

MATSENTRALENS MATHJELPSBAROMETER 2026

Sammendrag

Matsentralens mathjelpsbarometer 2026 kartlegger aktiviteten blant Matsentralens mottakerorganisasjoner som henter overskuddsmat fra landets åtte matsentraler, og deler den ut til mennesker i sitt nærmiljø. Undersøkelsen ble gjennomført i april 2026 og ble besvart av 293 organisasjoner.

62 %

av org. opplever at
behovet > tilbudet

50 %

av mottakerne har
barn i husstanden

50 %

av org. hjelper
mennesker i fast jobb

71 %

av org. har tjenester
utover mathjelp

Viktigste funn

- Annenhver person som oppsøker mathjelp, bor i en husholdning med barn.
- Lavinntektshusholdninger er den største gruppen (62 %) og den gruppen som har økt mest.
- Uføretrygdde/trygdemottakere er nest størst (48 %) og nest raskest voksende.
- Halvparten av organisasjonene bekrefter at de har brukere med fast jobb.
- Kapasitetsbegrensninger og for lite mat fra Matsentralen er de største hindrene for å møte behovet.

En av matsentralens samarbeidsorganisasjoner beskriver situasjonen slik:

«Den økonomiske situasjonen til familiene blir mer og mer utfordrende. I kombinasjon med uføretrygd og lavtlønnede deltidsstillinger krever det av familiene at de strammer inn mer og mer fordi inntektene ikke øker i takt med utgiftene.

Dette går ut over barna som ikke kan delta på lik linje som klassekameratene i fritidsaktiviteter, eller som ikke tør invitere noen hjem.»

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
1. Innledning og bakgrunn.....	3
2. Metode.....	3
3. Resultater: Hvem står i matkø i 2026?	3
3.1 Hvem mottar mathjelp: Livssituasjon	3
3.2 Hvem mottar mathjelp: Familiesituasjon	4
3.3 Hvem mottar mathjelp: Nasjonalitet.....	4
3.4 Grupper i vekst: Hvem har økt mest?	5
3.5 Hvem oppsøker hjelp: «Alle» trenger hjelp.....	6
3.6 Frivillighetens rolle	6
3.7 Betydelige behov, begrenset tilgang	7
3.8 Hva slags mat etterspørres?	8
4. Organisasjonene har ordet	9
5. Diskusjon	10
6. Kort oppsummert	11

1. Innledning og bakgrunn

Mathjelpsbarometeret er Matsentralens egen undersøkelse blant organisasjonene som henter mat ved landets matsentraler. Formålet er å kartlegge hvem som mottar mathjelp, følge utviklingen og å forstå hvilke behov organisasjonene har. Undersøkelsen gir Matsentralen og beslutningstakere et viktig kunnskapsgrunnlag for å tilpasse og styrke tilbudet, basert på tilbakemeldinger fra hele landet.

Undersøkelsen besvarer blant annet følgende spørsmål:

- Hvem mottar mathjelp i Norge i dag?
- Hvilke grupper har vokst mest det siste året (mars 2025–mars 2026)?

2. Metode

Undersøkelsen ble distribuert digitalt til alle organisasjoner som samarbeider med de åtte matsentralene. Totalt 293 organisasjoner, dvs 52 % av organisasjonene, besvarte undersøkelsen.

Svarene dekker organisasjoner fra alle åtte matsentraler: Oslo, Innlandet, Rogaland, Sør, Nord-Norge, Trøndelag, Vestland og Vestfold og Telemark. Oslo er størst med 39,6 % av respondentene, fulgt av Vestfold og Telemark (15,0 %) og Trøndelag (13,0 %).

