

GRØN FREMTID NU

GRØN
FREMTID NU

Din guide en klimavenlig livsstil

*Dette er et resume af en **analyse**, som initiativet Grøn Fremtid NU har udarbejdet i 2025.*

Find mere information, prøv vores CO2 beregner og læs hele eller udvalgte dele af vores baggrundsanalyse på:

[Gronfremtidnu.dk](https://gronfremtidnu.dk)

***Grøn fremtid NU** er et frivilligt og økonomisk uafhængigt initiativ, som ønsker at styrke en god dialog om klimaudfordringen på tværs af viden om teknologiske muligheder, økonomiske forhold og etiske perspektiver. Materiale og analyser er udarbejdet af en gruppe af naturvidenskabeligt og samfundsvidenskabeligt uddannede personer.*

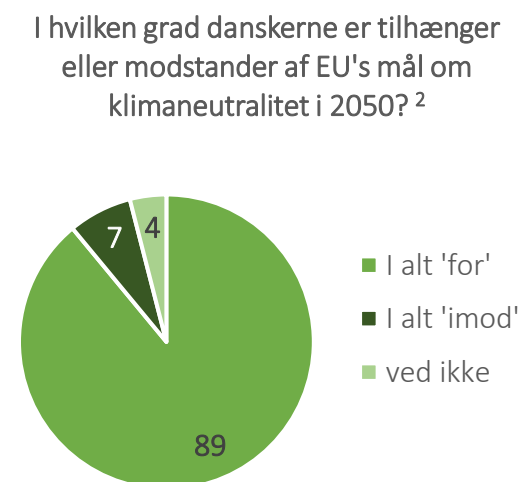
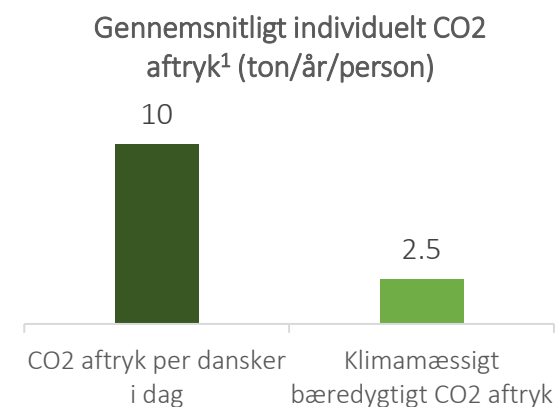
GRØN FREMTID NU

Hvordan du med viden og simple valg kan leve mere klimavenligt, blive mere bevidst og tage ansvar for dit eget CO2 aftryk

- Danmark opfattes som et **grønt foregangsland** – men det gennemsnitlige **CO2 aftryk pr. dansker** overstiger langt klodens klimabudget
- Den gode nyhed er, at **grønne løsninger findes**, og er på de fleste områder **konkurrencedygtig** med fossile alternativer
- Med **simple valg** kan den typiske dansker **reducere sit CO2 aftryk markant** – uden at komforten forringes væsentligt
- Vi lever i et frit land – men med **valgfrihed følger** også et **ansvar for konsekvenserne** af vores valg for kommende generationer

VIDSTE DU AT...

- **Danskerne** udleder i dag ca. **13 ton CO2e om året** pr. indbygger inkl. offentligt forbrug. Fraregner man aktivitet fra offentlige ydelser er der stadig ca. 10 ton CO2e som du kan påvirke. Hvis vi skal leve klimamæssigt bæredygtigt skal det du selv kan påvirke ned omkring **2,5 ton CO2e om året**¹
- **90% af danskerne** bakker op om EU's ambition om klimaneutralitet i 2050.²
- **77% af danskerne** angiver, at de har gjort en **indsats for at bekæmpe klimaforandringerne** i løbet af de senest 6 måneder² – men mange er måske i tvivl om hvilke indsatser, der har størst effekt?
- Forskning viser, at det påvirker vores trivsel, hvis vi lever i **overensstemmelse med vores værdier**



1) Kilde: Concito (2023) og egne beregninger. Individuelt CO2e aftryk (CO2-ækvivalenter) er ekskl. CO2e aftryk fra offentlige serviceydelser.

