

LINDAHLs

PROTEIN

RAPPORTEN

**KUNSKAP, TRENDER,
INSPIRATION**

2026

INNEHÅLL

Förord	3
En snabbkurs i protein	4
Lilla kvargskolan	5
Longevity – från hype till vardagsstrategi	6
Protein som protein? Experterna reder ut	8
Styrketräning – från stenåldern till gymmet	9
Framtidens hälsosamma vanor	11



OM PROTEIN- RAPPORTEN

Med denna rapport djupdyker Lindahls i trender, beteenden och attityder kopplade till protein och dess betydelse för en hälsosam livsstil. Flera intervjuer har genomförts med forskare, dietister och personliga tränare för att undersöka den växande proteintrenden från flera perspektiv. Denna rapport är avsedd för allmän information och inte i marknadsföringssyfte.

Delar av Proteinrapporten 2026 bygger på två undersökningar genomförda av Verian på uppdrag av Lindahls. Den första undersökningen omfattar 1 077 intervjuer med personer ur den svenska allmänheten i åldern 18–84 år och genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 18–27 februari 2026. Den andra undersökningen omfattar 1 042 intervjuer och genomfördes under perioden 10–13 april 2026.

FÖRORD

PROTEINTRENDEN HÄR FÖR ATT STANNA

Intresset för proteinrika livsmedel har fullkomligt exploderat de senaste åren, och i perioder har efterfrågan varit så stor att kvarghyllorna i butik stått tomma. Hos Lindahls ökade kvargförsäljningen med 28,9 procent 2025, jämfört med 2024*. Det är ett tydligt tecken på en större makrotrend med fokus på hälsosamma levnadsvanor, där både fysisk aktivitet, näringsrika livsmedel och välmående tar en allt större plats i människors vardag. En makrotrend som har gjort att protein har fått en mer central plats i många människors kost.

Som en stor producent av proteinrika produkter lanserar vi nu för andra året Proteinrapporten – en rapport där vi vill fortsätta spana och djupdyka i de trender, beteenden och attityder som driver det ökade intresset för protein. Hur kommer det sig att protein blivit en del av den växande "Longevity"-trenden, där målet är att både leva och hålla sig frisk längre? Kan styrketräning verkligen bromsa åldrandet? Vad är egentligen anledningen till att svenskarna äter så mycket kvarg? Och vilka är de största proteintrenderna om vi blickar framåt? Det och mycket mer kommer vi att dyka ner i på kommande sidor.

Som en del av rapporten har vi genomfört två rikstäckande undersökningar, och en tydlig insikt är att det svenska ursprunget

är en viktig aspekt framåt. Hela 77 procent av svenskarna uppger att det är mycket eller ganska viktigt att välja kvarg som är producerad på svensk mjölk. Idag är vårt mejeri i Malmö det enda i Sverige som producerar varumärkeskvarg gjord på svensk mjölk. Det är något vi vet uppskattas av konsumenter och som är en bidragande faktor till den starka efterfrågan på våra produkter.

För att kunna möta det ökande intresset för protein och kvarg storsatsar vi nu framåt på vår produktion. Vi investerar mer än någonsin i vår kvargproduktion, bland annat genom en helt ny kvarglinje, för att möta efterfrågan och fortsätta utveckla vårt erbjudande. Samtidigt fortsätter vi att driva innovation och ta fram framtidens proteinrika produkter, med ambitionen att göra det enklare att välja gott, näringsrikt och hållbart. Och det behövs, för allt tyder på att intresset för protein och kvarg är här för att stanna.

Anette Gregow

Kommunikations- och hållbarhetsdirektör på Skånemejerier

77%

av svenskarna uppger att det är mycket eller ganska viktigt att välja kvarg som är producerad på svensk mjölk.

**"IDAG ÄR VÅRT MEJERI I MALMÖ DET ENDA
I SVERIGE SOM PRODUCERAR VARUMÄRKES-
KVARG GJORD PÅ SVENSK MJÖLK."**

KVARG

är den mejeribaserade proteinprodukt som flest svenskar föredrar.

EN SNABBKURS I PROTEIN

Protein fortsätter vara på många läppar, både bokstavligt och bildligt. Men det är mer än bara en trend. Det är något vi behöver varje dag, genom hela livet. Så vad är egentligen protein, hur mycket behöver vi och varför har just kvarg blivit så populärt? Här är det viktigaste du behöver veta.

33%

av män mellan 65–84 år uppger att de har låg kunskap om vad som räknas som proteinrik mat.

VAD ÄR PROTEIN?

Protein är kroppens byggmaterial och består av aminosyror, små beståndsdelar som hjälper oss att bygga muskler. Kroppen kan bilda många aminosyror själv, men nio av dem måste komma med maten. Livsmedel med alla essentiella aminosyror kallas fullvärdigt protein.

VAR HITTAR JAG PROTEIN?

Protein finns i större eller mindre mängd i nästan all mat, både animaliska livsmedel som kött, fisk, ägg och mejeriprodukter, och i vegetabiliska alternativ som bönor, ärtor och spannmål. Både kött- och mejeriprodukter innehåller alla nio essentiella aminosyror.

INTE BARA FÖR "GYM BROS"

Ofta förknippas protein med träning, shakes och biceps. Ett högre intag av protein kan bidra till att öka och bibehålla muskelmassan, vilket gör att proteinrika livsmedel har blivit extra intressanta för den som tränar.

