

Äggrapporten 2026

En undersökning om attityder till och konsumtion av svenska ägg



SVENSKA ÄGG

Från Sveriges äggbönder



Äggrapporten 2026

baseras på en undersökning framtagen av Ipsos på uppdrag av branschorganisationen Svenska Ägg. Undersökningen genomfördes genom 1 003 onlineintervjuer i riksrepresentativ, slumpmässigt rekryterad panel.



Välkommen till Äggrapporten!

Ägget har en stark position i svenska hem. Nästan alla äter ägg, attityderna till ägg är positiva och förtroendet för svensk äggproduktion är högt.

Svenska ägg är ett uppskattat livsmedel, det visar Äggrapporten 2026. Ägg toppar listan på livsmedel som konsumenterna tycker är ett måste att alltid ha hemma. Konsumtionsmönstret är stabilt över tid, ett tydligt tecken på att ägget är en självklar och viktig del av vardagen.

I genomsnitt äter vi i Sverige drygt 5,3 ägg i veckan. Åtta av tio äter ägg minst någon gång i veckan. Och 21 procent av ägg-äternarna anger att de har ökat sin äggkonsumtion det senaste året.


Ägg till frukost är en storfavorit, men många äter ägg även till middag, mellanmål och lunch. De främsta skälen till att äta ägg är dess goda smak, att det är rikt på protein och att ägg är nyttigt. Samtidigt uppfattas ägg som både enkelt och användbart i köket.

Här hittar du ännu mer fakta om konsumtionen av och attityderna till svenska ägg.

Trevlig läsning!
Branschorganisationen Svenska Ägg



5,3 ägg
i veckan.



21% har
ökat sin ägg-
konsumtion.



Äggets starka ställning

Nästan alla (98%) i Sverige äter ägg och använder ägg i matlagningen.

Åtta av tio (80%) använder eller äter ägg minst någon gång i veckan. Det vanligaste är att äta ägg 1–4 dagar per vecka. En tredjedel (29%) uppger att de äter ägg dagligen eller 5–6 dagar i veckan, vilket är en ökning med tre procentenheter sedan Äggrapporten 2024.

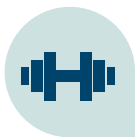
Viktigaste skälen till att äta ägg

De som äter ägg regelbundet gör det främst för att det är gott, proteinrikt och nyttigt.

Jämfört med Äggrapporten 2024 har andelen personer som anger att de ökat sitt äggätande stigit från 16 procent till 21 procent.

Konsumenternas tre viktigaste skäl till att äta mer ägg:

- 1 Protein och träning:** De som tränar vill ofta öka upp sitt proteinintag och ägg är rikt på protein.
- 2 Nyttigt och hälsosamt:** Ägg är en bra källa till protein, vitaminer och mineraler.
- 3 Gott och smakupplevelse:** Ägg är gott att äta som det är eller som en del av en maträtt.



45%

av de hälsomedvetna äter ägg i stort sett alla dagar i veckan.



36%

av de som tränar regelbundet äter ägg i stort sett alla dagar i veckan.



Viktigaste vid
köp av ägg:
*Svenskt
ursprung och
pris*

Svenskt ursprung och pris är de två viktigaste faktorerna vid köp av ägg. För drygt fem av tio konsumenter är det viktigt att äggen är svenska och lika många tycker att **priset på ägg är viktigt** och styr deras val vid ägghyllan.

Det prisvärda ägget

Mer än sex av tio (62%) instämmer i påståendet att ägg är ett prisvärt livsmedel.

Bland de konsumenter som kan tänka sig att öka sin äggkonsumtion är det främst priset som påverkar, **43 procent** anger att bättre pris skulle få dem att köpa och äta mer ägg. Sex procent menar att de skulle köpa mer ägg om äggavdelningen i butikerna var mer inspirerande.

40%

skulle köpa mer ägg om de fanns på extrapris eller kampanjerbjudanden.

18%

skulle köpa mer ägg om förpackningen var märkt med ursprungsmärkningen Från Sverige.

67%

av de unga (18–24 år) tycker att ägg är prisvärt.