2) Eurobarometer 2025

TIPS TIL EN KLIMAVENLIG LIVSSTIL

1 Vælg grøn hverdagstransport

- Kører du mere end 10.000 km om året i din bil, er det mere klimavenligt og ikke dyrere at skifte din fossile bil ud med en elbil, når omkostninger til drift og vedligehold medregnes.
- Ved ca. 20.000 km om året udleder en elbil i Danmark i dag ca. 1 ton CO₂/år, mens en fossil bil udleder knap 5 ton CO₂/år.
- Du kan selvfølgelig også køre mindre, cykle eller tage toget.

2 Spis godt – men minimer okse- og lammekød

- Okse- og lammekød udleder væsentligt mere end andre fødevarer – omkring ca. 60 kg CO₂e pr. kg oksekød, hvor svine- og kyllingekød ligger på henholdsvis 5 og 3 kg CO₂e/kg.
- Ved at minimere okse- og lammekød kan CO₂ udledning fra din mad reduceres til omkring 1-1,5 ton CO₂/år.

3 Vælg klimavenligt når du bygger og driver bolig

- En bolig der er "CO₂-afskrevet" (efter 25 års levetid) koster i størrelsesordenen 0,5 ton/år at vedligeholde, mens nybyggeri udleder omkring 1-2 ton CO₂/år.
- Vælg (hvis muligt) fjernvarme eller individuel varmepumpe til opvarmning frem for olie- eller gasfyr.



Prøv CO₂ beregneren på [Grønfremtidnu.dk](https://gronfremtidnu.dk)

– og få et overblik over hvor du kan gøre en forskel

4 Overvej hvor langt og hvor ofte du behøver at flyve

- Det er nemt og ofte billigt at flyve – men flyrejser udleder desværre meget CO₂. En flyrejse tur/retur til Thailand udleder ca. 3½ ton CO₂, mens flyrejser i Europa typisk udleder under 1 ton CO₂.
- Du må gerne flyve, men overvej hvor langt og hvor ofte du tager afsted, og overvej at klimakompensere din tur.
- En effektiv klimakompensering af en tur til Middelhavet kan gøres for omkring 500 kr. per person.

5 Vær bevidst om dit CO₂ aftryk fra forbrug af tøj og ting

- Forbrugsgoder (tøj, møbler, elektronik) udleder i gennemsnit ca. 1 ton CO₂ per forbruger, mens services (oplevelser, koncerter, personlige behandlinger mv.) udleder ca. ½ ton CO₂/år.
- Har du et stort forbrug kan CO₂ aftrykket være betydeligt højere og et sted at spare – eksempelvis ved at vælge mere klimavenlige produkter, genbrug eller produkter af høj kvalitet og holdbarhed.
- Services udleder generelt mindre end forbrugsgoder.

TO EKSEMPLER PÅ FORSKELLIG KLIMAADFÆRD

De to eksempler til højre viser hvordan du kan leve på sammenlignelige måder, men opnå et væsentligt lavere CO₂e aftryk per person ved simple valg – samt at du for et begrænset beløb kan klimakompensere ned til det klimamæssigt bæredygtige niveau på 2,5 ton CO₂/år, særligt hvis dit CO₂ aftryk i forvejen ikke er for højt.