Men behovet ökar även med åldern, där en proteinrik kost kan spela en viktig roll för att behålla styrka och muskelmassa. Samtidigt visar Lindahls nya undersökning att var femte svensk i åldern 65–84 år har låg eller mycket låg kunskap om vad som klassas som proteinrik mat. Siffran ökar markant bland männen (33 procent).



För att må bra behöver vi en allsidig och balanserad kost så tänk på att äta varierat för en hälsosam livsstil.

SÅ MYCKET PROTEIN BEHÖVER DU*

Hur mycket protein vi behöver varierar beroende på ålder, kroppsstorlek och hur aktiv livsstil man har. En generell rekommendation för vuxna är omkring 0,8–1,1 gram protein per kilo kroppsvikt och dag.

Så ser behovet ut för olika grupper:

- **Vuxna:** cirka 0,8–1,1 gram per kilo kroppsvikt och dag.
- **Äldre:** personer över 65 år bör sikta på att få i sig ca 1,2–1,5 gram protein per kilo kroppsvikt.
- **Barn 1-3 år:** 1,05 gram per kilo kroppsvikt och dag.
- **Barn 4-6 år:** 0,86 gram per kilo kroppsvikt och dag.
- **Barn 7-10 år:** 0,91 gram per kilo kroppsvikt och dag.
- **Tonåringar:** 0,83–0,90 gram per kilo kroppsvikt, med högre behov under tillväxtperioder.
- **Den som tränar mycket:** Det finns studier som tyder på att proteinbehovet bland elitidrottare kan vara så högt som 1,4–1,8 gram per kilo kroppsvikt.

Exempel: En vuxen person som väger 70 kilo behöver omkring 56–77 gram protein per dag som grundnivå ($70 \times 0,8 = 56$ och $70 \times 1,1 = 77$). En äldre person på 70 kilo kan behöva 84–105 gram per dag ($70 \times 1,2 = 84$ och $70 \times 1,5 = 105$).

*Källa: Livsmedelsverket

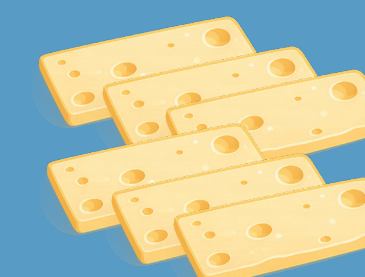
HUR MYCKET AV OLIKA LIVSMEDEL INNEHÅLLER 15 GRAM PROTEIN?



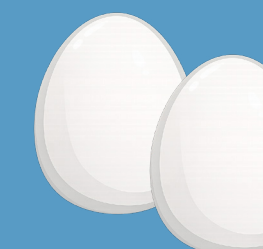
Lindahls KVARG Hallonsmak 150 g bägare
1 st



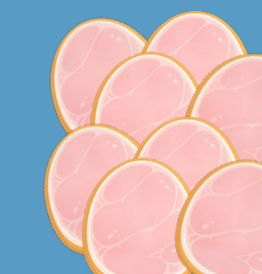
Mjölk, glas
2 st



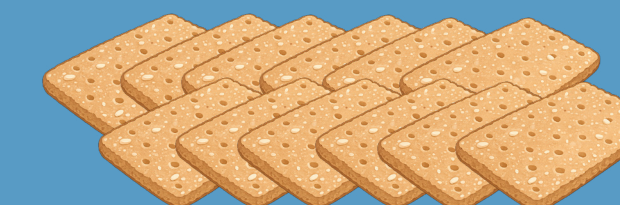
Ost, skivor
6 st



Ägg
2 st



Scan Rök skinka, skivor
8 st



Wasa Husman knäckebröd
12 st

LILLA KVARGSKOLAN

Kvarg introducerades i Sverige redan 1985, men fick sitt stora genombrott under tidigt 2010-tal. Numera har livsmedlet en given plats i många svenska kylskåp med fler svenskar som uppger att de äter kvarg (56 procent), än att de inte gör det (42 procent). Men vad är det egentligen vi äter? Och hur kan det vara så proteinrikt?

VAD ÄR KVARG?

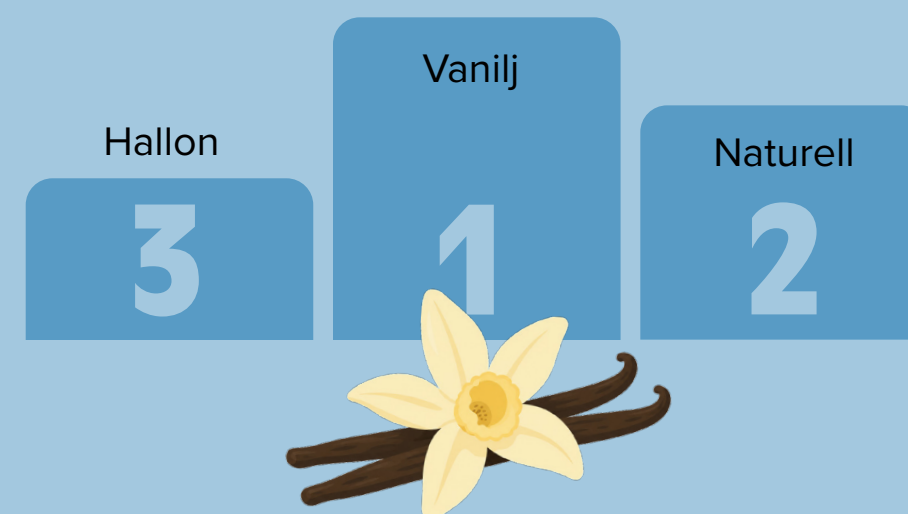
Kvarg är en fermenterad mjölkprodukt som framställs genom att mjölk syras med mjölksyrakulturer. Beroende på vilka bakterier som används kan produkten få en karaktär som ligger närmare yoghurt eller färskost i smak och struktur. Efter fermenteringen koncentreras produkten genom att en del av vasslen avlägsnas, vilket ger en tjock och krämig konsistens. Kvarg är rik på protein, kalcium och fosfat.

