

Neytenda blaðið

VOR 2025

„Menn skyldu minnast þess,
að ef þeir kaupa í dag, það sem
þeir ekki þarfnast, þá geta þeir ef
til vill ekki keypt það sem þá vantar
nauðsynlega á morgun.“



LÍFTÍMI LYFJA + ELDHÆTTA AF RAFHLÖÐUM + UPPÍTÖKUBIFREIÐAR + VARIST SÝNDARVERSLANIR

Frá NS	3
Varúð á vefnum	4
Rafhlöður	6
Uppítökubífreiðar	10
Frá formanni	12
Heimilisbókhald	13
Fjárhagsaðstoð	14
Tryggingar	16
Líftími lyfja	20
Kanill	24
Allt er vænt	26
Hleðslutæki	28
Ólífuoía	30



NEYTENDABLAÐIÐ

1. tbl. 71 árgangur 2025

Útgefandi: Neytendasamtökin,
Guðrúnartúni 1, 105 Rvk.

Sími: 545 1200

Veffang: www.ns.is

Netfang: ns@ns.is

Ritstjóri: Brynhildur Pétursdóttir

Ritstjórn: Brynhildur Pétursdóttir,
Breki Karlsson, Ívar Halldórsson

Ábyrgðarmaður: Breki Karlsson

Umbrot og hönnun: Ámundi

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Forsiða: iStock.com/Natalia Shabasheva

Tilvitnun: Sveinn Ásgeirsson

Upplag: 8.350 eintök

Óheimilt er að nota upplýsingar úr
Neytendablaðinu í auglýsingar og við sölu
nema skriflegt leyfi liggi fyrir.



Fé og fyrirhöfn

Allt frá stofnun, árið 1953, hafa Neytendasamtökin látið fjármál heimilanna sig varða. Í gömlum bæklingum og blöðum sem samtökin gáfu út má sem dæmi finna hvatningu til félagsmanna um að skrá niður útgjöld sín. Sveinn Ásgeirsson, fyrsti formaður samtakanna, talaði gjarnan tæpitungulaust og taldi að neytendur gætu sýnt meiri fyrirhyggju í fjármálum. Annars vegar væri mikilvægt að halda heimilisbókhald til að fá glögga mynd af stöðunni og svo hitt, að verða ekki neyslugleðinni að bráð.

Á þessum árum var rekstur heimilanna þó mjög einfaldur í sniðum og umfang neyslunnar smávægilegt samanborið við neyslusamfélag nútímans. Aukin velmegun og tækniframfarir hafa gjörbreytt samfélaginu og áskoranir neytenda í dag eru oft allt annars eðlis en á árum áður og fyrirhöfnin því meiri. Þær eiga það þó margar sameiginlegt að varða fjármál með einhverjum hætti.

Á hverju ári berst Neytendasamtökunum fjöldi allrahanda fyrirspurna um fjármál og fjármálafyrirtæki. Hin síðustu ár hefur kvörtunum vegna fjársvika á netinu fjölgað mikið. Þessi mál eru oft og tíðum skelfileg og í verstu tilfellum hefur fólk misst allt sparifé sitt og meira til í hendur glæpamanna og stundum litil sem engin leið að endurheimta það. Neytendur þurfa allt of oft að bera fulla ábyrgð á tjóninu. Hér þarf mun ríkari neytendavernd, því netsvikum fjölgar ár frá ári. Fórarlömb netsvika stíga sjaldnast fram en eitt er víst að enginn er óhultur fyrir þessari tegund glæpa. Við hvetjum félagsmenn til að leita til okkar ef þeir verða fyrir barðinu á netsvikum.

Samtökin fá einnig fjölmargar ábendingar og fyrirspurnir vegna innheimtustarfsemi. Þær náðu hámarki þegar smálánafyrirtækin, og innheimtufélag á þeirra vegum, tókst að nýta sér ótal lagagloppur til að hafa mikið fé af stórum hópi fólks. Enn berst töluvert af kvörtunum vegna innheimtukostnaðar, sem, þegar verst lætur, er margfaldur á við upphaflega kröfu. Neytendasamtökin hafa ítrekað bent á leiðir til úrbóta svo sem að setja þak á innheimtukostnað, banna markaðssetningu á dýrum neyslulánum og að öll innheimtustarfsemi falli undir opinbert eftirlit.