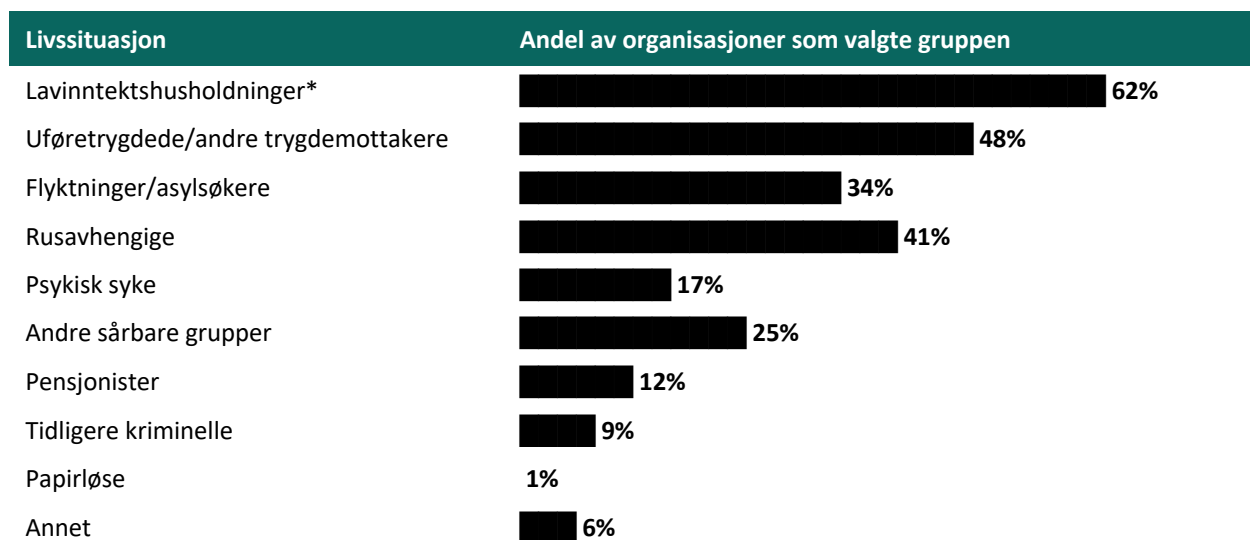
3. Resultater: Hvem står i matkø i 2026?

For å forstå behovene bedre ønsker vi å kartlegge flere dimensjoner hos mottakerne av mathjelp. Vi har sett nærmere på livssituasjon, bakgrunn og familiesituasjon, og bedt organisasjonene om å velge de tre største målgruppene de betjener.

3.1 Hvem mottar mathjelp: Livssituasjon

Lavinntektshusholdninger er nå den klart største gruppen blant mottakerne av mathjelp, sammen med personer som mottar ulike former for trygdeytelser.

Hos 62 % av matsentralens samarbeidsorganisasjoner er lavinntektshusholdninger den største gruppen som får mathjelp. Dette vitner om en utvikling der økte levekostnader og prisvekst har fått stadig større konsekvenser for norske husholdninger.



* Lavinntektshusholdninger: Yrkesaktive med vedvarende lav inntekt

3.2 Hvem mottar mathjelp: Familiesituasjon

Barnefamilier er sterkt overrepresentert blant dem som trenger mathjelp.

Organisasjonene ble bedt om å oppgi hvilken familiesituasjon som best beskriver mottakerne av mathjelp ved sine respektive utdelinger. Svarene viser store forskjeller mellom gruppene, og at mange barnefamilier er å finne blant de som trenger mathjelp for å spise seg mette:

- Nær halvparten (49 %) av alle mottakere bor i hushold med barn.
- 88 % av lavinntektshusholdningene bor i hushold med barn
- 76 % av flyktninger/asylsøkere bor i hushold med barn.
- Om lag halvparten av trygdemottakerne som oppsøker mathjelp, bor i hushold med barn.

Til sammenlikning består ca 23 % av landets husholdninger med barn ([tall fra SSB](#)).

Målgruppe	Hushold med barn*	Borteboende ungdom	Voksne uten barn	Annet
Lavinntektshusholdninger*	87,7%	1,1%	4,4%	6,7%
Flyktninger/asylsøkere	75,8%	1,0%	17,2%	6,1%
Andre sårbare grupper	54,8%	2,7%	28,8%	13,7%
Annet	37,5%	6,3%	18,8%	37,5%
Uføretrygdede/trygdemott.	51,0%	0,7%	39,6%	8,6%
Psykisk syke	14,3%	2,0%	75,5%	8,2%
Tidligere kriminelle	20,0%	4,0%	64,0%	12,0%
Rusavhengige	15,1%	1,7%	74,8%	8,4%
Pensjonister	–	–	85,7%	14,3%
Papirløse	–	–	100%	–