Eksempel 1:

- Benzinbil der kører 18000 km/år
- Oksekød i hverdag (430 gram/uge)
- Gasfyr til opvarmning
- Ferietur til Californien

Årligt CO₂
aftryk

13
ton CO₂/år

Estimeret
omkostning til
klima-
kompensation*

700
Kr./måned

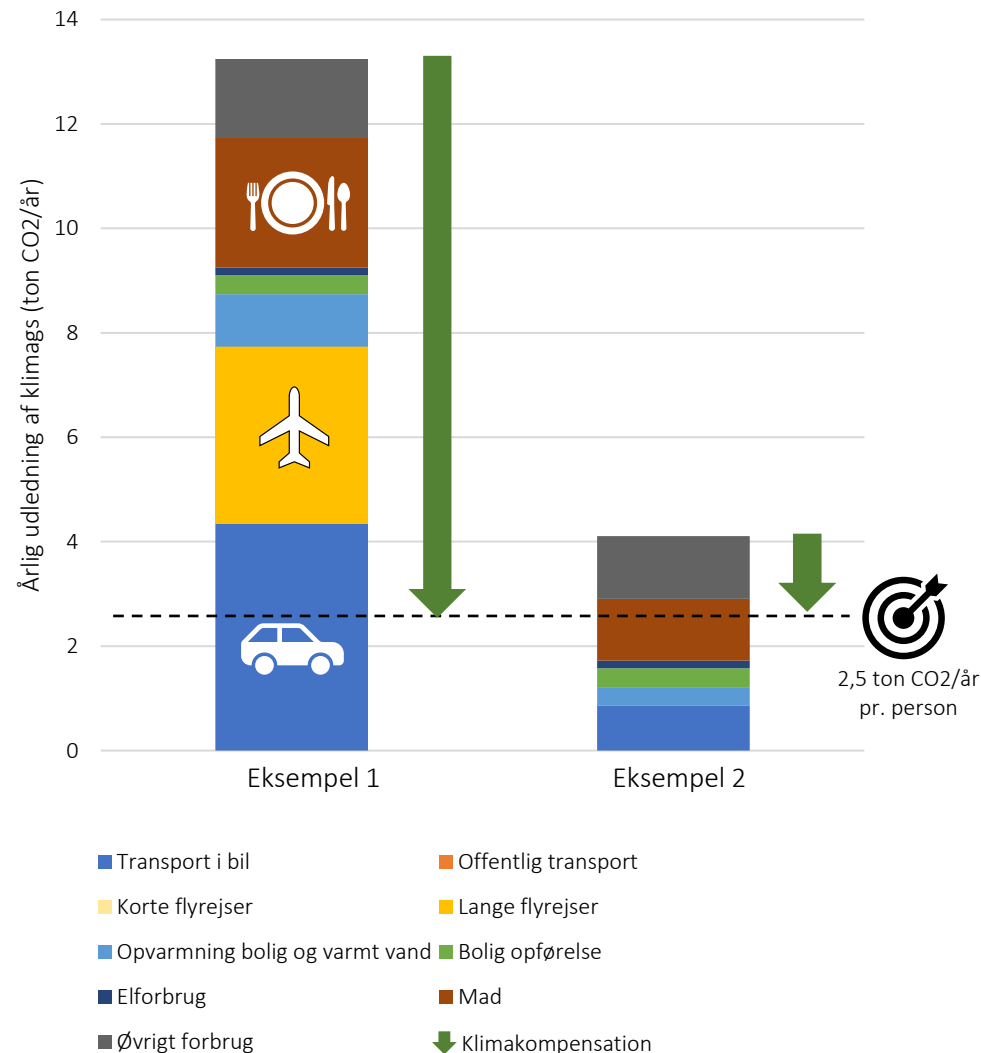
Eksempel 2:

- Elbil der kører 18000 km/år
- Oksekød lejlighedsvist (20 gram/uge)
- Fjernvarme til opvarmning
- Ferietur til Middelhavet, inkl. klimakompensering

4
ton CO₂/år

Ca. 100
Kr./måned

Klimagas udledning – to eksempler



*Omkostning til klimakompensation for udledninger udover det klimamæssigt bæredygtige niveau omkring 2,5 ton CO₂e/person/år

DIN VEJ TIL EN KLIMAVENLIG LIVSSTIL

Trin 1

Prøv CO2-beregneren på [GrønfremtidNu.dk](https://gronfremtidnu.dk)

