

MSC RAPPORT 2026: VAD VET VI OM VILD LAX?

SVERIGE – I KORTHET

VARFÖR ÄR LAX SÅ VIKTIGT?

Lax är en av de viktigaste arterna i matkorgen i vår del av Europa, uppskattad för sin smak, sitt "hälsosamma" rykte och sin breda tillgänglighet i många former (färsk, rökt, fryst, marinerad). Samtidigt är det en kategori där konsumenter ofta är osäkra på om de köper vild eller odlad lax – och skillnaderna i ursprung och produktionsmetoder kan vara betydande.

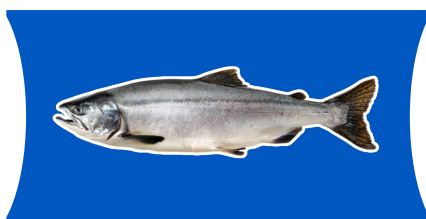
ARTMÅNGFALD

Vild lax förekommer i vattnen i norra Stilla havet och norra Atlanten, inklusive Östersjön.

I Nordatlanten finns arten *Salmo salar*. Tyvärr har vandringshinder, försämrade livsmiljöer och föroreningar. Som ett resultat har populationerna av vild atlantlax minskat drastiskt. Lax som säljs i butik är därför främst odlad, framför allt från akvakultur i Norge.

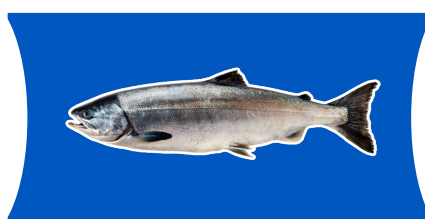
Stillahavslax (*Oncorhynchus* spp.) omfattar ett tiotal arter som lever längs Nordamerikas nordliga kuster, runt Alaska (ofta kallad Alaskalax) och i nordvästra Stilla havet.

DE VANLIGASTE LAXARTERNA



PUCKELLAX

Oncorhynchus gorbuscha



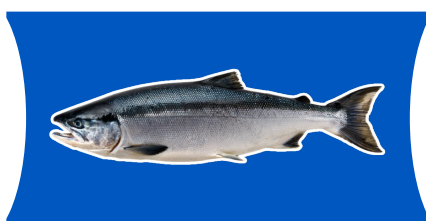
HUNDLAX / KETA

Oncorhynchus keta



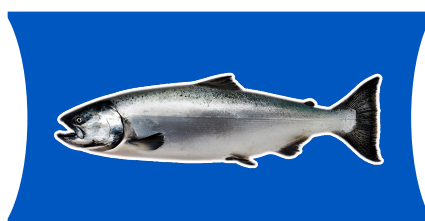
SILVERLAX

Oncorhynchus kisutch



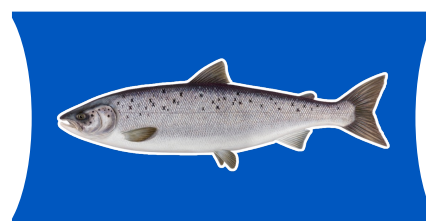
**SOCKEYE
/ RÖD LAX**

Oncorhynchus nerka



**KUNG LAX
/ CHINOOK**

Oncorhynchus tshawytscha



ATLANTLAX

Salmo salar

LAXKONSUMTION I SVERIGE

År 2023 var laxkonsumtionen i Sverige cirka 2,3 kg per person, jämfört med en total fisk- och skaldjurskonsumtion på 10 kg per person (ätbar mängd). Detta gör lax till den mest konsumerade fiskarten i Sverige.

Sedan 2019 har konsumtionen av lax minskat med 17 %, främst på grund av stigande priser. Denna minskning har varit en viktig orsak till den övergripande nedgången i fiskkonsumtionen.

VAD FÖRVÄNTAR SIG SVENSKA KONSUMENTER?

