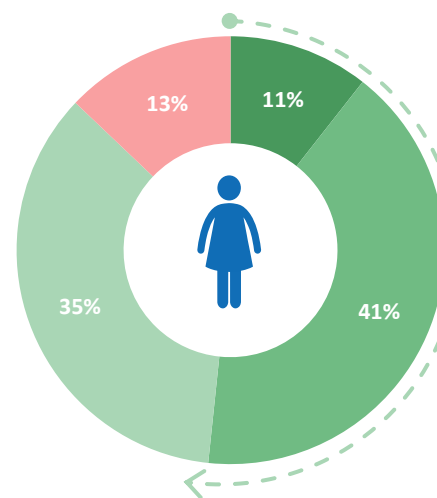
I den här rapporten kommer vi kika närmare på unga som konsumerar ägg veckovis!



Äggkonsumtionen går allra starkast bland de unga killarna – nästan 7 av 10 unga killar äter ägg varje vecka jämfört med 5 av 10 unga tjejer

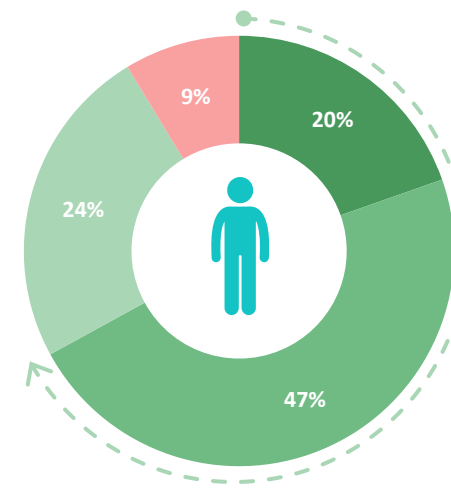


Hur ofta äter du ägg?



=52% av tjejer konsumerar ägg veckovis

TJEJER



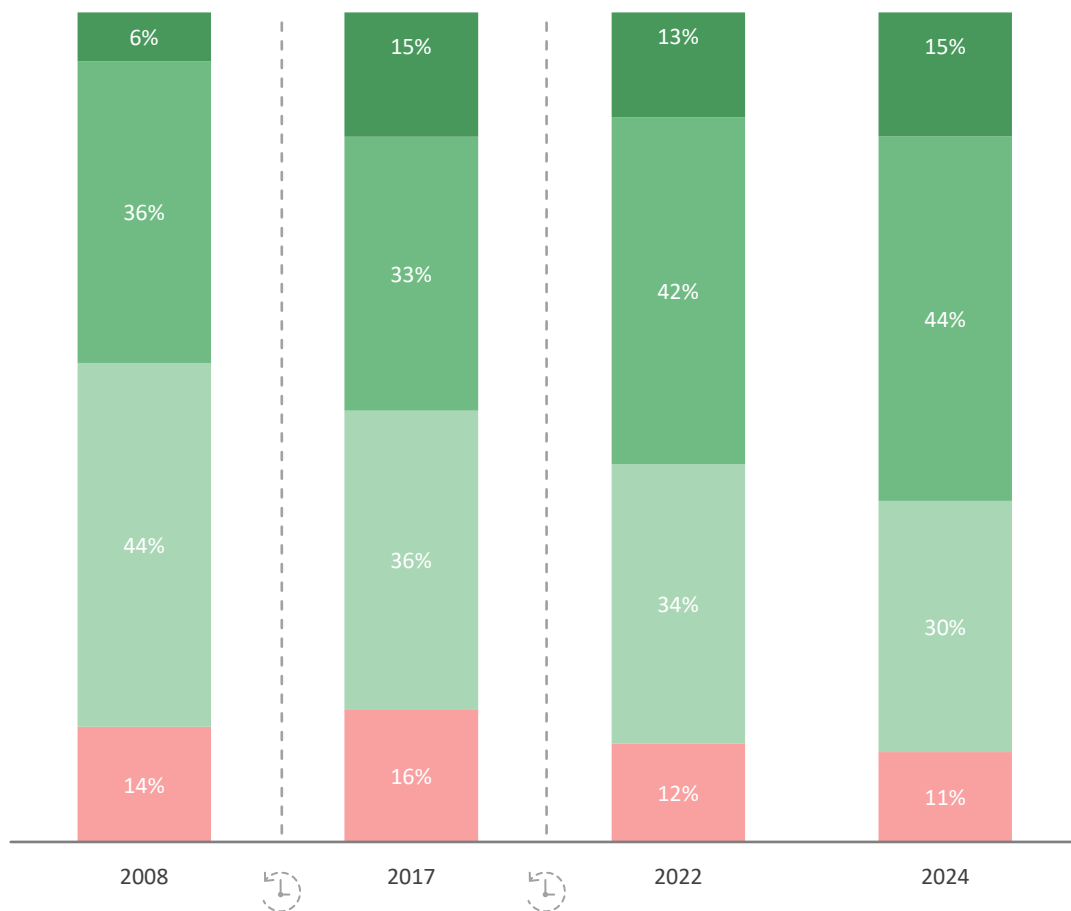
=67% av killar konsumerar ägg veckovis

KILLAR

- I princip varje dag
- Någon/några gånger i veckan
- Sällan eller aldrig

- Någon/några gånger i veckan
- Sällan eller aldrig

Unga äter ägg mer och mer frekvent! Både andelen som äter ägg dagligen och veckovis ökar över åren



HUR OFTA...?