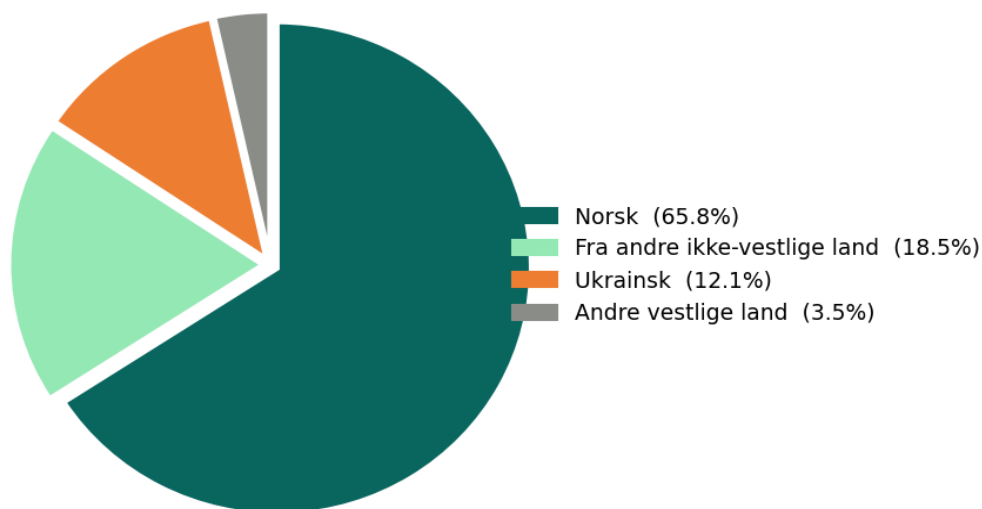
* Hushold med barn inkluderer barnefamilier og enslige forsørgere samlet.

I motsetning til gruppene lavinntektshusholdninger og flyktninger som i stor grad av barnefamilier, er noen husholdningsgrupper nesten utelukkende uten barn. Disse er gjerne rusavhengige, psykisk syke eller pensjonister.

3.3 Hvem mottar mathjelp: Nasjonalitet

Behovet for mathjelp finnes hos mennesker med svært ulik bakgrunn, og norske statsborgere utgjør den klart største gruppen.

Organisasjonene ble bedt om å oppgi mottakernes bakgrunn/nasjonalitet. Diagrammet viser fordelingen vektet på tvers av alle målgrupper og antall respondenter per gruppe. Funnene viser at mathjelpen er nødvendig tilskudd for mennesker med svært ulik bakgrunn, og at norske statsborgere utgjør den klart største andelen. Gruppen fra andre ikke-vestlige land er nest størst (18,5 %). Mennesker med ukrainsk bakgrunn utgjør 12,1 % av mottakerne av mathjelp. Andre vestlige land utgjør 3,5 %.

Nasjonalitet - vektet på tvers av alle målgrupper (N=734)

Fordelingen varierer betydelig mellom målgruppenes livssituasjon. Rusavhengige og psykisk syke er nesten utelukkende norske, mens det er motsatt for flyktninger og asylsøkere.

Målgruppe	Norsk	Ukrainsk	Andre vestlige	Andre ikke-vestlige	N
Lavinntektshusholdninger	55,9%	8,9%	3,9%	31,3%	179
Rusavhengige	97,5%	0,8%	0,8%	0,8%	119
Uføretrygdede/trygdemottakere	87,8%	1,4%	2,2%	8,6%	139
Pensjonister	85,7%	5,7%	2,9%	5,7%	35
Flyktninger/asylsøkere	–	65,7%	4,0%	30,3%	99
Psykisk syke	89,8%	2,0%	–	8,2%	49
Tidligere kriminelle	80,0%	–	–	20,0%	25
Andre sårbare grupper	55,6%	2,8%	9,7%	31,9%	72
Annet	73,3%	–	20,0%	6,7%	15