Ved at indsætte en række overordnede data om dit dine vaner og forbrug i CO2 beregneren kan du let få et overblik over dit individuelle CO2 aftryk – og hvor der kan være noget at hente, hvis du vil reducere dit CO2 aftryk

Trin 2

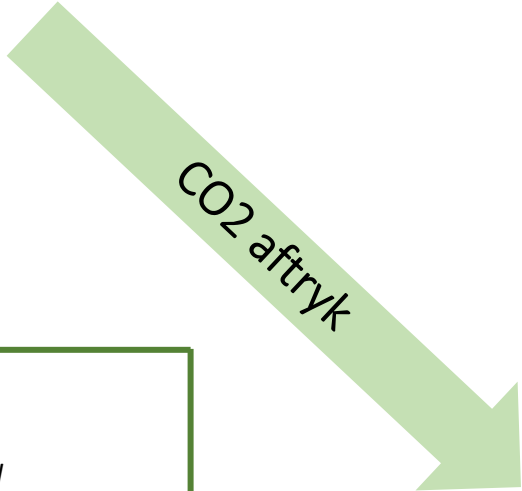
Vælg den bedste måde for dig til at reducere dit eget CO2 aftryk

Vi er alle forskellige – derfor afhænger din vej til et lavere CO2 aftryk også af, hvad der er vigtigt for dig. Brug fx CO2 beregneren og vores tips til en klimavenlig livsstil til at finde ud af, hvad du selv vil gøre for at reducere dit eget CO2 aftryk.

Trin 3

Klimakompensér CO2 udledninger, der ligger udover det bæredygtige niveau

Selvom du gør rigtig meget for at leve klimaneutralt, vil mange danskeres CO2 aftryk alligevel overstige det klimamæssigt bæredygtige niveau på ca. 2,5 ton CO2/år i 2025. Hvis du vil leve klimaneutralt, kan du kompensere for CO2e udledninger udover det klimamæssigt bæredygtige niveau ved at købe grønne certifikater, som støtter skovrejsning mv. eller finansierer løsninger, som opsamler CO2 fra luften og lagrer det.



CO2 aftryk

ER DU NYSGERRIG PÅ MERE VIDEN?

1

Læs videre på de **følgende tre slides** om fx vejtransport, madvaner, flyrejser, klimakompensation, værdier og personligt ansvar

2

Dyk ned i vores **baggrundsanalyse** på [Grønfremtidnu.dk](https://grønfremtidnu.dk) og blive klogere på klimaudfordringen, CO2 råderum, løsninger samt hvilke kilder, forudsætninger og metoder vi har anvendt

Analyserne fra "Grøn Fremtid NU" er diskussionsoplæg, som har til formål at skabe dialog om klimaudfordringen. Vi vil derfor gerne have input og bemærkninger til både analyser, CO2 beregner, hjemmeside og andet materiale. Input sendes til info@grønfremtidnu.dk.



VÆRDIER, HANDLING OG VELVÆRE

Der er solid forskning, som viser, at det øger personlig velvære at leve tro mod sine idealer og værdier – se fx [Psychology Today](#) & [On Happiness and Human Potentials](#)

- En analyse fra [Tænk tanken Mandag Morgen](#), juni 2025, viser, at mere end 2/3 af danskerne mener, at der i nogen eller høj grad er sammenhæng mellem den grønne omstilling og det gode liv. Mere end 90% ønsker at engagere sig på en eller anden måde, men finder det vanskeligt i praksis.
- I rapporten 'Danskerne og klimaet' fra [Instituttet for fremtidsforskning](#) fra 2022 fremgår, at der er et mismatch mellem en del danskeres holdninger og handlinger ift. klimaet. Mange danskerne gerne vil gøre mere for det grønne, men det skal give mening på det personlige plan.

Analysen finder at en stor andel (42%) gerne vil være grønne, men at flere i denne gruppe reelt har en høj CO2-udledning (fx frequent flyers). Analysen finder også en mindre gruppe af danskerne (7%), som er imod øget klima-indsats, men samtidigt har en relativt lav CO2-udledning.