- I princip varje dag
- Någon/några gånger i veckan
- Någon/några gånger i månaden
- Sällan eller aldrig

En ökad äggkonsumtion samspelar med ett större fokus på proteinrik kost

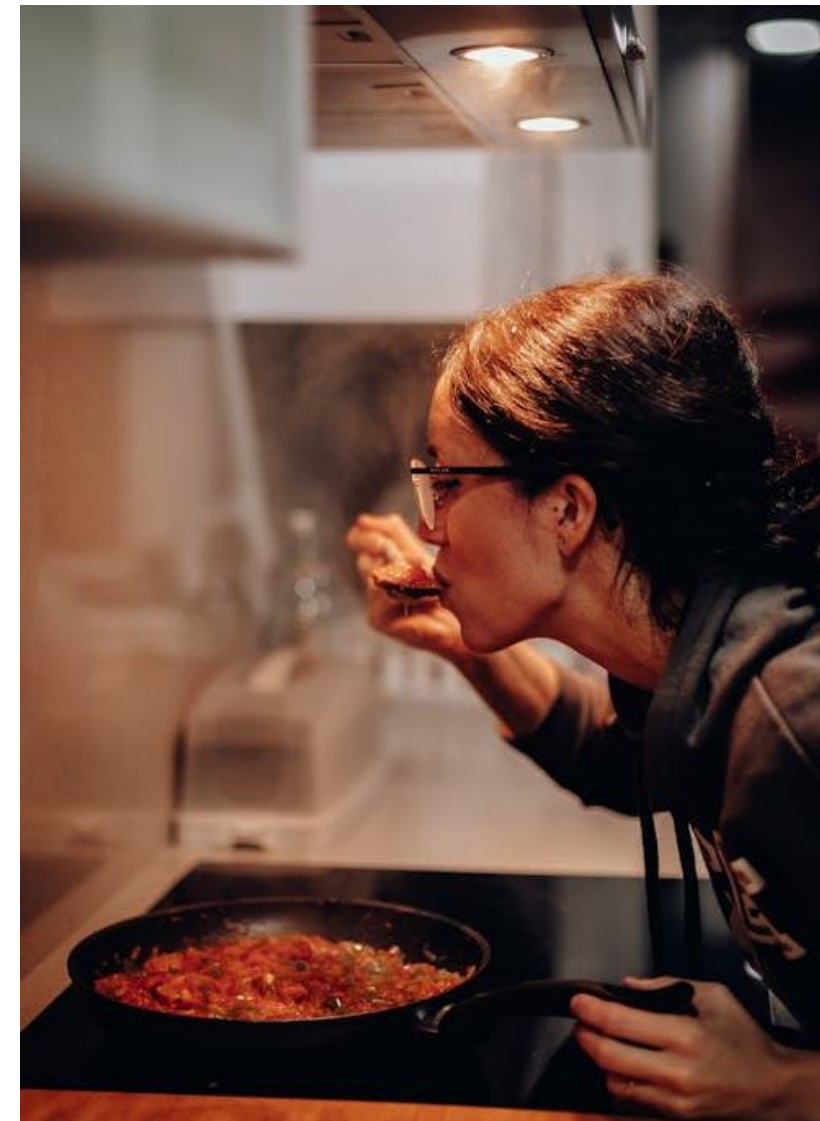
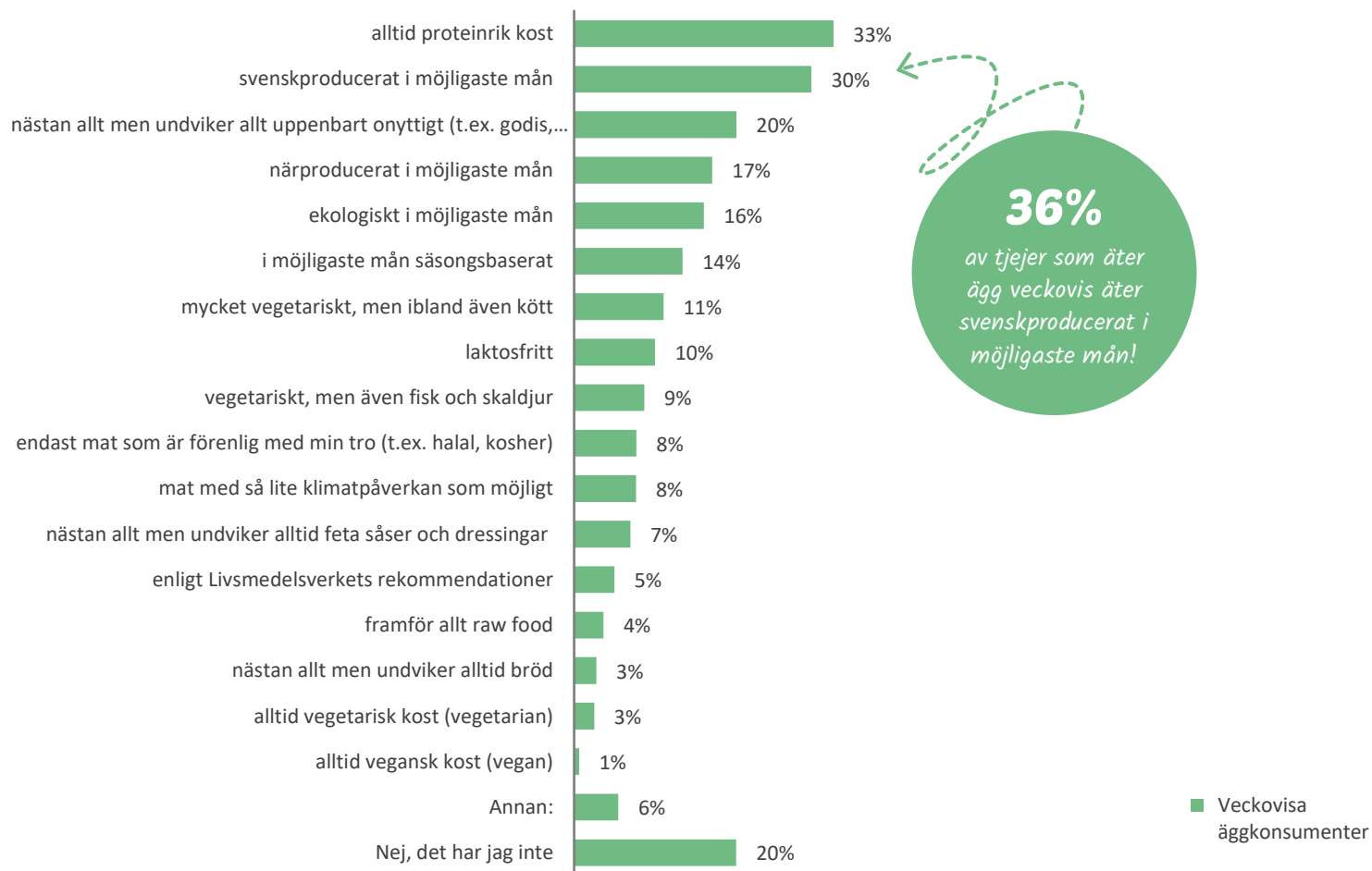
I diagrammet till vänster ser vi tydligt att äggen är på stadig framfart bland de unga konsumenterna. Andelen unga som äter ägg minst en gång i veckan ökar konsekvent sedan 2008 och andelen som äter ägg varje dag har mer än fördubblats.