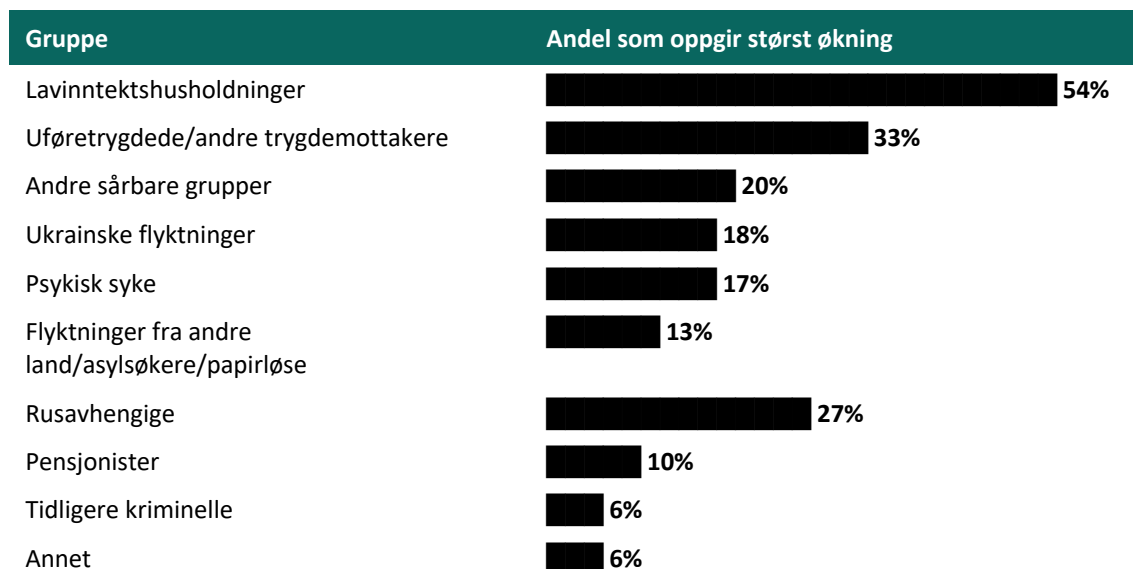
3.4 Grupper i vekst: Hvem har økt mest?

Gruppen lavinntektshusholdninger som vokser raskest. Her vi finner flest barnefamilier.

Organisasjonene ble bedt om å velge hvilke grupper som hadde vokst mest det siste året.

Lavinntektshusholdninger skiller seg klart ut som den gruppen med størst økning, over halvparten av

organisasjonene (54 %) peker på denne gruppen. Videre er mennesker som er mottar ulike trygdestønader en annen gruppe som øker. Felles for disse gruppene er at de i stor grad består av barnefamilier. Det er også verdt å merke seg at 10 % opplever at gruppen «pensjonister» er blant gruppene som øker mest. Når man ser det i sammenheng med at andre trygdemottakere vokser, er økningen i mennesker som mottar ulike former for offentlige stønader betydelig.



3.5 Hvem oppsøker hjelp: «Alle» trenger hjelp

At halvparten av organisasjonene har brukere med fast arbeid, og at annenhver person i matkø bor med barn, viser at mathjelp ikke lenger kan anses som et tilbud til en marginal gruppe.

Andel med fast arbeid

Litt over halvparten av organisasjonene (50,5 %) bekrefter at de hjelper mennesker som står i fast jobb. Det viser at mathjelp har blitt en nødvendighet for stadig flere grupper i samfunnet, og ikke «kun» er et sikkerhetsnett for mennesker som står utenfor arbeidslivet.

Andel med barn

Annenhver person som får mathjelp av våre organisasjoner lever i familier med barn. Dette er en betydelig overrepresentasjon sammenliknet med sammensetningen av husholdninger på landsbasis hvor ca 23 % er husholdninger med barn ([tall fra SSB](#)).

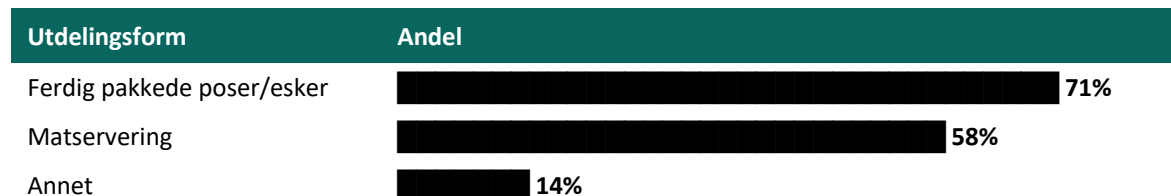
Barn er særlig utsatt for de negative konsekvensene av vedvarende lavinntekt og fattigdom, som for eksempel sosialt utenforskap, helseproblemer knyttet til kosthold, psykiske helseproblemer og å lykkes på skolen.