HUR MYCKET PROTEIN INNEHÅLLER KVARG?

Proteinhalten skiljer sig beroende på hur mycket tillverkaren bestämmer att koncentrera den fermenterade mjölken, men också beroende på om ytterligare protein tillsätts. Hos Lindahls innehåller kvargen omkring 10–11 procent protein per 100 gram, och innehåller mycket protein i förhållande till både fett och energi.

SMAKEN VINNER!

När svenskarna väljer kvarg framgår det att smaken är viktigast. Närmare hälften av de som äter kvarg (47 procent) uppger smaken som den viktigaste faktorn vid köp. Det innebär att smaken prioriteras framför både proteinhalten och sockerhalten. Men vilken är den populäraste smaken? Här är svenskarnas favoritkvarger 2025*:



18%

av svenskarna äter kvarg
åtminstone varje vecka



LONGEVITY

FRÅN HYPE TILL VARDAGSSTRATEGI

Vår livsstil har stor betydelse för hur länge vi lever och de senaste åren har intresset för hur man som individ kan påverka sitt åldrande ökat. Hur kan vi egentligen påverka vår livsstil för att både leva längre, men även hålla oss friska, starka och självständiga högre upp i åldrarna?

Under de senaste åren har "Longevity"-trenden tagit fart med syfte att optimera hälsan för att leva ett längre och friskare liv. Traditionella hälsoråd om kost, sömn, stress och träning kombineras med mer experimentella metoder och en minutiös uppföljning av alla parametrar kopplat till den personliga hälsan.

– "Longevity" är ofta kopplat till balans. Balans mellan aktiviteter, social samvaro och återhämtning men det är också viktigt att kosten är välbalanserad, säger Marie Willberger, nutritions- och hälsoexpert på R&D på Skånemejerier.

Enligt Marie handlar det om att proteinrika fermenterade mejeriprodukter som kvarg blir en del av en balanserad kost när de kompletteras med hela växtceller som granola, frön, nötter och bär.

– Protein är livsnödvändigt, men den som äter en balanserad kost får i sig det protein den behöver och mer är inte alltid bättre. Kost handlar mycket om variation och proportioner. Om vi äter för mycket protein kan det minska andelen annan mat som behövs för att vi ska få i oss det vi behöver, säger Marie Willberger.

Proteinrika mejeriprodukter som kvarg och ost kompletteras gärna av andra proteinrika livsmedel, till exempel fet fisk för att vi ska få i oss omega-3 samt lite magert kött för att det är en bra källa till järn.

– Även fermenterade växter som surkål och ProViva är bra i en balanserad kost. Om vi dessutom får i oss 30 olika växter varje vecka i regnbågens färger ökar chansen för en välbalanserad tarmflora, vilket är förknippat med bra näringsupptag och välfungerande ämnesomsättning, säger Marie Willberger och fortsätter:

– I praktiken handlar hälsa sällan om enskilda livsmedel, utan om helheten. En balanserad kost med både protein och en stor variation av växtbaserade råvaror är grunden, men det är också viktigt att röra på sig regelbundet och ge kroppen tillräcklig återhämtning. Stress och sömn påverkar både ämnesomsättning och hur vi tar upp näring, säger Marie Willberger.



Marie Willberger

Nutritions- och hälsoexpert på R&D hos Skånemejerier



- Protein bidrar till att öka och bibehålla muskelmassan
- Protein bidrar till att bibehålla normal benstomme
- Kvarg innehåller även kalcium vilket bidrar till normal energiomsättning och muskelfunktion, samt att bibehålla normal benstomme
- Kalcium bidrar även till matsmältningsenzymernas normala funktion

VAD SKULLE DU KUNNA GÖRA FÖR ATT LEVA 10+ ÅR LÄNGRE?



Nära två av tre kan tänka sig ta en timmes promenad varje dag



Tre av fem kan tänka sig att äta två till tre frukter och tre rejäla nävar grönsaker varje dag



Två av fem kan tänka sig ta flera kosttillskott



En av tre kan tänka sig periodisk fasta



En av tre kan tänka sig infraröd bastu



Två av fem kvinnor kan tänka sig ljusterapi

VI VET VAD KROPPEN BEHÖVER – ÄNDÅ RISKERAR MATEN VÅR HÄLSA

Nästan alla svenskar (93 procent) uppger att de har stor kunskap om vad som räknas som hälsosam mat, enligt undersökningen Lindahls låtit göra. Trots detta visar statistik att övervikt och obesitas ökar bland svenskarna*. Enligt Folkhälsomyndigheten är ohälsosam livsmedelskonsumtion en av de främsta riskfaktorerna bakom förlorade friska levnadsår i Sverige.**

– Det finns någon slags konflikt mellan vår kunskap och vårt agerande, och det är egentligen inte så förvånande. I en hektisk vardag blir det lätt att man väljer enkla lösningar som ger en snabb energi samtidigt som den fysiska träningen lätt uteblir, säger Marie Willberger, nutrivitions- och hälsoexpert på R&D hos Skånemejerier.