Ser vi till hur ungas förhållningssätt till kost i stort har utvecklats de senaste åren är detta inte helt förvånande. Över de senaste åren har allt fler unga prioriterat att äta proteinrikt, vilket samverkar med ett starkt intresse för träning och därtill hur kost och träning samverkar. Samtidigt har ungas syn på att äta kött förändrats, där att strikt följa en vegetarisk eller vegansk diet inte längre är lika utbredd. Snarare verkar många unga se animaliskt protein som en viktig del i en balanserad och hälsosam kosthållning.

På nästa sida ser vi tydligt hur unga äggkonsumenter prioriterar proteinrik kost!

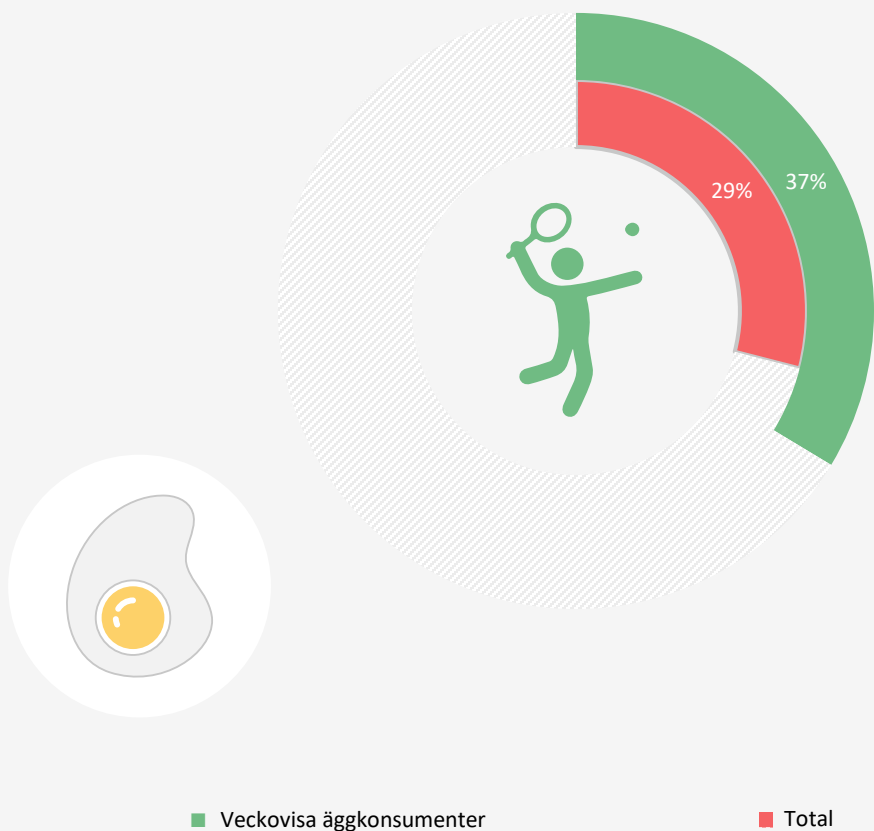
För unga som äter ägg varje vecka är att alltid äta proteinrikt följt av svenskproducerat de vanligaste sätten att beskriva sin kosthållning

Har du något speciellt förhållningssätt till vad du äter? Jag äter...