3.6 Frivillighetens rolle

«Mer enn et måltid», sies ofte om mathjelpen fra matsentralene. Det er fordi mathjelpen for mange er en døråpner til sosial støtte, aktivitet og fellesskap de ellers ikke ville hatt tilgang til.

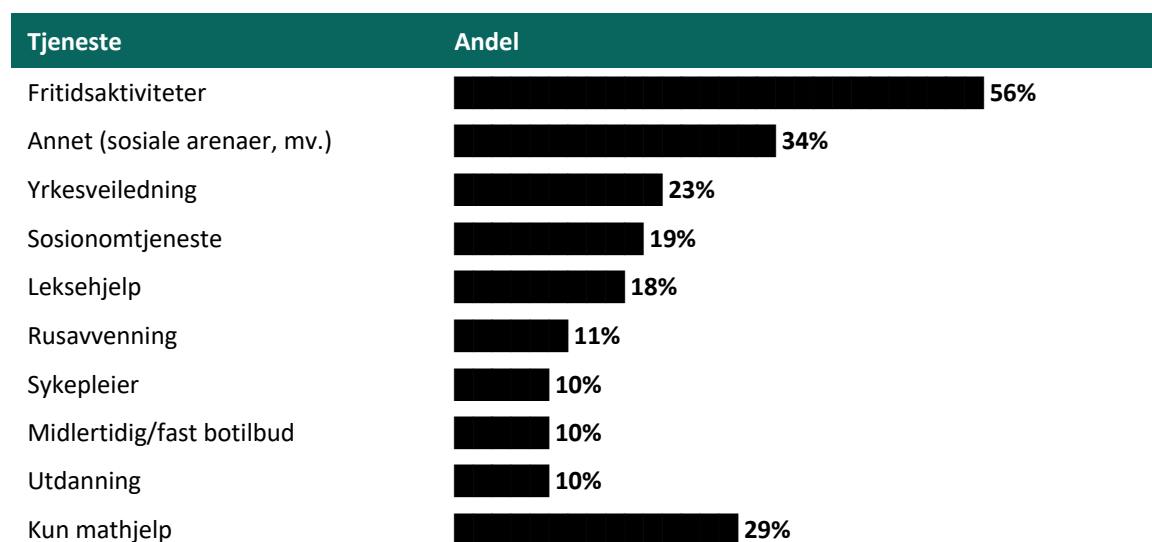
Former for mathjelp

Flertallet av organisasjonene (70,5 %) deler ut ferdig pakkede poser eller esker. Et høyt antall tilbyr også matservering (57,9 %), og mange tilbyr begge deler.



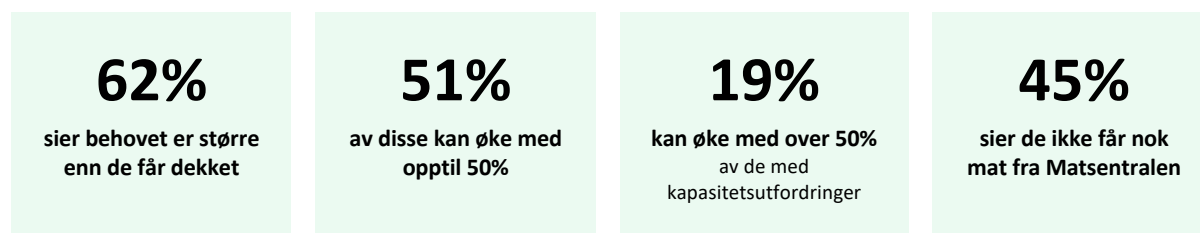
Mathjelp og sosiale støtteordninger

Hele 71 prosent av organisasjonene tilbyr tjenester utover mathjelp. Dette viser at matsentralenes nettverk i frivilligheten fungerer som et viktig sosialt støtteapparat på ulike måter, ofte med mathjelp som døråpner.