I Lindahls undersökning framkommer det att tre av fem svenskar (59 procent) på något sätt är oroliga för att utveckla hälsoproblem kopplade till fetma och övervikt inom de närmaste tio åren. Nästan nio av tio svenskar

(87 procent) oroar sig också på ett eller annat sätt för vilka konsekvenser fetma och övervikt kan få för folkhälsan i stort.

– Något som har stor påverkan på vår hälsa är våra vanor och mönster över tid. Att lyckas behålla dem. Forskning visar att det i genomsnitt tar cirka 66 dagar att etablera en ny vana***. För den som vill leva mer hälsosamt kan det därför vara bra att börja med mindre förändringar i vardagen som är lättare att upprätthålla över tid, säger Marie Willberger.



LINDAHL'S OCH IDA KJOS BÄSTA "HABIT HACKS"

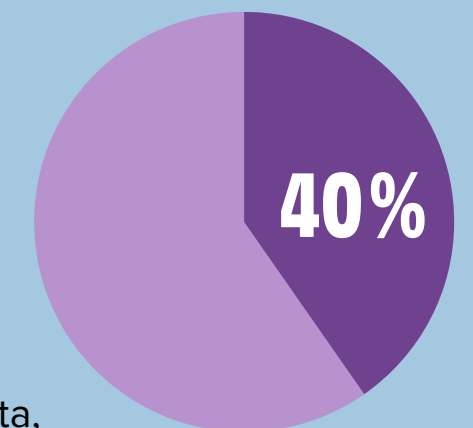
Tips på hur man enkelt behåller sunda vanor

- **GÖR DET ENKELT ATT LYCKAS.** Laga gärna lite extra mat någon gång i veckan och fyll kyl och frys med bra alternativ. Då blir det lättare att göra val som ger dig energi även de dagar då livet går fort.
- **HÅLLBARA VANOR SLÅR PERFEKTA VANOR.** Det viktigaste är inte att göra allt rätt, utan att hitta en grund som fungerar över tid. Hälsa handlar inte om perfektion utan om sådant du faktiskt vill fortsätta med.
- **BYGG EN VARDAG SOM GER DIG ENERGI.** När du har rutiner som fungerar i vardagen blir det lättare att njuta av helger, middagar och sociala sammanhang utan att behöva fundera så mycket.
- **PLANERA NÄR DU HAR ENERGI.** Det är ofta lättare att handla och planera måltider när du inte är hungrig eller stressad. Ett litet förarbete kan göra stor skillnad under veckan.
- **SMÅ FÖRÄNDRINGAR KAN GÖRA STOR SKILLNAD.** Fundera på om det finns någon enkel justering eller tillägg som gör att du får i dig lite mer protein eller näring i vardagen. Det behöver inte vara komplicerat för att göra skillnad.
- **HITTA RÖRELSE SOM DU FAKTISKT LÄNGTAR TILL.** Den bästa träningen är sällan den mest avancerade, utan den som faktiskt blir av. En promenad, ett danspass eller en cykeltur räknas också.
- **TA HJÄLP AV ANDRA.** Att boka in träning eller rörelse tillsammans med en vän kan göra det både roligare och lättare att få till en vana som håller över tid.



Ida Kjos
Träningsprofil

En av de främsta anledningarna till att folk äter kvarg är på grund av att det är mättande. 40 procent av svenskarna som äter kvarg uppger detta, enligt undersökningen Lindahls låtit göra.



– Vi ser ett rejält uppsving i försäljningen av mejeriprodukter med högt proteininnehåll och lågt fetthinnehåll, samtidigt som de ger en mättande känsla. Inte minst vad gäller kvarg och grekisk yoghurt. De är enkla att konsumera och passar väl in i en balanserad kost. Det visar att vi vill äta bra när alternativen finns och här har vi som livsmedelsproducent ett ansvar att fortsätta utveckla produkter som underlättar för konsumenter att göra bra val, säger Marie Willberger.

*Folkhälsomyndigheten, Samhällsförändringar och övervikt och obesitas

** Folkhälsomyndigheten, Om mat

***Phillippa Lally och kollegor vid Cancer Research UK:s beteendeforskningscentrum (UCL, Epidemiology and Public Health)

PROTEIN SOM PROTEIN? EXPERTERNA REDER UT

Under det senaste året har dagligvaruhandeln genomgått en “proteinifiering” med ett växande utbud av proteinberikade produkter och tomma kvarghyllor. Protein har aldrig varit mer i ropet än nu, men i en djungel av olika produkter kan det vara svårt att navigera rätt. Experter menar att många proteinrika produkter får en hälsostämpel som de inte alltid förtjänar.