Analyserne i "Grøn fremtid nu" illustrerer, at vi allerede i dag har løsningerne til at leve klimamæssigt bæredygtigt. Tilgangen i "Grøn fremtid nu" er at understøtte, at man kan leve så det flugter med de personlige værdier man har til klima-udfordringen og personligt syn på frihed og ansvar.

=> Prøv figuren til højre for at reflektere dine holdninger og se forslag

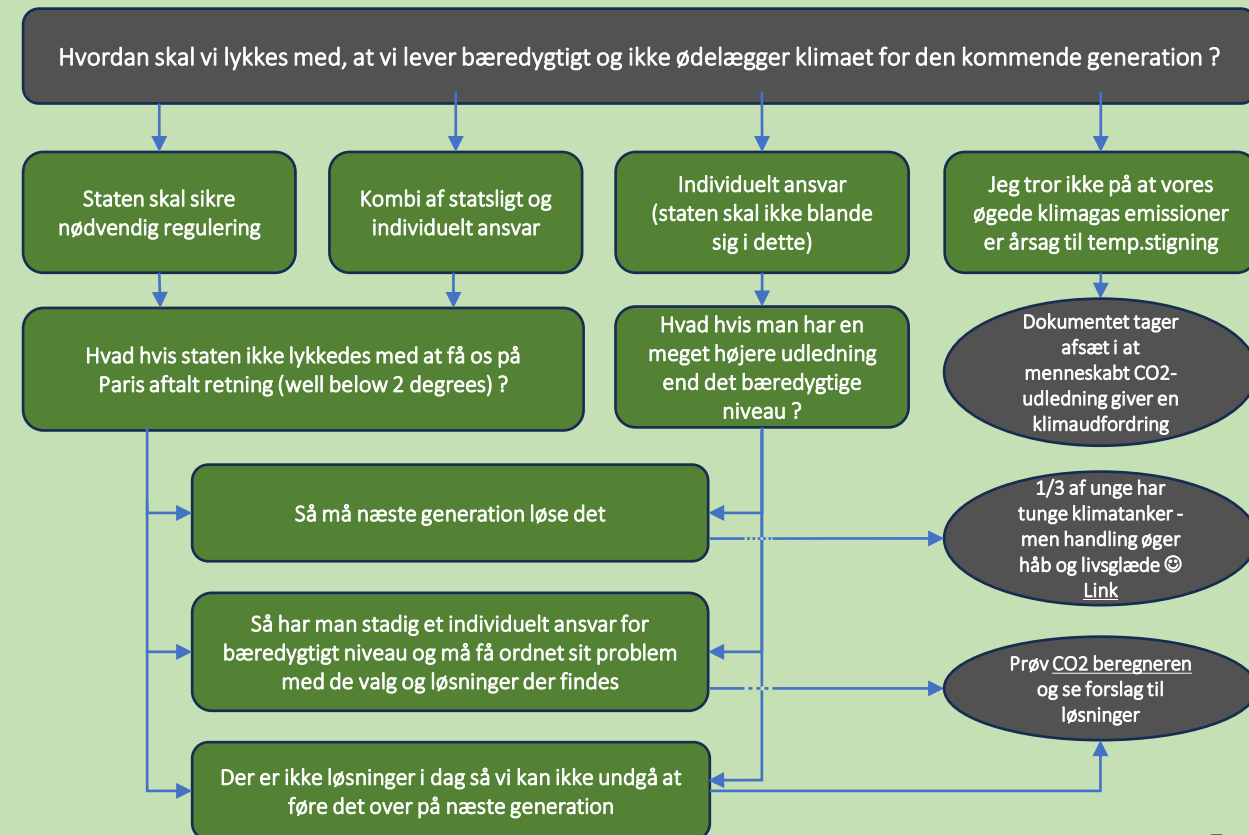
- *.
- Albert Einstein: "Try not to become a person of success, but rather try to become a person of value"
 - Eleanor Roosevelt: "Freedom makes a huge requirement of every human being. With freedom comes responsibility"
 - Friedrich Hayek (liberal økonom): "Liberty not only means that the individual has both the opportunity and the burden of choice; it also means that he must bear the consequences of his actions and will receive praise or blame for them."