3.7 Betydelige behov, begrenset tilgang

Et av de mest bekymringsfulle funnene i undersøkelsen er det store gapet mellom behov og kapasitet. Organisasjonene ønsker å nå ut til flere, men mangler både mat og ressurser.



Årsaker til at behovet ikke dekkes

Årsak	Andel
Kapasitetsbegrensninger	56%
Ikke nok mat fra Matsentralen	45%
Ikke nok variasjon i tilbudet fra Matsentralen	40%
Annet (økonomi mv.)	14%

Kapasitetsbegrensninger (mangel på frivillige, lokaler, logistikk) er det største hinderet for frivillighetens mathjelp, tett fulgt av mangel på mat og manglende variasjon fra Matsentralen. Dette indikerer at økt matvolum alene ikke er tilstrekkelig, og at det er viktig å styrke organisasjonenes operative kapasitet i tillegg til å øke mengden mat.

3.8 Hva slags mat etterspørres?

Etterspørselen etter «vanlig mat» er stor, og behovet er særlig stort for proteiner og meierivarer. Dette er typisk «dyre» varer, og som gjør stort innhugg i husholdningers sårbare økonomi.

Matttype	Andel
Pålegg	60%
Middager (ferdigmat/råvarer)	56%
Kjøtt	57%
Fisk	51%
Meieriprodukter	47%
Frukt og grønt	35%
Alle mattyper	24%
Brød	10%

Pålegg, middager og kjøtt toppe listen med nær 60 prosent. Fisk er også høyt etterspurt. Brød er lavest, sannsynligvis fordi det allerede er godt dekket gjennom eksisterende avtaler. Etterspørselen etter proteiner (kjøtt, fisk) og meieriprodukter understreker at mottakerne har behov for næringsrik og variert kost.

4. Organisasjonene har ordet

Under er et knippe sitater fra organisasjonene som henter mat ved landets matsentraler, fordelt på tre «kategorier»: Matsentralens rolle, behovet for mathjelp og utviklingen sett fra organisasjonenes side.

Matsentralens betydning for frivillighetens mathjelp:

- «Vi er helt avhengig av maten vi får fra Matsentralen. Uten den faller tilbudet vårt bort.»
- «Uten dere hadde det ikke vært mulig å få hjelpe de gruppene vi arbeider med.»
- «Det hadde aldri gått uten Matsentralen!»
- «Maten fra Matsentralen er med på å skape samhold i bofellesskapet, på tvers av bakgrunn.»
- «Vi hadde ikke klart å servere mat til så mange mennesker daglig uten det vi henter nå.»

Behovet for mathjelp

- «Vi opplever et økende behov i vårt nærmiljø, og bidraget vi får er avgjørende for at vi kan fortsette vårt arbeid på en god og verdig måte.»
- «Etterspørselen fra familier og flyktninger vokser enormt, og vi klarer verken å ha kontroll på om behovet er reelt eller dekke det.»
- «Vi har nådd maks antall mottakere i forhold til antall frivillige og lokaler. Pågangen i år har vært stor.»

Utvikling sett fra organisasjonenes side

- «Familier der voksne er i jobb er den gruppen det har økt mest i, men det øker i alle grupper»
- «Jeg tror vi kan nå mange flere, og mange flere har behov for mathjelp. Tror det er mange mørketall dessverre.»
- «Vi har nedskalert tilbudet da vi ikke klarer å møte etterspørselen.»
- «Selv om flere av våre deltakere har fast jobb og inntekt, trekkes de fleste en viss sum av lønna til kreditorer og Statens innkrevingsentral. De har ikke så mye å leve av, selv om de på papiret har fast lønn.»
- «Vi har gått fra å dele ut to fulle matposer til nå å noen ganger knapt klare å fylle én. Vi hadde ikke klart dette uten Matsentralen.»
- «Vi har observert at mengden mat og utvalget har endret seg siden i fjor sommer. Vi er klar over - og formidler dette også til våre mottakere - at mathjelpen er tenkt som supplement. Likevel ser vi at det noen ganger kan være veldig lite og ikke noe variert mat, eller spesielt lite proteiner og meieriprodukter. Samtidig opplever vi at den økonomiske situasjonen til familiene blir mer og mer utfordrende. (f. eks strømavgifter nå om vinteren, drivstoffkostnader til dem som bor i utkanten av byen eller som er av helserelaterte grunner avhengig av egen bil). Dette i kombinasjon med uføretrygd og hos andre med lavt lønnede deltidsstillinger krever av familiene at de strammer inn mer og mer fordi inntektene ikke øker i takt med utgiftene. Dette går da også ut over barna som opplever at de ikke kan delta på lik linje som klassekameratene i fritidsaktiviteter, eller som ikke tør å invitere noen hjem til seg.»