– Proteinrika livsmedel innehåller generellt sett mycket näring, men vissa mindre näringstätta produkter får en hälsostämpel främst på grund av sitt proteininnehåll. Ett högt proteininnehåll gör inte per automatik en produkt näringsrik. Det viktigaste är att se till helheten snarare än enskilda näringsämnen. Mitt tips är att alltid läsa ingrediensförteckningen när en sådan finns, eftersom ingredienserna anges i fallande ordning efter mängd, säger Julia Binnergård, legitimerad dietist.

Julia Binnergård betonar samtidigt att en balanserad kost är den bästa långsiktiga strategin.

– För de flesta är det viktigare att fokusera på helheten i kosten än att jaga protein i varje produkt. Att äta varierat, näringsrikt och inkludera en proteinkälla i varje måltid är en bra långsiktig strategi. Väljer man proteinkällor som naturella mejeriprodukter eller smaksatta varianter utan tillsatt socker, baljväxter, ägg, fisk, kött och nötter får man samtidigt i sig en rad andra viktiga näringsämnen, säger Julia Binnergård.

Även Robert Brummer, professor i gastroenterologi och klinisk nutrition, poängterar vikten av att skilja på protein och protein.

– Om man enbart ser till proteinkvaliteten är animaliska proteiner överlägsna växtbaserade. Sen gäller det att hitta livsmedel med animaliska proteiner som inte innehåller mättade fettsyror, nitrater eller andra ohälsosamma ingredienser. Många livsmedel med animaliska proteiner innehåller just detta i syfte att förbättra smaken. Här utmärker sig kvarg med sin höga proteinhalt i förhållande till fetthalt, samtidigt som det har en bra smak, säger Robert Brummer.

En utveckling vi sannolikt kommer att se mer av enligt Julia och Robert är ett ökat fokus på begreppet **food matrix**. Det handlar om att ett livsmedels hälsoeffekter inte enbart kan förstås utifrån enskilda näringsämnen, utan utifrån hela livsmedlets sammansättning. Flera faktorer spelar in. Till exempel livsmedlets konsistens och textur, hur näringsämnen och andra ämnen samverkar samt hur de tas upp i kroppen.

För att förstå proteinets roll i kroppen behöver man också känna till aminosyrorna. Protein består av aminosyror varav nio är essentiella, vilket innebär att kroppen inte själv kan tillverka dem utan att dessa behöver tillföras via kosten. Med fullvärdiga proteiner menas de som innehåller de essentiella aminosyrorna i tillräckligt stora mängder.

- **ANIMALISKA LIVSMEDEL** som ägg, kött, fisk och mejeriprodukter är naturligt fullvärdiga.
- **VISSA VEGETABILISKA ALTERNATIV** som quinoa, tofu och quorn är också fullvärdiga, men kräver ofta mer variation för att täcka hela behovet.