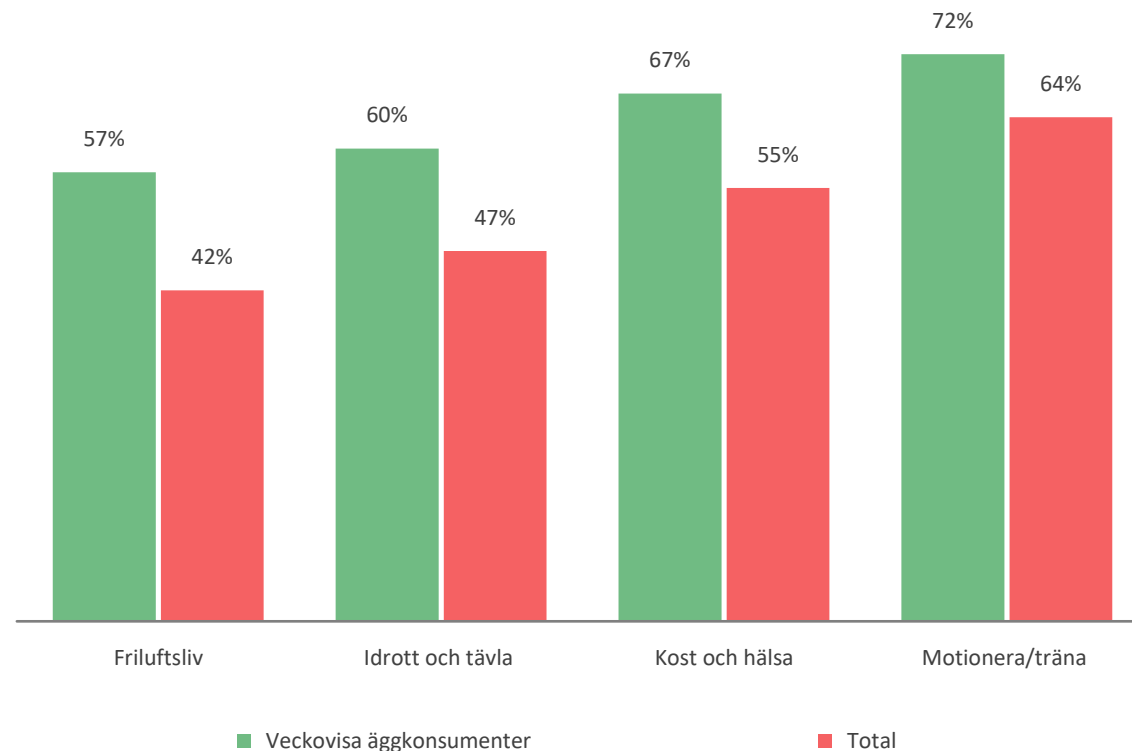


Ett starkt intresse för hälsa och träning utmärker de unga som äter ägg varje vecka – sannolikt hänger äggkonsumenternas proteinfokus ihop med det stora träningsintresset

Nästan 4 av 10 unga äggkonsumenter identifierar sig som träningsmänniska!