”Ägg är en riktigt prisvärd proteinkälla!”

(Uttalande av en av de intervjuade i undersökningen)

Viktigt att alltid ha ägg hemma

Ägg toppar listan på livsmedel som konsumenterna tycker är ett måste att alltid ha hemma.

Hela 76 procent tycker att det är ett måste att alltid ha ägg hemma. På andra plats kommer pasta, på tredje bröd och mjölk hamnar på fjärdeplats. De som är äldre än 45 år tycker det är ett måste att ha ägg hemma i högre grad än 18–24-åringarna.



Topplistan

på livsmedel man alltid måste ha hemma:

1. Ägg (76%)
2. Pasta (75%)
3. Bröd (72%)
4. Mjök (69%)
5. Ost (67%)

64%

av 18–24-åringarna tycker att det är ett måste att alltid ha ägg hemma.

85%

av 55–64-åringarna tycker att det är ett måste att alltid ha ägg hemma.



2024:
5,1 ägg/
vecka

2026:
5,3 ägg/
vecka

Genomsnittskonsumtion.

I Sverige äter vi i genomsnitt 5,3 ägg per person och vecka.

Genomsnittet har ökat något sedan Äggrapporten 2024, från **5,1 till 5,3 ägg**. Drygt 8 av 10 (81%) äter ägg flera gånger per vecka. De flesta svenskar äter mellan 3 och 5 ägg i veckan (32%). Det finns också en stor grupp hängivna äggälskare (28%) som äter 6–10 ägg per person och vecka. Män, de som tränar regelbundet och de i åldersgruppen 35–54 år äter i genomsnitt fler ägg per vecka.

6,8 ägg
per vecka äter de
som uppger sig
vara hälsomed-
vetna.

6,4 ägg
per vecka äter
de som tränar
regelbundet.

6 ägg
per vecka äter
personerna i
åldersgruppen
35–44 år.

Vilken grupp tillhör du?

Stora äggälskare (29%):

Äter ägg 5–6 dagar i veckan eller oftare.

Regelbundna äggätare (52%):

Äter ägg 1–4 dagar i veckan.

Sporadiska äggätare (19%):

Äter ägg mer sällan än en gång i veckan.



Är du en stor äggälskare?

Majoriteten av svenskarna är regelbundna äggätare, det vill säga man äter mellan 1–4 ägg i veckan. De mest hängivna äggälskarna (29%) äter i genomsnitt tio ägg i veckan. Bland de som beskriver sig som hälsomedvetna äter 25 procent ägg varje dag. I gruppen över 65 år är motsvarande andel 22 procent.

Ägg: Gott, proteinrikt och enkelt

Ägg förknippas främst med att vara gott, proteinrikt och enkelt. En majoritet av svenskarna (57%) tycker att ägg är användbart till mycket. Kvinnor anser i högre grad än övriga att ägg är proteinrikt, användbart, har lång hållbarhet och att det håller en mätt länge. Yngre ser i högre utsträckning ägg som proteinrika och bra träningsmat. Äldre personer (gruppen 55–65+ år) tycker att ägg är enkelt, användbart till mycket och uppskattar den långa hållbarheten i högre grad än yngre.

53%

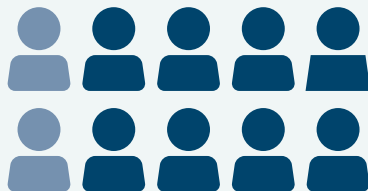
av 18–24-åringarna tycker att ägg är gott.

75%

av de som är äldre än 65 år tycker att ägg är gott.

37%

av 25–34-åringarna tycker att ägg är bra träningsmat.



8 av 10
instämmer i att ägg
är rikt på protein.

60%

anser att ägg är ett av de mest näringsrika livsmedel man kan äta.

Ägg till dagens alla måltider

Ägg passar verkligen till dagens alla måltider. Men frukosten är fortfarande äggets absolut starkaste arena.