Tryggingar vega óhjákvæmilega þungt í heimilisbókhaldinu, enda eru margar þeirra lögbundnar. Neytendasamtökin fá fjölda fyrirspurna og ábendinga um tryggingamál á ári hverju, enda geta þau verið vandasöm venjulegu fólki. Neytendasamtökin láta nú vinna skýrslu um tryggingamarkaðinn, enda mikilvægt að greina þennan markað og skoða hvort halli á íslenska neytendur og hvar megi gera betur. Við birtum útdrátt úr skýrslunni hér í blaðinu.

Þá láta samtökin reyna á það fyrir dómstólum hvort skilmálar á breytilegum lánum bankanna standist lög. Þeirri óvissu verður vonandi eytt á árinu.

Hvatning fyrri tíma um að hver og einn hafi yfirsýn yfir eigin fjármál á enn við. Fjárhagslegt sjálfstæði verður seint ofmetið og getur skapað grunn að farsælu lífi. En stundum þurfum við að taka höndum saman og þá taka Neytendasamtökin slaginn og spara neytendum bæði fé og fyrirhöfn.

Brynhildur Pétursdóttir

Aðalfundur 10. apríl

Aðalfundur Neytendasamtakanna verður haldinn fimmtudaginn 10. apríl að Guðrúnartúni 1. Fundurinn hefst kl 17.00 og er áætlað er að hann standi í tvo tíma. Samkvæmt breytingum á samþykktum Neytendasamtakanna var aðalfundur færður frá október og fram í apríl, og er því óvenju stutt á milli aðalfunda. Nánari upplýsingar um fundinn ásamt fundargögnum má finna á ns.is.

Allir skuldlausir félagar hafa rétt til setu á aðalfundi og hvetjum við áhuga-sama að skrá sig með tölvupósti á ns@ns.is eða í síma 545 1200.



Fundur fólksins

Neytendasamtökin tóku þátt í Fundi fólksins sem haldinn var í Hörpu 29. nóvember. Starfsmenn fræddu gesti og gangandi um starfsemi samtakanna og evrópsku neytendaadstoðarinnar (ECC-netið) sem samtökin hýsa. Hér má sjá þau Einar Bjarna Einarsson og Unu Magneu Stefánsdóttur lögfræðinga ásamt Breka Karlssyni formanni.

Rafrænt Neytendablað

Félagsmenn sem kjósa að fá Neytendablaðið í rafrænu formi eru hvattir til að senda okkur tölvupóst á ns@ns.is. Neytendablaðið kemur út tvisvar á ári og er innifalið í árgjaldi.

Vaxtamálið – staðan

Eins og kunnugt er ákváðu Neytendasamtökin að láta reyna á fimm mál fyrir dómi til að fá úr því skorið hvort skilmálar bankanna um breytilega vextir stæðust lög.

Landsréttur kvað upp úrskurð í þremur málum nú í febrúar og í einu þeirra hafði héraðsdómur dæmt neytendum í vil. Málin töpuðust fyrir Landsrétti og hefur þeim verið áfrýjað til Hæstaréttar.

Tvö þessara fimm mála hafa mesta þýðingu fyrir obba lántakenda, en EFTA-dómstóllinn fjallaði um þau síðastliðið sumar og tók í öllu undir með kröfum Neytendasamtakanna. Þrátt fyrir það tapaðist annað málið fyrir Héraðsdómi

Reykjaness í nóvember 2024 og í hinu málinu er dóms Héraðsdóms Reykjavíkur að vænta í mars 2025. Fengist hefur áfrýjunarleyfi til Hæstaréttar í fyrra málinu og er líklegt að þess verði einnig æskt í því síðara, hvernig sem því lýktar í héraðsdómi.

Neytendastofa sótti sambærilegt mál fyrir dómstólum gegn Íslandsbanka og vann það mál í Landsrétti. Voru skilmálar á lánum með breytilega vexti taldir fara gegn lögum. Þrátt fyrir það gerði dómurinn enga kröfu á Íslandsbanka að endurgreiða vexti.

Sjá meira á vaxtamalid.is



Neytendasamtökin fá töluvert af kvörtunum vegna vefverslana, aðallega þó sýndarverslana eða „dropshipping“. Neytendasamtök um alla Evrópu hafa áhyggjur af þessari þróun enda ljóst að réttindi neytenda eru oft fótum troðin.



Sýndarverslun merkir að seljandi heldur engan lager og sendir pöntunina áfram til þriðja aðila sem er gjarnan utan Evrópu. Þegar upp koma vandamál getur verið mjög erfitt að ná sambandi við seljanda enda upplýsingar á þessum vefverslunum yfirleitt af skörum skammti. Svo virðist sem varningurinn sé keyptur beint í gegnum stærri seljendur eins og Temu, Shein, Alibaba og aðra vefverslunarrisa.