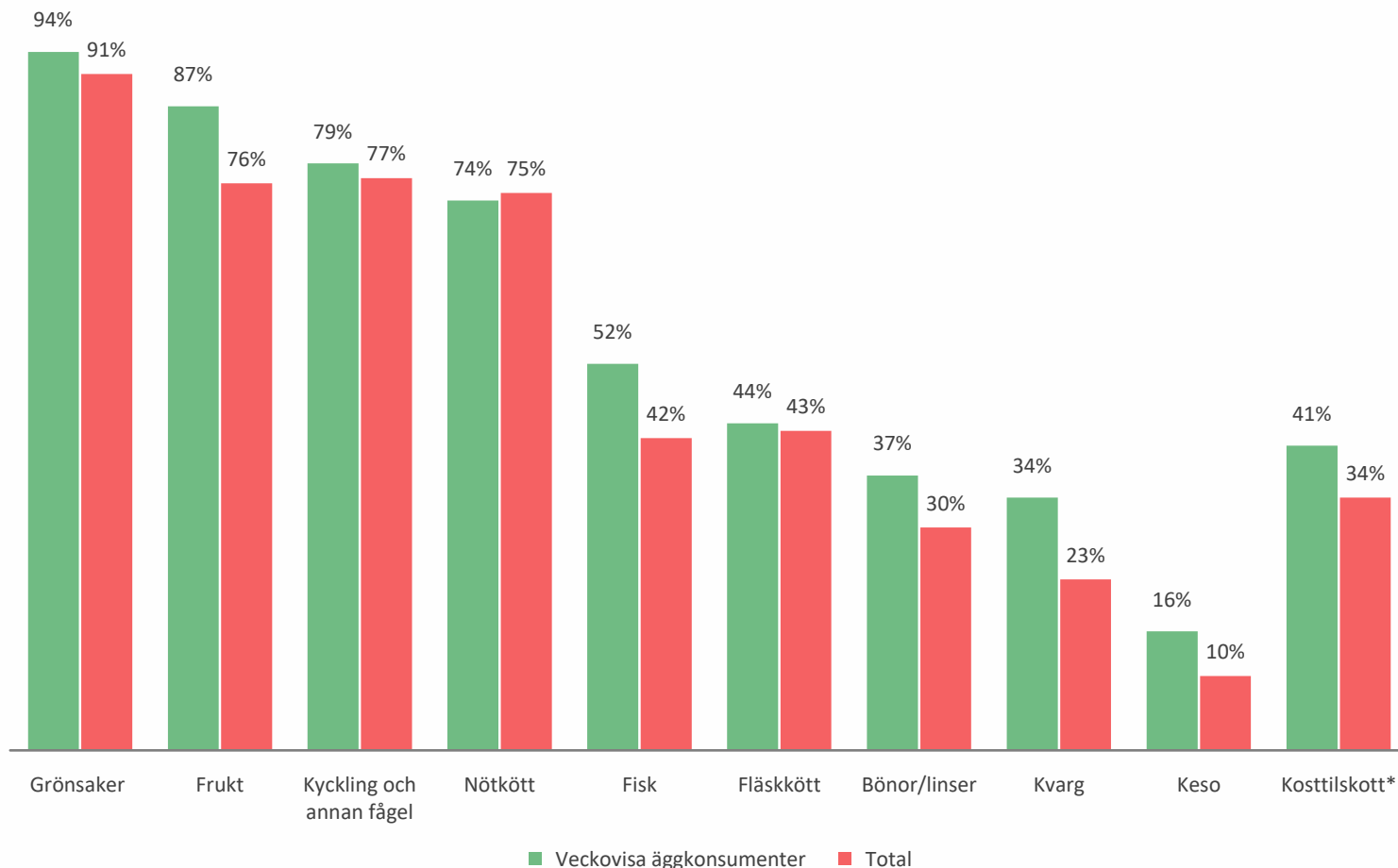


Utmärkande intressen bland unga äggkonsumenter



Nyttigare kosthållning bland de unga äggkonsumenterna? Unga som äter ägg veckovis är duktigare på att äta både frukt och fisk - men också proteinrika livsmedel som bönor, kvarg och keso

Vilka andra livsmedel konsumerar äggkonsumenter i högre utsträckning än unga totalt?



Matvanor hos unga äggkonsumenter

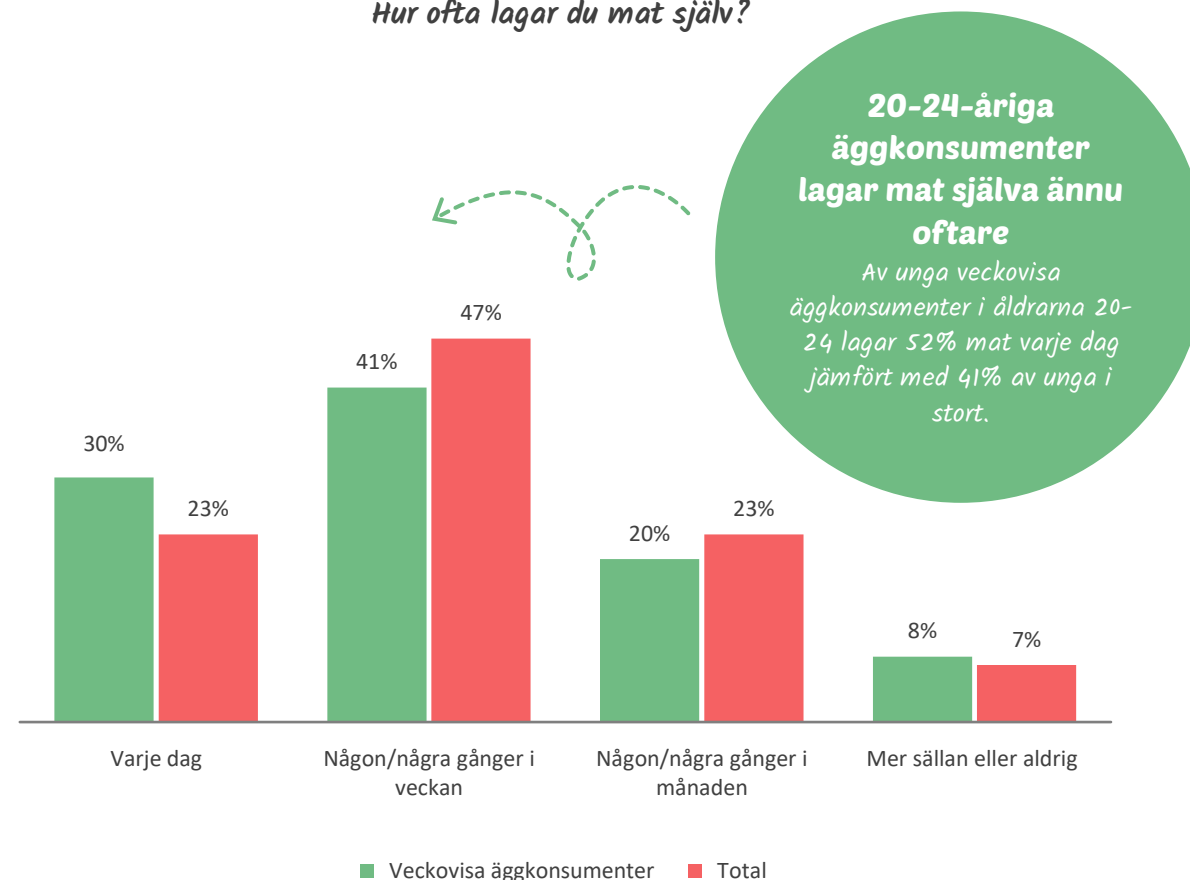
När vi fördjupar oss i äggkonsumenternas matvanor kan vi urskönja några intressanta mönster:

- **Något nyttigare vanor.** Unga som äter ägg varje vecka tenderar också att äta frukt, grönt och fisk i högre utsträckning än ungdomspopulationen totalt. Även fiberrika livsmedel så som bönor och linser konsumeras i högre grad.
- **Kött och proteinrika livsmedel.** Trots stort fokus på protein verkar inte unga äggkonsumenter äta kött i högre utsträckning än ungdomspopulationen i stort. Däremot ser vi att de äter proteinrika livsmedel så som kvarg och keso i större utsträckning. Kanske är det så att fokuset på protein framför allt tar sig ut i lättare måltider och mellanmål, som ägg, kvarg och keso ofta är en del av? När vi frågar specifikt på vad unga äggkonsumenter äter till mellanmål ser vi att de exempelvis äter proteinbars och kvarg i högre utsträckning.
- **Kosttillskott.** Unga som äter ägg veckovis äter också kosttillskott i högre utsträckning. Det verkar alltså extra prioriterat för äggkonsumenterna att få i sig alla näringsämnen – något vi kommer återkomma till när vi kikar på äggkonsumenternas beteenden i matbutiken!

Unga som äter ägg minst en gång i veckan tenderar att laga mat själva ofta, minst någon gång i veckan! Särskilt de något äldre unga som äter ägg varje vecka lagar mat själva jämfört med unga i stort



Hur ofta lagar du mat själv?



Äggkonsumenter och näringsjägare! Unga som äter ägg varje vecka läser ofta näringsinnehållet på förpackning när de är i matbutiken. På nästa sida kikar vi på vad det är de är på jakt efter

När du handlar i butik, gör du något av följande...?

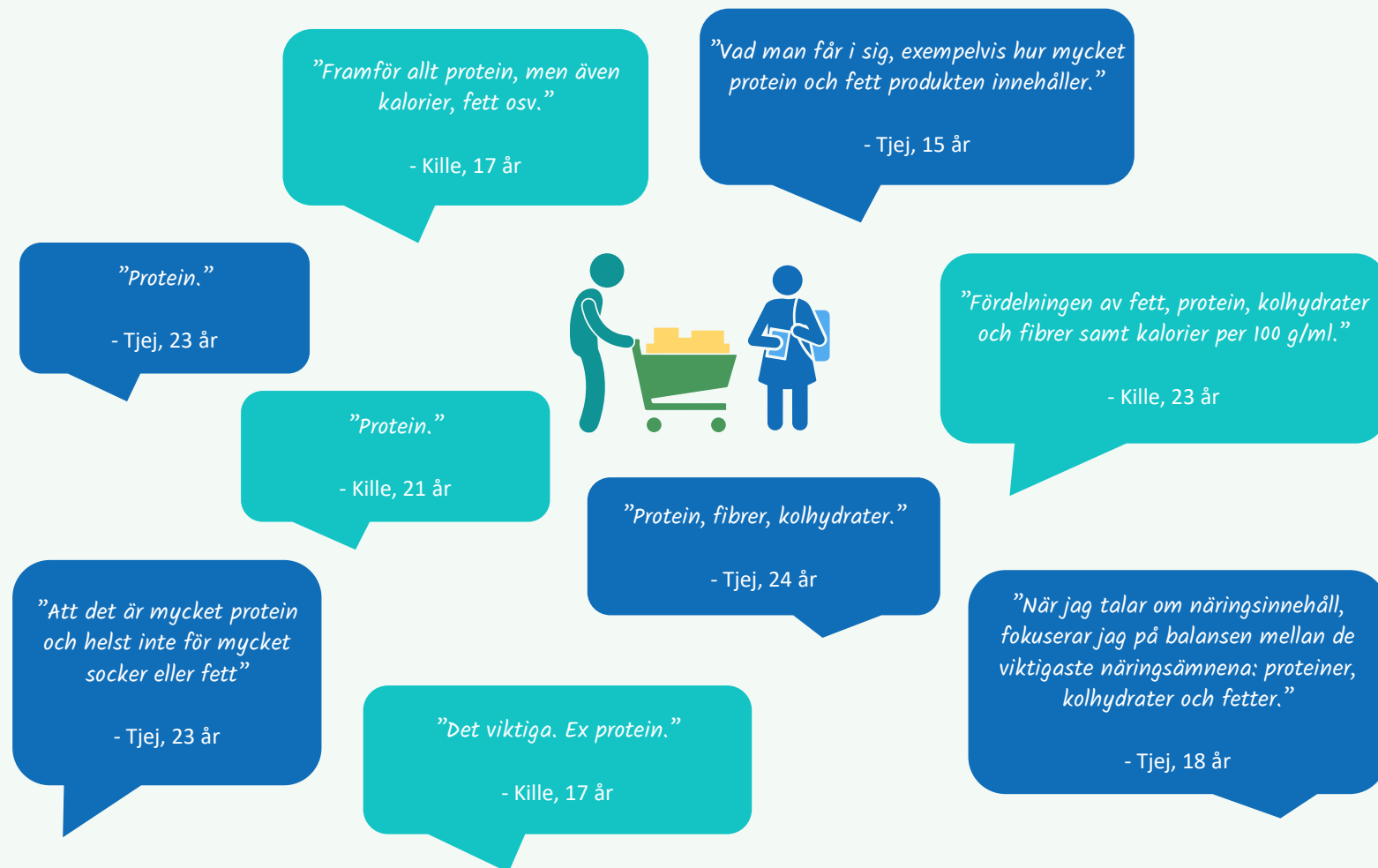


UNGA PÅ PROTEINJAKT

Återigen ser vi att proteinet står i fokus för de unga äggkonsumenterna! På föregående sida såg vi att nästan hälften av de unga som äter ägg varje vecka läser näringsinnehållet på produkter i matbutiken. När vi frågar unga vad i näringsinnehållet som är viktigt för dem återkommer ett bekant tema: protein!