Julia Binnergård
Legitimerad dietist

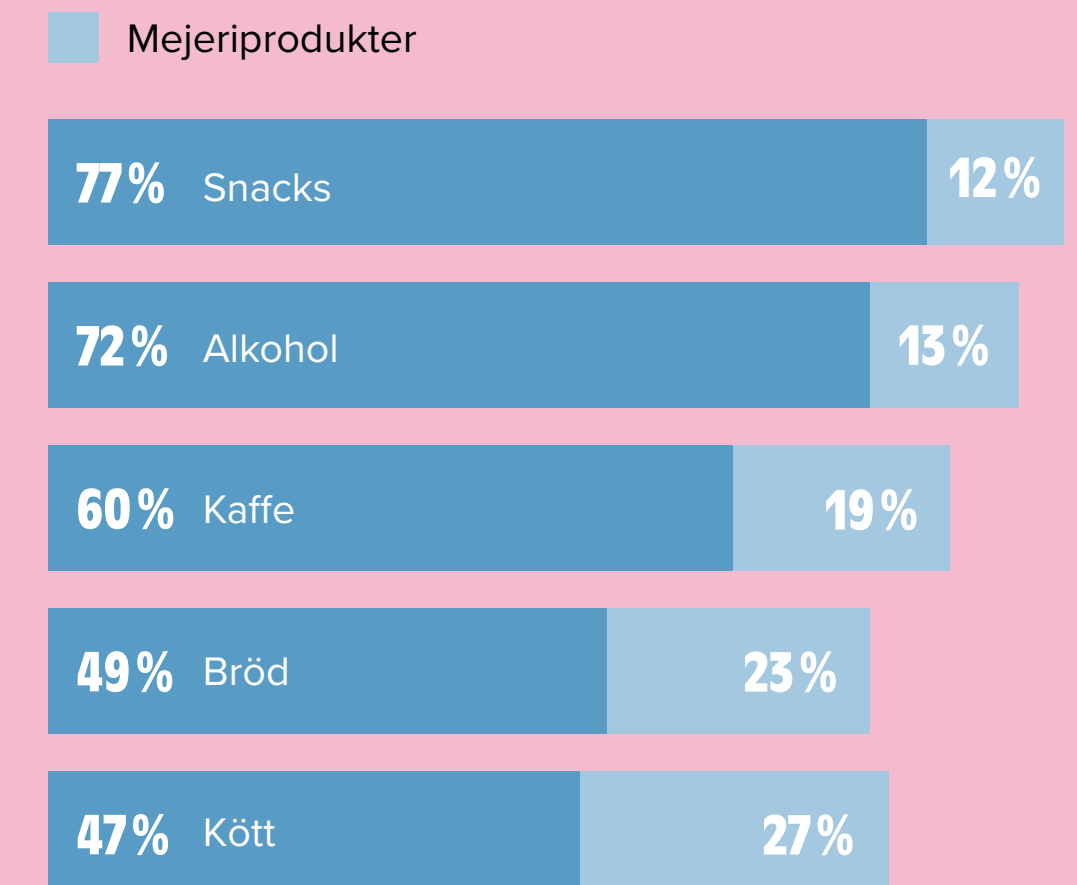


Robert Brummer
Professor i gastroenterologi
och klinisk nutrition

STARK VURM FÖR PROTEINRIKA MEJERIPRODUKTER

Efter ett år där proteinboomen fullkomligt exploderat, är det tydligt att proteinrika mejeriprodukter är här för att stanna. I undersökningen Lindahls låtit göra framkommer det att svensken är villig att offra en hel del för att få behålla sin kvarg och ost.

Så svarar svenskarna på “Vad hade du haft enklast att avstå under ett års tid?”



STYRKETRÄNING – FRÅN STENÅLDERN TILL GYMMET

Människans fysiska styrka har sedan begynnelsens tid handlat om överlevnad och kanske är det även så idag. För i takt med att samhället har blivit allt mer digitaliserat har stillasittandet ökat, vilket bidrar till att kroppen inte används i den utsträckning den är ämnad för. Detta ökar risken för att kroppen försvagas, blir stelare och tröttare. Långa perioder av stillasittande medför också en ökad risk för flera allvarliga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och typ 2-diabetes*.

Styrketräning spelar en avgörande roll för att skydda kroppen, stärka skelettet och motverka kroppsliga besvär. För att få ut så mycket som möjligt av träningen gäller det att ge kroppen rätt förutsättningar.

I undersökningen Lindahls Låtit göra blir det tydligt att vi i Sverige har en stark träningskultur och den främsta drivkraften är långsiktiga hälsofördelar.

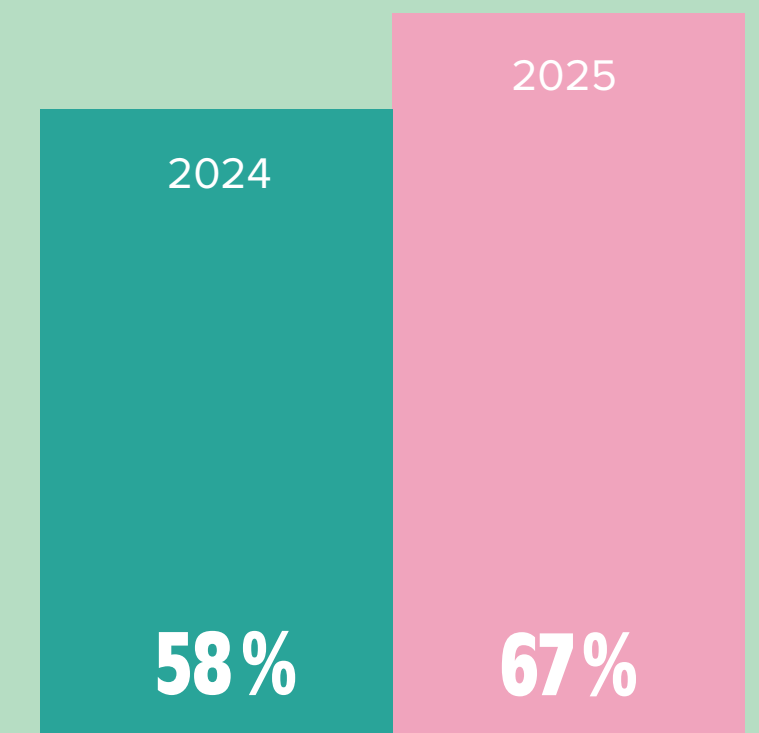
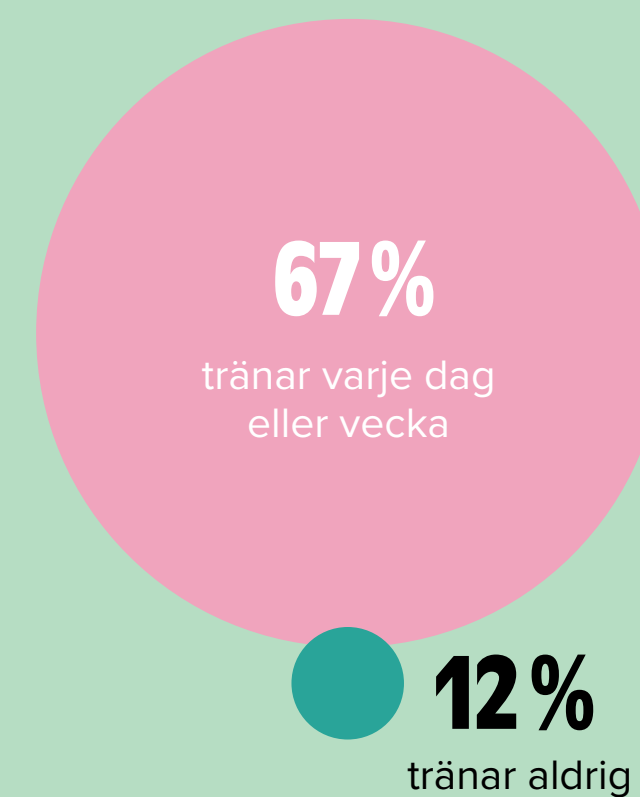
*Folkhälsomyndigheten, Stillasittande, vardagsrörelse, och pulshöjande fysisk aktivitet

EN OSLAGBAR KOMBINATION FÖR ÅTERHÄMTNING

Efter träningspass är det viktigt att fylla på med energi för att både främja muskelåterhämtning och muskeltillväxt. Mjölkproteiner, som finns i kvarg, består av en kombination av proteinerna kasein och vassle som tillsammans kan anses vara bra för just detta.

