Miljöpåverkan från drycker

Hur stor klimatpåverkan blir från olika drycker beror på råvaror, hur de tillverkas, förpackas och transporteras. Och förstås på hur mycket man dricker av dem. Kranvatten ger absolut lägst klimatpåverkan. Oavsett vad kranvattnet ersätter, sjunker klimatpåverkan per klunk väldigt mycket.

Kranvatten

Sverige är ett av de 10 länder i världen som har bäst dricksvatten. 2025 var Älvsbyn och Jönköping bland de orter som hade det godaste vattnet i Sverige. Men alla länder och platser har inte fint kranvatten.
Vatten som pumpas till hushållen har absolut lägst utsläpp av klimatgaser per liter. Ingen förpackning och ingen fossil transport behövs. Svinnet spelar ofta inte så stor roll ur klimatsynpunkt, men det är en förlust av en resurs, som ibland är knapp även i vårt land. Kranvatten innehåller lägre halter av nanoplast än vatten förpackat i plastflaskor. Att spola toaletter och släcka bränder med dricksvatten är inte optimalt ur resurs- eller beredskapssynpunkt.

Förpackat vatten

Utsläpp av koldioxid är ca 300 ggr större än för kranvatten. Energiåtgången likaså. I genomsnitt beror ca 70 % av klimatpåverkan på förpackningen när förpackningarna återvinns och ca 20 % från transporterna.
Importerat förpackat vatten har ungefär dubbelt så stort utsläpp per liter.
Per liter är halten koldioxid i kolsyrat vatten ca 3 g/liter. Stilla vatten har ingen tillsatt koldioxid.

Mjölk

Den svenska mjölkens klimatpåverkan är låg jämfört med mjölk från andra länder. Svenska djur är friska, producerar bra och bönderna har bra rutiner för att minska utsläpp från odling av foder, djurhållning och gödselhantering. Klimatbelastningen beror bland annat på att korna rapar metan när de bearbetar fodret i sina magar och att marken där fodret odlas släpper ut lustgas, N_2O.

Havredryck

Drycken har 1/3 av mjölkens klimatpåverkan, men innehåller endast 1/3 av mjölkens proteinhalt. Innehåller 60 % med socker och ger snabb höjning av sockerhalten i blodet.

Kaffe och te

Sverige är ett av de länder i världen om dricker mest kaffe per person. Bra att kaffe inte ger så stora utsläpp per liter. Snabbkaffe ger 25 % lägre utsläpp än bryggkaffe både beroende på tillverkningsprocess och att doseringen ofta är mer precis och svinnet mindre. Om man använder mjölk i kaffet ökar klimatpåverkan. Mjölken ger per liter större utsläpp än kaffet.

Öl och vin.
Högre alkoholhalt ger högre klimatpåverkan. Förpackningen spelar stor roll.

Läskedrycker
I stort svarar innehåll, förpackning, och transporter mm för vardera en tredjedel av påverkan. Sötade drycker tillför energi, men det är ”tomma” kalorier.

Exempel på utsläpp av CO2-e (koldioxidekvivalenter) per liter.

Kranvatten	0,0001 – 0,001	kg CO2e/liter
Förpackat vatten	0,1-0.3	
Eget kolsyrat vatten	Halverade utsläpp jämfört med förpackat kolsyrat vatten.	
Te	0,05	
Snabbkaffe	0,2	
Bryggkaffe	0,27	
Havredryck	0,3	
Äppelmust	0,5-0,8	
Mjölk	0,8-1	
Läskedryck, 50 cl pet	0,6	
Läskedryck, 1,5 l pet	0,17	
Alkoholfritt/lättöl, burk	0,9	
Folköl, returflaska	0,83	
Starköl engångsflaska	1,18	
Vin, glasflaska	2,93	
Vin, 3 l box	2,3	
Starksprit	2,84	

20260112 Jan Eksvärd