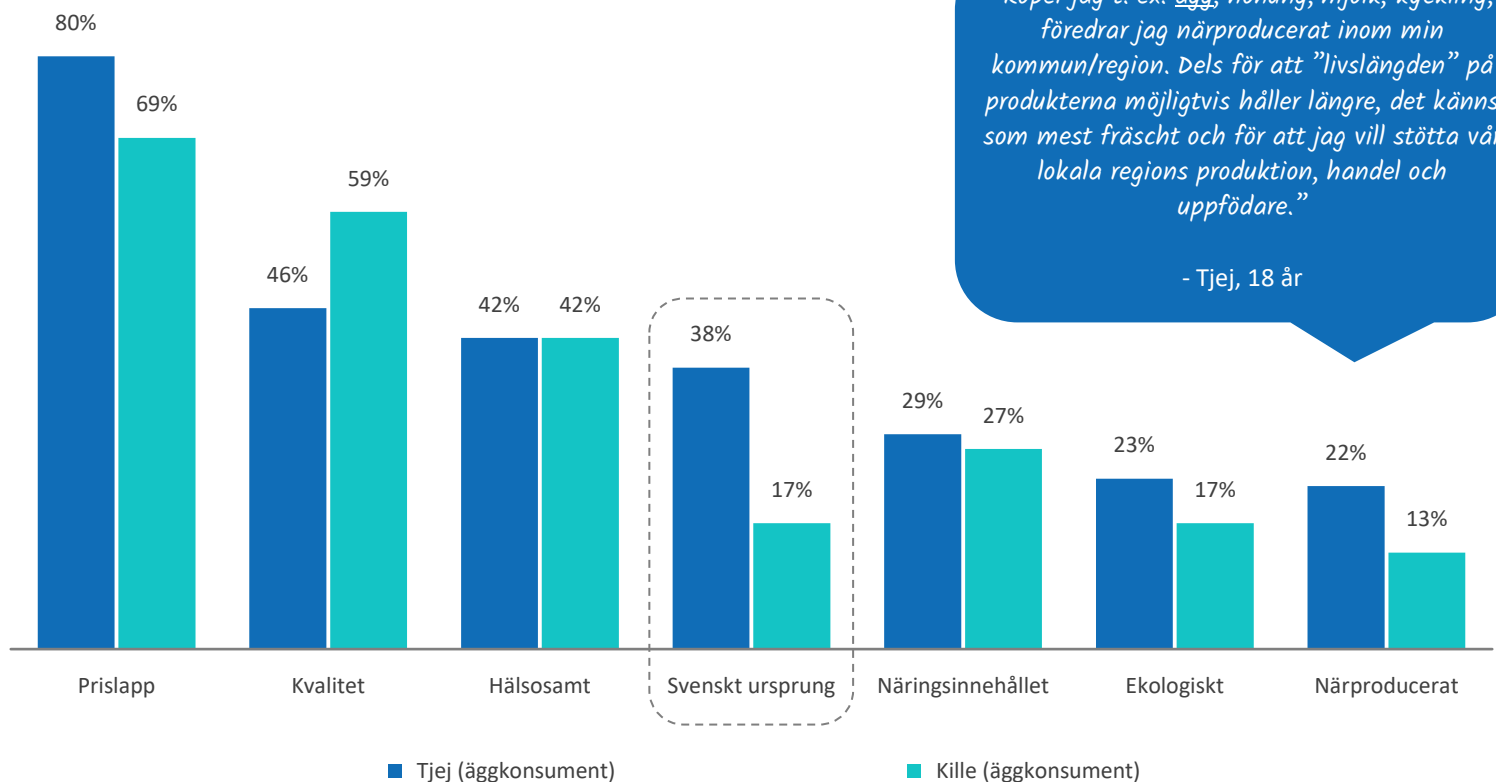
Vi ser alltså ett tydligt fokus på protein bland de unga som äter ägg oftare, men vad kan det bero på? Vi vet att de unga som äter ägg varje vecka också har ett stort intresse för träning, kost och hälsa, en värld som också tar stor plats på sociala medier där unga idag hämtar mycket av sin information. Lyssnar man på kost- och träningsprofiler på sociala medier pratas det inte sällan om att räkna "macros" – kort för makronutrientier vilket syftar just på mängden protein, fett och kolhydrater du får i dig på en dag. Kanske är det detta som influerat de unga äggkonsumenterna att gå på proteinjakt i matbutiken?

Du svarade att näringsinnehåll är viktigt för dig, vad tittar du efter?



Skillnad på tjejer och killar! Unga, kvinnliga äggkonsumenter lägger större vikt vid svenskt ursprung när de handlar

Vad är viktigast för dig när du handlar?



”Köper jag t. ex. ägg, honung, mjölk, kyckling, föredrar jag närproducerat inom min kommun/region. Dels för att ”livslängden” på produkterna möjligtvis håller längre, det känns som mest fräscht och för att jag vill stötta vår lokala regions produktion, handel och uppfödare.”