5. Diskusjon

Funnene i Mathjelpsbarometeret 2026 viser en tydelig sammenheng med siste års utvikling: Mathjelp er ikke et hjelpetiltak for en liten og avgrenset gruppe, men har blitt et nødvendig innslag i hverdagen til mange norske husholdninger. Behovet vokser raskere enn vi klarer å møte.

Arbeidende fattige er den nye kjernegruppen

Lavinntektshusholdninger, det vil si yrkesaktive med vedvarende lav inntekt, er for tredje år på rad den største og raskest voksende gruppen blant de som får mathjelp av våre samarbeidsorganisasjoner. Det viser at utfordringene knyttet til matfattigdom ikke lenger handler om manglende tilknytning til arbeidslivet, men er mer komplekst enn det.

For stadig flere mennesker holder ikke inntektene følge med økte kostander. En av organisasjonene beskriver situasjonen de har observert: «Selv om flere av våre deltakere har fast jobb og inntekt, trekkes de fleste en viss sum av lønna til kreditorer og Statens innkrevingssentral. De har ikke så mye å leve av, selv om de på papiret har fast lønn.»

Barn bærer konsekvensene

Halvparten av de som oppsøker mathjelp bor sammen med barn. Dette henger sammen med den økende andelen barn som vokser opp fattige familier, som nå utgjør over 10 % av barn i norske husholdninger, [viser tall fra SSB](#). Dette har store konsekvenser for helse, skolegang og sosial deltakelse. En organisasjon beskriver hva det betyr i praksis: «Dette går ut over barna som ikke kan delta på lik linje som klassekameratene i fritidsaktiviteter, eller som ikke tør invitere noen hjem.» Mathjelpen som ytes til barnefamilier er ikke et supplement, for mange er den det som gjør at hverdagen går rundt.

Frivilligheten strekker seg langt

Mer enn 60 prosent av organisasjonene sier behovet for hjelp er større enn de klarer å dekke. Mange av dem kunne hjulpet flere hvis de hadde mer mat, flere frivillige og bedre lokaler. Det er et system som fungerer godt innenfor sine rammer, men som opplever at rammene er sprengt.

Over 7 av 10 av organisasjonene tilbyr tjenester utover mathjelp. Dette viser at mathjelpen som ytes ikke bare bidrar til mattrygghet for mennesker i sårbare situasjoner, men også fungerer som en sosial arena og inngangsport til videre hjelp og fellesskap. Dette er særlig viktig for isolerte og marginaliserte grupper.

6. Kort oppsummert

Mathjelpsbarometeret for 2026 viser at det er stort behov for mathjelp og at vi er langt fra å dekke behovet. For å lykkes med det må vi få inn mer mat fra matbransjen. Vi har stor tro på at effekten av Matsvinnloven, kombinert med målrettede tiltak fra matsentralene, vil gi betydelig mer overskuddsmat i tiden som kommer.

Undersøkelsen viser også at organisasjonene trenger ressurser og økonomiske muskler til å kunne opprettholde og utvide mathjelpstilbudet. Det krever at press på myndighetene for å bedre rammebetingelsene for frivilligheten og anerkjenne hvilken avgjørende hjelp de yter for å tett store og alvorlige hull i velferdsstatens sikkerhetsnett.

Mat er inngangsporten til mer varig hjelp ut av fattigdom. Sammen gjør frivilligheten og matsentralene en nødvendig og avgjørende jobb for å gi mat, mennesker og miljø en ny sjanse.