Hela 73 procent anger att de äter ägg till frukost. Bland de mest frekventa äggälskarna äter 89 procent ägg till frukost. Många äter också ägg till middag (37%), lunch (35%) och kvällsmål (26%). Andelen som äter ägg till middag har ökat sedan Äggrapporten 2024, från 33 till 37 procent.

23%
äter ägg till
mellanmål.



89%

av de som äter ägg
fem dagar i veckan
eller oftare, äter ägg till
frukost.



Starkt förtroende för svenska ägg

Förtroendet för svenska ägg och svensk äggproduktion är mycket högt.

Sju av tio (73%) anger att de tycker att ägg är ett säkert livsmedel. Sju av tio anser också att Sverige har bättre djurvälstånd än andra europeiska länder, och sex av tio tycker att svenska ägg står för högre kvalitet. Över hälften av konsumenterna kan inte tänka sig att köpa utländska ägg, och bara fem procent har faktiskt gjort det.

Sju av tio (67%)
instämmer i att
Sverige har bättre
djurvälfärd än andra
europeiska
länder.

6 av 10 (60%)
anser att
svenska ägg
står för bättre
kvalitet.

7 av 10 (69%)
anser att svenska
ägg är en viktig
del av Sveriges
livsmedels-
beredskap.

Certifierad svensk äggkvalitet

En majoritet har sett den rosa checken

Den rosa checken, märket på äggets skal, står för certifierad svensk äggkvalitet. Nästan hälften (47%) har lagt märke till den rosa checken på ägget skal. Det är en ökning sedan Äggrapporten 2024 med 5 procentenheter och mer än en fördubbling sedan 2017 (22%).

Men det är få (11%) som vet vad symbolen betyder. Ändå inger certifieringsmärket förtroende och andas trygghet, för när de tillfrågade får kunskap om vad märket står för så vill åtta av tio (77%) köpa ägg med certifieringsmärket.



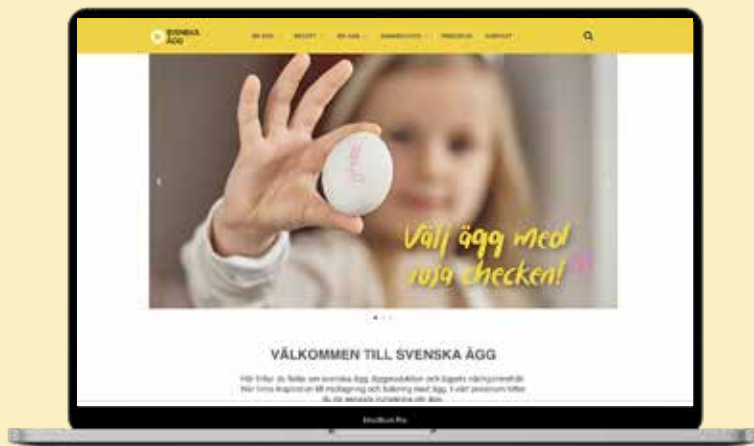
5 av 10 (47%)
har lagt märke till certifierings-
märket den rosa checken på
äggets skal.

Den rosa checken,
symbolen på äggets skal, står för
certifierad svensk äggkvalitet. Den betyder
att äggproduktionen uppfyller Sveriges
och äggbranschens hårda krav inom djur-
välfärd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och
produktkvalitet.



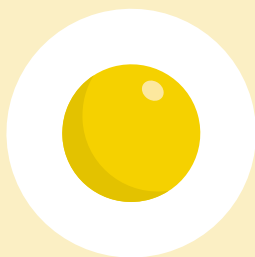
8 av 10 (77%)

vill köpa ägg som är märkta med rosa
checken, när de får kännedom om vad
certifieringsmärket betyder.



Välkommen till svenskaagg.se

Svenska Ägg är branschorganisation för företagen inom svensk äggnäring. Vi arbetar för du ska kunna handla trygga, certifierade och kontrollerade svenska ägg. På svenskaagg.se hittar du fakta, skol- och butiksmaterial, recept och inspiration.



SVENSKA ÄGG

Från Sveriges äggbönder

hej@svenskaagg.se | Klustervägen 13, 585 76 Vreta Kloster
Följ oss gärna!