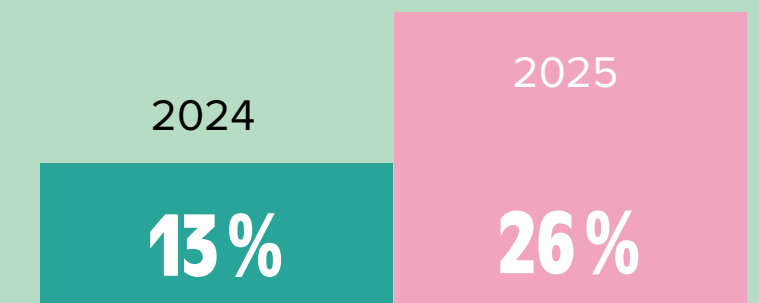
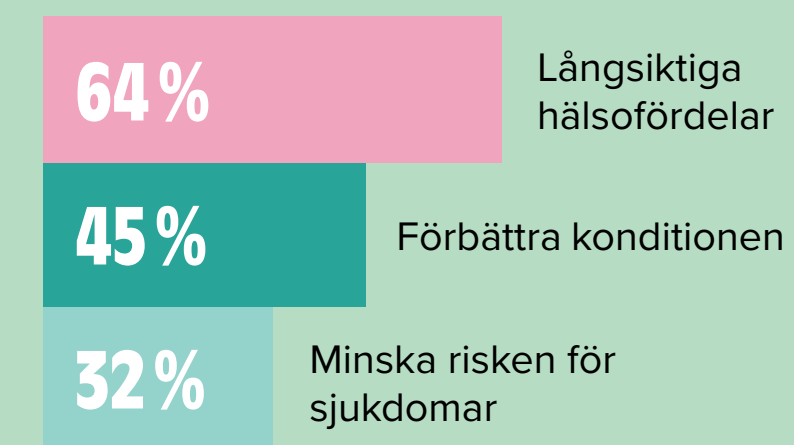
- **KASEIN** tas upp långsamt av kroppen.
- **VASSLE** tas upp snabbt av kroppen.

SVENSKARNAS TRÄNINGSVANOR



I årets undersökning uppger 67 procent av svenskarna att de tränar varje dag eller varje vecka, jämfört med 58 procent 2024.

DEN FRÄMSTA ANLEDNINGEN TILL ATT SVENSKEN TRÄNAR



Motiven till träning bland de som tränar är i stort sett desamma som tidigare, men en tydlig förändring syns bland unga vuxna i åldern 18-29 år där 26 procent uppger i år att de tränar för att förbättra sitt självförtroende, jämfört med 13 procent 2024.

SPANING FRÅN PT:N

HÖGINTENSIV STYRKETRÄNING PÅ SCHEMAT

På gym runt om i Sverige märks det att träningen tenderar att gå åt ett allt mer högintensivt håll.

– Högintensiv styrketräning är väldigt populärt och en träningsform som växer sig allt starkare, inte minst bland tjejer. Till exempel är träningskonceptet HYROX* något som snabbt ökar i popularitet, säger Brian van den Brink, träningschef på Friskis & Svettis och grundare av Sweaty Business.

*Högintensiv cirkelträning som kombinerar löpning med styrketräning.



Brian van den Brink
Träningschef på Friskis & Svettis
och grundare av Sweaty Business

Brian ser protein som ett viktigt verktyg för att få ut så mycket som möjligt av sin träning.

– Protein är byggstenar för musklerna och viktigt att få i sig om man vill bygga upp och bli starkare. Sen kommer man långt med naturligt proteinrika livsmedel. Många stoppar i sig en massa tillskott som de egentligen inte behöver, säger Brian van den Brink.

SVETT OCH ETIKETT

TRENDER OCH OSKRIVNA REGLER PÅ GYMMET

Gymmet är för många en självklar del av vardagen. Med ett fortsatt högt tryck på träningslokaler fortsätter att öka har Lindahls kartlagt några tydliga oskrivna regler på gymmet enligt svenskarna:



VISSTE DU ATT...

Styrketräning kan bidra till att bromsa ditt åldrande? I takt med stigande ålder förlorar vi allt mer muskler. Genom att träna styrka kan du motverka det naturliga muskeltappet, samtidigt som du också kan främja balans och metabolism.