FRIHED OG ANSVAR I BALANCE

Frihed og ansvar følges ad. (Roosevelt, Sartre, Einstein, Hayek*).

Men hvad betyder det i praksis når vi står med en udfordring som vi i dag har løsningerne til, men hvor det kræver mod og handling at vise vejen?

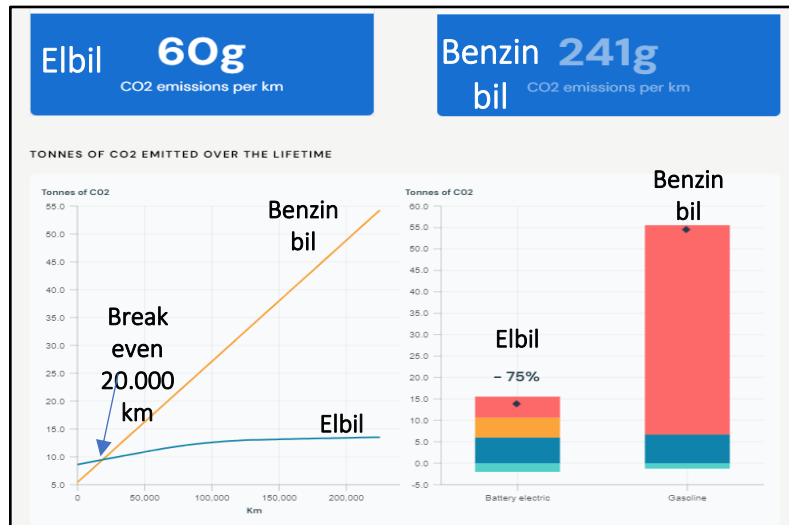
Prøv figuren nedenstående for at se hvad frihed betyder for dig



VEJTRANSPORT: ELBILEN ER ET GODT STED AT STARTE

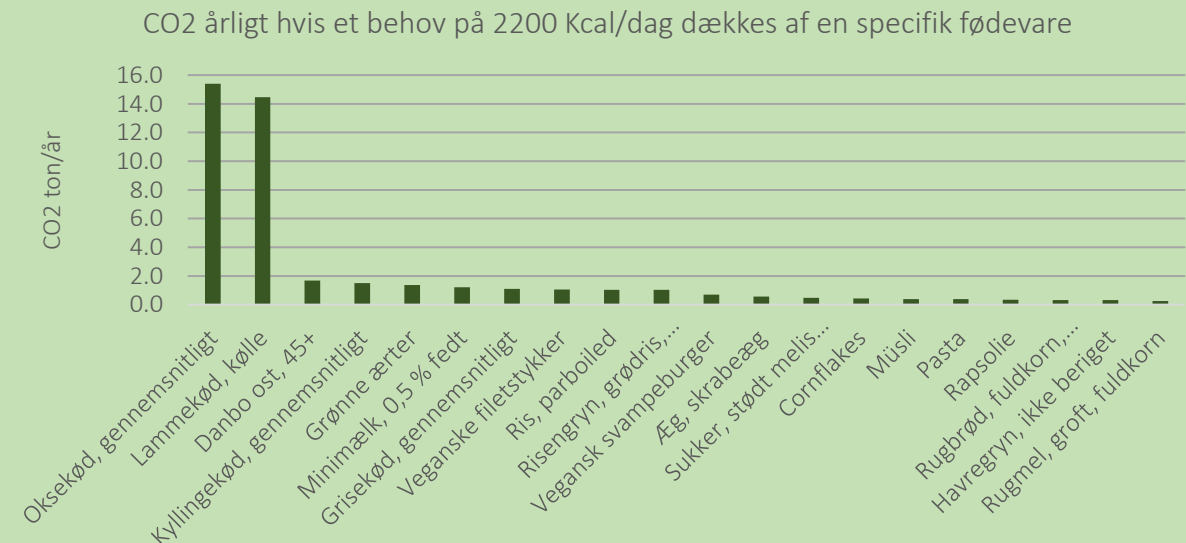
- Allerede i dag er elbilen et mere klimavenligt valg end en diesel- eller benzinbil i Danmark med break even efter 20.000 kørte kilometer set over bilens levetid – se figur nedenfor. I 2030 opnås break even efter ca. 10.000 kørte kilometer.
- [FDM](#) har i en analyse fra september 2023 vurderet, at de årlige omkostninger for elbiler er ca. 15% lavere end benzin- og dieselmotorer. I november 2025 udgjorde elbiler 90% af nybilsalget.
- Også for brugte biler vurderede [FDM](#) i 2024 at elbiler er gode valg. Men alligevel kan der være mange årsager til, at dansker venter med at skifte forbrændingsbilen ud – fx høje investeringsomkostninger, bekymring om rækkevidde og trækraft, begrænset udbud af små biler mv.