Enligt en undersökning beställd av MSC och genomförd av SW Research i december 2025 (N=610):

- 96,6 % av svenskarna äter lax
- 69 % äter lax minst varje månad
- 17 % varje vecka
- 52 % 1–3 gånger per månad

Populäraste formerna av lax i butik:

- Frysta filéer (62,5 %)
- Rökt/gravad lax (50,7 %)
- Färsk lax (37,9 %)
- Sushi (25,1 %)

Hållbarhetsmärkning:

- 17,4 % kontrollerar alltid certifieringar (MSC/ASC)
- 56,4 % gör det ofta eller ibland

Typ av lax som konsumeras:

- Odlad lax: 28,7 %
- Vild lax: 11,2 %
- Båda lika ofta: 27,8 %
- Vet inte: 32,3 %

Om pris och tillgänglighet inte spelade roll skulle:

- 56,8 % föredra vild lax
- 16,1 % föredra odlad lax

Varför föredras vild lax?

- Bättre smak (38,3 %)
- Mer naturliga levnadsförhållanden (28,6 %)
- Miljöskäl (8,4 %)
- Hälsoskäl (7,5 %)
- Fri från antibiotika och kemikalier (6,6 %)

HUR SKILJER MAN VILD OCH ODLAD LAX?

Kontrollera märkningen

- "Vild" eller "odlad" anges ofta
- "Pacific" eller "Alaskan" → oftast vild
- "Atlantic", "Norwegian", "Scottish", "Icelandic" → oftast odlad
- Latinska namn visar exakt art

Obs: vissa stillahavsarter odlas också idag.

Titta efter miljömärkningar



MSC = vildfångad från hållbara fisken



ASC = odlad i ansvarsfulla odlingar

LAXMARKNADEN

- Norsk odlad lax dominerar fortfarande marknaden
- Vild lax ökar gradvis i marknadsandel

Nyckeltal:

- Lax = 23 % av Sveriges fiskmarknad (~45 000 ton)
- Nästan 2/3 av all sjömat importeras
- Norge exporterar ca 35 000 ton lax till Sverige per år

Exporten minskade 2022–2025 p.g.a. kraftiga prisökningar (t.ex. +50 % för fryst lax 2021–2024)

Nu syns återhämtning:

- Importvolymen närmar sig 2021 års nivåer
- Priserna har sjunkit med ca 7 %

Försäljning i butik (2024–2025):

- Färsk lax: +16,5 %
- Fryst lax: +12 %

MSC-CERTIFIERADE LAXPRODUKTER

Trots minskad total konsumtion växer MSC-certifierad vild lax snabbt:

- 137 ton (2021/22) → ca 490 ton (2024/25)
- Mer än 20 MSC-produkter finns i Sverige

Vanligast: frysta filéer av puckellax och hundlax

MSC-märkningen garanterar hållbart fiske enligt globala standarder.

LAXFISKE GLOBALT

- Vildfångster har ökat kraftigt de senaste 45 åren
- 2023: nästan 1,1 miljoner ton globalt

Fördelning:

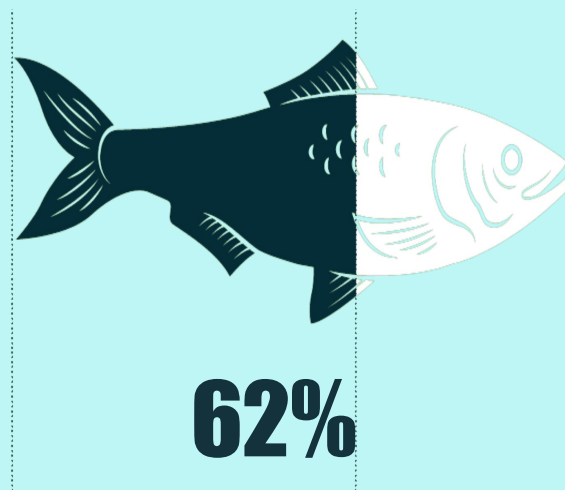
- 99 % = stillhavslax
- Störst andel: puckellax, följt av hundlax och sockeye

MSC-programmet:

- 47 fisken engagerade
 - 45 certifierade
 - 2 under bedömning
- 62 % av världens vildfångade lax omfattas

Årlig volym från MSC-certifierade fisken:

ca 678 280 ton



av världens vildfångade lax är med i MSC:s program

LÄS MER OM VILD LAX

Hela rapporten finns på: www.msc.org/se/lax