STYRKA FÖR KROPP OCH KNOPP

Många unga vuxna i åldern 18-29 år tränar för att förbättra självförtroendet. Var fjärde svensk i åldern 18–29 år som tränar (26 procent) uppger att de tränar för att stärka sitt självförtroende, att jämföra med 9 procent av svenska allmänheten. Andelen unga som tränar för självförtroendet har också ökat jämfört med 2024 då motsvarande siffra var 13 procent. Faktum är att styrketräning kan, utöver att skapa en känsla av att bli starkare, frigöra flera viktiga signalsubstanser:

- **SEROTONIN** vilket kan främja vårt humör och ge en känsla av lugn*
- **NORADRENALIN** vilket kan främja vår energi och vakenhet*
- **DOPAMIN** vilket fungerar som kroppens belöningssignal och kan främja vår motivation*
- **ENDORFINER** som kan bidra till ökad glädje och energi**
- **OXYTOCIN** som kan frigöras ifall du tränar med andra och ger en känsla av trygghet***



Många av de här signalsubstanserna frisätts av träningen, men är också beroende av en varierad kost som en del av en balanserad livsstil.

*1177, Träna för din hjärna med Anders Hansen + Hjärnfonden, Signalsubstanser i hjärnan och deras funktioner
**Hjärnfonden, Signalsubstanser i hjärnan och deras funktioner
***1177, Så fungerar hormonsystemet

FRAMTIDENS HÄLSO-SAMMA VANOR

TRENDER SOM PRÄGLAR VÅRA PROTEINVAL INFÖR 2027

Protein har under det senaste året gått från att främst höra hemma på lunch- och middagstallriken till att idag vara en central del av våra frukost- och mellanmålsvanor. De svenskar som äter kvarg gör det till exempel främst till frukost (48 procent) och som mellanmål under eftermiddagen (41 procent). Enligt Gabriella Stajduhar, Brand Manager på Lindahls, har vi bara sett början på proteintrenden.

– Protein har blivit en sådan naturlig del av vår vardag så boomen kommer definitivt bara fortsätta att breddas och anta nya former. När vi blickar framåt har vi identifierat några viktiga trender, behov och önskemål som kommer vara viktiga att koppla an till när vi utvecklar framtidens proteinprodukter för att fortsätta motivera människor att göra sunda kostval, säger Gabriella Stajduhar.

PROTEINBERIKAT KAFFE 2027? Protein har inte bara blivit en naturlig del av våra frukost- och mellanmålsvanor, utan framåt kommer vi även fortsätta "proteinifiera" våra befintliga vanor. Från att göra

kvargbaserade såser till att ha ost i salladen, så kommer kanske den stora frågan 2027 bli hur vi får till ett mer proteinrikt kaffe?

SMAKINNOVATION. I val av kvarg uppger de svenskar som äter kvarg att smaken (47 procent) är det som väger tyngst. Smaken är överordnad både proteinhalten och sockerhalten. För att inspirera till hälsosamma vanor kommer smaken därför spela en central roll. Vi har till exempel bara sett början på så kallade "indulgence smaker" såsom choklad, kakor och vanilj som vi ofta förknippar med njutning, likväl som de naturliga smakerna fortsätter explodera i popularitet.

FIBERMAXXING. En växande trend och viktig pusselbit. Det finns ett växande intresset för fiber likväl som det är en väsentlig del av en hälsosam kost. Framåt kommer vi därför kunna se fler fiberberikade proteinprodukter på marknaden, samtidigt som det kommer bli viktigt att komplettera sin kost med fiberrika produkter som till exempel havregryn i en overnight oats.



Gabriella Stajduhar
Brand Manager på Lindahls

MAGERT OCH SOCKERFRITT. Den stabila trenden av att välja produkter med hög proteinhalt och låg fetthalt ser vi kommer att fortsätta utvecklas. Sockerfritt kommer också fortsätta vara viktigt. Nära två av tre svenskar (64 procent) tycker att det är viktigt med sockerfria mejeriprodukter. Bland föräldrar tycker 68 procent att det är viktigt att mejeriprodukter till deras barn är sockerfria. Låg sockerhalt i kombination med god smak kommer framöver att vara en självklarhet för mejeriprodukter.

SVENSKT, SVENSKT, SVENSKT. Det svenskproducerade är hetare än någonsin, oavsett om vi pratar om animaliska eller växtbaserade proteiner. I undersökningen Lindahls låtit göra uppger hela 77 procent av de som äter kvarg att det är viktigt att välja kvarg som är producerad på svensk mjölk.

SNACKING TENDEN. Behovet av enkla lösningar anpassade för en aktiv vardag ökar. Efterfrågan kommer öka på produkter som kan konsumeras "on

the go" samtidigt som våra konsumtionsvanor kommer att utvecklas mot att vi äter mindre portioner oftare, snarare än tre stora mål om dagen.

FLERA FLUGOR I EN SMÄLL. Till det ökade behovet av enkla lösningar hör också en större efterfrågan på berikade produkter som erbjuder flera funktionella ingredienser. Under 2026 lanserade Lindahls en proteinberikad mejeridryck med kollagen som fick ett stort uppsving, och framåt kommer vi nog kunna se fler produkter som kombinerar olika ingredienser, exempelvis olika typer av protein.

SOFT INSPIRING LONGEVITY. Tryckkammare, infraröd bastu och periodisk fasta? Nej, framåt kommer de mer extrema metoderna för att leva ett friskare liv bli aningen mildare. Att äta sunt, sova bra och träna kommer fortsatt att vara viktigt, men med ett större fokus på social samvaro. För att äta sunt kan ge än fler hälsofördelar om vi dessutom gör det tillsammans med andra. "Longevity" men lite mer lagom och med lite mer njutning helt enkelt.



LINDAHL'S