Mátti ekki skipta jakka

Í máli sem kom á borð samtakanna neitaði seljandi að skipta jakka í aðra stærð og bauð inneign í staðinn. Svör verslunarinnar voru á illskiljanlegri íslensku og ekki í samræmi við lög. Verslunin fór auk þess fram á að fá sendar myndir eða myndband af vörunni og vildi vita hvers vegna neytandinn vildi skipta flikinni. Það er hins vegar alveg skýrt að neytandi á rétt á að skila og skipta flik sem keypt er á netinu og þarf ekki að gefa upp neina ástæðu.

Í öðru dæmi keypti félagskona skó sem voru auglýstir sem danskir bæklunarskór. Skórnir voru í stærð 38 en þó svo litlir að þeir voru nær stærð 35–36. Skórnir voru alfarið úr plasti, afar óþægilegir og stífir, og ekkert benti til þess að Danir kæmu neitt að framleiðslunni. Konan losaði sig við skóna og sór þess eidd að falla ekki aftur í þá freistni að kaupa fatnað af dularfullri vefverslun í gegnum Facebook.

Þá er rétt að nefna áhugavert mál sem sneri þó ekki að sýndarverslun. Maður keypti vörur af vinsælli vefverslun. Þegar hann fékk tilkynningu um að sendingartíminn væri mun lengri en gefið var upp fyrir kaup ákvað hann strax að hætta við kaupin. Þrátt fyrir að varan lægi enn í lagerhúsi í öðru landi var manningunni tilkynnt að ekki væri hægt að stöðva sendinguna. Hann myndi því fá sendinguna til sín og þyrfti að endursenda hana. Voru rökin þau að um leið og pöntun væri gerð færi af stað ferli sem ekki væri hægt að afturkalla. Þetta þótti manningunni furðuleg tilhögun og taka samtökin undir það.

Hvenær gilda íslensk lög?

Samræmd löggjöf í Evrópu veitir neytendum góða vernd við kaup á netinu. Sýndarverslanir starfa hins vegar á gráu svæði og oft er ekki ljóst hvers lenskar þær eru né hvaða lögum þeim ber að fylgja. Í einu dæmi sem kom á borð Neytendasamtakanna voru allar upplýsingar á vefversluninni á íslensku (þótt léleg væri) og verð voru gefin upp í íslenskum krónum, en vísað var til löggjafar á Filippseyjum. Það vaknar því sú spurning hvenær vefverslun fellur undir hina samevrópsku löggjöf og hvenær ekki. Matthildur Sveinsdóttir, yfirlögfræðingur Neytendastofu, segir að slíkt geti verið matskennt en líta verði til þátta eins og þess hvort vefverslun sé á íslensku og hvort verð séu gefin upp í íslenskum krónum. Eins geti skipt máli hvort markaðssetningu sé gagnert beint að neytendum á Íslandi. Matthildur bendir á að það sé mjög erfitt, ef ekki ómögulegt, fyrir íslenskan eftirlitsaðila að beita sér gegn seljanda sem starfar utan Evrópu. Það sama geti átt við í tilfellum sýndarverslana þar sem oft er óljóst hver stendur að baki. Neytendastofa ráðleggi því neytendum að fara varlega og vera gagnrýnir í þessum viðskiptum. Það getur falist í því að kaupa ekki vörur af vefverslunum þar sem kemur ekki skýrt fram hver seljandinn er og að gera lágmarksskoðun á skilmálum áður en þeir eru samþykktir. ❌



TEKIÐ Á TEMU

Temu kom eins og stormsveipur inn á evrópskan markað árið 2023 og náð mikilli fótfestu á skömmum tíma. Því má helst þakka hreint ótrúlega lágu vöruverði, miklu vöruúrvali og mjög ágengri markaðssetningu.

Neytendasamtök í Evrópu, og reyndar víðar, hafa gert rannsóknir á varningi frá Temu og ítrekað kemur í ljós að margar vörur uppfylla ekki þær kröfur sem gerðar eru í Evrópu. Í versta falli geta vöurnar verið beinlínis hættulegar. Evrópusamtök neytenda (BEUC) kalla eftir því að Evrópusambandið grípi í taumana enda óþóðlegt að skaðlegur varningur streymi svo að segja eftirlitslaust til álfunnar með tilheyrandi hættu fyrir neytendur. Þetta skekki auk þess samkeppni gagnvart fyrirtækjum í Evrópu sem fari að lögum. BEUC krefst þess að Evrópusambandið tryggji að Temu og sambærileg fyrirtæki sem selja á evrópskan markað fylgi lögum. BEUC bendir einnig á að tollayfirvöld þurfi að vera í stakk búin til að stöðva innflutning á skaðlegum vörum en það sé ekki tilfellið í dag.