Udledning over levetid for en bil købt i 2022



MADVANER: MINIMER OKSE- OG LAMMEKØD

- En gennemsnitlig dansker har udledning fra fødevarer på 2,5 ton/år, jf. [CONCITO's rapport](#) om Danmarks globale forbrugsudledninger.
- Langt de fleste fødevarer har et klimaaftryk på under 1,5 ton CO2e/år, hvis det årlige kalorieforbrug kun dækkes af denne fødevarer, jf. Figuren nedenfor. Okse og lammekød udleder derimod ca. 15 ton CO2/år, hvis man ikke spiste andet.
- Ved at minimere okse- og lammekød kan CO2 udledning fra din mad reduceres til omkring 1-1,5 ton CO2/år.
- Du kan nemt tjekke CO2 udledningen fra udvalgte fødevarer, fx i [CO2 beregneren](#) baseret på CONCITO's klimadatabase.



FLYREJSER: VANSKELIGE AT GØRE KLIMANEUTRALE

- Flytransport er en af de vanskeligste områder at gøre klimaneutral. Direkte elektrificering kan på sigt blive relevant for helt korte distancer. Men ellers er klimakompensering eller Sustainable Aviation Fuels (SAF) eneste løsningsvej.
- Flyrejser i Europa er omfattet af det europæiske CO₂-kvotesystem (ETS). EU's kvotepris på CO₂ indgår således allerede i billetpriserne for flyrejser i Europa.
- Der findes flere hjemmesider, som kan hjælpe med at beregne CO₂e-aftrykket af en flyrejse. Den grønne tanketank Concito henviser bl.a. til [Atmosfair.dk](https://atmosfair.dk)

1 round-trip flight for 1 person

from	– to
Copenhagen (CPH)	– Palma de Mallorca (PMI)

Your climate impact ⓘ

Climate impact

834 kg CO₂

KLIMAKOMPENSATION: NATURLIGE OG TEKNISKE LØSNINGER TIL AT LAGRE CO₂

Vil du klimakompensere klogt?

Kombinér naturens egne løsninger – som skovrejsning – med lidt ny teknologi.

Lad fx **95 % være naturlig CO₂-optag** og **5 % komme fra Direct Air Capture**, som fjerner CO₂ direkte fra luften.

Så bruger vi naturen fornuftigt og hjælper ny teknologi med at blive billig og klar i tide.

Naturlige løsninger er feks plantning af skov, mangrove, tilbagerulning af ørkendannelse osv. (NCS)
+ Biodiversitet, vækst i udsatte områder
- Kan dække ca 20% af verdens udledning idag



Tekniske løsninger hvor man bruger energi fra feks solceller til at opfange CO₂ fra luften eller havet og deponerer. Feks Direct Air Capture (DAC).

- + Næsten uendeligt potentiale
- + Potentiale til at blive billige (ca 100 Euro/ton)
- Er i dag dyre og kræver opskalering hvis de skal ned i pris