- Tjej, 18 år

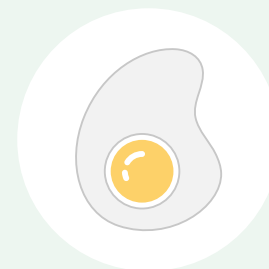
Kvinnliga, unga äggkonsumenter prioriterar svenskt i störst utsträckning

När vi undersöker attityderna till att välja svenskproducerade livsmedel hittar vi intressanta mönster i skillnaderna mellan könen. Jämför vi endast äggkonsumenter med ungdomspopulationen i stort så tenderar äggkonsumenterna att lägga mindre vikt vid svenskt ursprung. Kollar vi däremot på kvinnliga, unga äggkonsumenter så prioriterar de svenskt högre än både unga i stort och unga tjejer specifikt. Här skiljer sig alltså värderingen av det svenska ordentligt mellan de kvinnliga och manliga unga äggkonsumenterna.

Något som förvirrar en aning här att de kvinnliga, unga äggkonsumenterna lägger större emphasis på pris, medan manliga, unga äggkonsumenter prioriterar kvalitet i högre utsträckning. Många skulle nog anta att större vikt vid svenskt skulle hänga ihop med större vikt på kvalitet, men så verkar alltså inte vara fallet bland unga äggkonsumenter.

ÄGG SOM TRENDAR PÅ TIKTOK!

De flesta unga upptäcker oftast nya saker de vill testa på på TikTok – så hur går det för ägg på plattformen? Vi avslutar denna rapport med att spana vilka äggtrender som florerat på TikTok det senaste, där fokus ligger på ägget som just ett snabbt, billigt och gott sätt att äta hälsosamt!



Pestoägg

Släng i en klick pesto i stekpannan, knäck i ett ägg och möjligen lite fetaost så har du de trendiga "pestoäggen" som under fjolåret gick viralt på TikTok.



Äggsallad

Trenden kring äggsalladen bygger på att med billiga medel skapa en hälsosam och god sallad att antingen äta som den är eller på mackan.



"Koka" ägg i din air fryer

En trend på sociala medier är att tipsa om sådant som förenklar vardagen. För att slippa krångla med kastrull och kokande vatten tipsar profiler om ett smidigt sätt att tillaga sina ägg – nämligen i air fryern.



Rivet ägg

Det kokta ägget skivas eller klyftas inte bara längre, utan nu rivs det också. Rätten äts oftast med en brödskiva som grund, lite avokado och ett kokt, rivet ägg. Alternativt blir det rivna ägget basen i en krämig fyllning som sen placeras i en toast.



"Egg flights"

Smakbomb eller aptitretare? I "egg flights" får du båda. Tanken bakom denna äggtrend är att det kokta delade ägget utgör basen för att man sedan ska vara kreativ med ingredienserna som ligger ovanpå.

REFLEKTION OCH FRAMTIDSSPANING

Äggen har en naturlig plats i de trender som påverkar ungas kosthållning just nu

I denna analys av ungas äggkonsumtion ser vi en stark koppling mellan just att äta ägg och de attityder som format ungas kosthållning de senaste åren – nämligen ett starkt fokus på näringsinnehåll och protein, tätt sammankopplat med en bredare hälsonorm. Unga livsmedelskonsumenter jagar näring och hittar till äggen. Det verkar som att ägg som livsmedelsvara möter många av de behov som unga upplever relaterat till sin kosthållning just nu – att äta hälsosamt, men gärna också snabbt och smidigt. Vi tror inte att vi överdriver när vi säger att unga + ägg = sant!

Relationen till det svenskproducerade

Om unga prioriterar att köpa svenska ägg är något svårare att utröna. Frågar vi tjejerna känns svaret säkrare – de unga, kvinnliga äggkonsumenterna tycker det svenska ursprunget är viktigare än genomsnittet. De unga, manliga äggkonsumenterna faller däremot på andra sidan skalan. Eftersom en stor del av de veckovisa äggkonsumenterna utgörs av just de unga killarna finns här kanske ett litet jobb att göra för att säkerställa det svenskproducerades position hos målgruppen.

Unga äggkonsumenter spanar framåt

När vi kikar på vad de unga som äter ägg minst en gång i veckan tror kommer bli nästa stora trend inom mat nämns både ägg och svenskproducerat! Ägg lyfts, nu föga förvånande, fram som en del av en fortsatt proteintrend, bland annat genom extremversionen *carnivore*-dieten som går ut på att nästan enbart leva på animaliskt protein.

Något mindre extremt, och kanske mer positivt laddat är att unga äggkonsumenter också spår att köpa svenska livsmedel kommer bli nästa stora trend inom mat.

Allt som allt känns framtiden ljus när det kommer till den svenska äggkonsumtionen, i alla fall bland de unga konsumenterna!

"T.ex. carnivore dieten som innebär att man äter mer protein som kött och ägg."

- Tjej, 19 år, om nästa års stora mattrend

"Jag tror att nästa stora trend blir att folk antingen satsar på att få en "pilateskropp" eller en "gymkropp", vilket innebär att man fokuserar mer på mat som ägg, kött, grönsaker och annat som ger tillräckligt med protein..."

- Tjej, 23 år, om nästa års stora mattrend

"Att fler äter svenska grönsaker enligt säsong istället för att bara köpa majs på burk och spanska tomater mm."

-Kille, 22 år om nästa års stora mattrend

KONTAKT:

Johanna Göransson

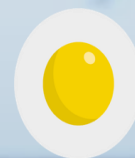
Expert – Livsstil och konsumtion

johanna@ungdomsbarometern.se

076 186 04 04

PROJEKTLEDARE: *Johanna Göransson*

ANSVARIG ANALYTIKER: *Ivar Danielsson & Hedvig Hansson*



SVENSKA
ÄGG



ungdoms
barometern