Eldsvoðum af völdum endurhlaðanlegra
líþíumrafhlaðna hefur fjölgað á
undanförnum árum. Þessa þróun má helst
rekja til aukinnar sölu á raftækjum sem
innihalda slíkar rafhlöður.

Batterí í brennidepli

Í fréttum hefur mest borið á alvarlegum
atvikum þar sem kviknað hefur í út frá
rafmagnshlaupahjólum en önnur raftæki
á borð við farsíma, spjaldtölvur og rafhjól
hafa einnig komið við sögu.



Hleðslutæki og hlaupahjól

Á síðasta ári greindi Slökkviliðið á höfuðborgarsvæðinu frá tveimur alvarlegum atvikum þar sem eldur kviknaði út frá raftækjum sem innihalda lípíumrafhlöður. Annars vegar kviknaði eldur í rafmagnshlaupahjól sem var í hleðslu á 3. hæð í fjölbýlishúsi. Íbúðin var orðin alelda þegar slökkviliðið mætti á staðinn og var þremur einstaklingum bjargað af svölum íbúðarinnar. Íbúðin var rjúkandi rúst þegar loksins náðist að slökkva eldinn. Í hinu tilvikinu kviknaði eldur út frá símahleðslutæki sem var uppi í rúmi hjá 12 ára dreng, með þeim afleiðingum að herbergið gjöreyðilagðist.

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins telur að 50 eldsvoða, á árunum 2019 til 2024, megi rekja til minni raftækja á borð við rafmagnshlaupahjól, rafhjól og farsíma. Sömu þróun má greina á Norðurlöndunum, en í Danmörku hefur eldsvoðum út frá minni raftækjum fjölgað mikið. Þar eru rafgeymar og rafhjól algengasta ástæðan fyrir útköllum.

Dæmi eru um að það kvikni í lípíumrafhlöðum sem ekki eru í hleðslu. Líkur á eldsvoða aukast ef rafhlaðan er af litlum gæðum, hefur orðið fyrir hnjaski eða er ekki geymd við réttar aðstæður.

Lípíumrafhlöður hafa ýmsa góða kosti sem skýrir vinsældir þeirra:

- Auðvelt að hlaða við lágan straum
- Hlaðast hratt
- Eru léttar og geyma mikla orku
- Halda orku mjög vel
- Þola margar hleðslur og afhleðslur

Ókostirnir eru þessir helstir:

- Eru viðkvæmar fyrir frosti og háum hita
- Þurfa vandaða rafrás til að stýra straumi og spennu
- Geta gefið frá sér brennanlegar lofttegundir
- Geta brunnið og jafnvel sprungið, t.d. vegna skammhlaups í rafrás
- Getur verið erfitt að slökkva eld í þeim
- Eru viðkvæmar fyrir höggum

Lípíumrafhlöður eru almennt öruggar ef þær eru notaðar á réttan hátt. Samt sem áður er mikilvægt að setja öryggið á oddinn.

„Aðalmálið er að brunavarnir séu í lagi á heimilinu, reykskynjari í öllum rýmum, handslökkvitæki við flóttaleið og eldvarnarteppi í eldhúsinu. Einnig er mikilvægt að allir íbúar þekki flóttaleið á sínu heimili eða íverustað“ segir Guðlaug Kristín Pálsdóttir, sérfræðingur á sviði brunavarna hjá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun. Á vefnum vertueldklar.is má finna góðar upplýsingar um brunavarnir heimilisins.

Af hverju stafar eldhættan?

Eldfimi lípíumrafhlaðna stafar fyrst og fremst af efnasamsetningunni og orkunni sem þær geyma. Á sama tíma og eiginleiki þeirra til að geyma mikla orku í léttu formi gerir þær að vinsælum kosti innihalda lípíumrafhlöður hvarfgjörn og

eldfimi efni sem geta valdið öryggishættu ef þær eru ekki geymdar við réttar aðstæður eða verða fyrir hnjaski.

Ofhitnun rafhlaðna getur valdið efna- viðbrögðum sem leiða til skammhlaups í rafrás og eftir atvikum hitaupsöfnunar, bruna, gaslosunar og hugsanlegrar sprengingar. Það stafar aðallega af tveimur efnasamböndum; annars vegar vetnisflúoríði (HF) og hins vegar fosfórflúoríði (POF3). Þá er rétt að taka fram að jafnvel þó að skammhlaup eigi sér ekki stað getur skemmd rafhlaða leyst frá sér eldfim efni og eitraðar lofttegundir.

Þegar lípíumrafhlöður brenna getur efnafræðileg uppsöfnun og niðurbrot leitt til myndunar flúorsýru (HF), sem er að hluta til ástæðan fyrir hættunni sem felst í bruna rafhlaðanna. Þá getur flúorsýra í gasformi (POF3) einnig leyst í andrúmsloftið, en hún er mjög eitruð og getur valdið alvarlegum skemmdum á öndunarfærum og öðrum líffærum. Fljótandi gas getur verið lífshættulegt en það er bæði lyktarlaust og ósýnilegt fyrir mannsauganu. ❗

Heimild: HMS, Vísindavefurinn



Stock / Shutterstock

Hafðu í huga!

- Ekki hlaða þegar allir eru sofandi
- Ekki hlaða nálægt eldfimum efnum
- Ekki hlaða með skemmdri snúru eða hlaða skemmda rafhlöðu
- Ekki breiða yfir hleðslubúnað eða rafhlöðuna
- Ekki hlaða í frosti eða miklum hita
- Ekki ofhlaða
- Ekki hlaða tæki í flóttaleið eða útgönguleið
- Hlaðið þar sem reykskynjari er til staðar
- Hlaðið á afviknum stað, t.d. í bílskúr eða hjólageymslu
- Hlaðið á flötu óbrennanlegu undirlagi
- Notið upprunalegar rafhlöður og hleðslutæki sem fylgir raftækinu



Rafhlöður eru ekki rusl

Það vekur athygli hversu mikill misbrestur er á því að rafhlöðum sé skilað til endurvinnslu. Rafhlöður innihalda dýrmæt hráefni sem brýnt er að koma í endurvinnslu svo hægt sé að nýta þau áfram.

Skil á rafhlöðum til endurvinnslu hér á landi virðast með því minnsta sem þekkist meðal vestrænna þjóða. Árin 2022 og 2023 var söfnunarhlutfallið aðeins 28%, sem er fjarri 65% markmiðinu sem Ísland hefur sett sér. Bestum árangri náðum við árið 2020 þegar söfnunarhlutfallið var 47%. Flest Evrópulönd glíma við sama vanda og aðeins örfá lönd ná 65% söfnunarhlutfalli, en það er viðmið sem flestar Evrópuþjóðir hafa sett sér.

Hvar eru allar rafhlöðurnar?

Neytendablaðið tók Írisi Gunnarsdóttur, viðskiptastjóra hjá Úrvinnslusjóði, tali og spurði hvernig stæði á þessu lélega söfnunarhlutfalli. Íris segir enga einhlita skýringu og reyndar sé um ráðgátu að ræða. „Samkvæmt upplýsingum frá Sorpu er töluvert um að rafhlöður fari í ruslið með almennu sorpi. Það skýrir þó ekki hvað verður um 72% þeirra rafhlaða sem fluttar eru inn til landsins.“ Íris segir, að skýringuna megi hins vegar að einhverju leyti rekja til þess að ógrynni rafhlaða liggi í skápum og skúffum á heimilum landsins og ekki síður í bílskúrum og geymslum. „Rafhlöður eru svo algengar á heimilum að við eigum til að gleyma þeim. Þær eru í mörgum rafmagnstækjum sem ekki eru lengur í notkun en leynast líka í gömlum leikföngum, tækifæriskortum, jafnvel í barnaskóm og skrautmunum að ógleymdum heyrnartækjum. Íris nefnir að alls kyns raftæki, verkfæri og aðrir hlutir með rafhlöðum leynist einnig hjá fyrirtækjum.

Dýrmæt hráefni

Íris leggur áherslu á að rafhlöðum sé skilað sem fyrst í endurvinnslu eftir að þær eru hættar að þjóna hlutverki sínu. „Það er mikilvægt að koma öllum rafhlöðum aftur í hringrás því í þeim eru

dýrmæt efni sem eru endurnýtt. Það á ekki síst við um líþíumrafhlöður. Eftir því sem rafhlöðurnar verða eldri því erfiðara er að vinna þessi efni auk þess sem þær geta farið að leka hættulegum efnum. Einnig geta myndast gös í rafhlöðum sem veldur því að þær bólgnu.“

Ekki henda í almennt sorp!

Rafhlöður innihalda hættuleg spilliefni og eiga því alls ekki að fara í almennt sorp. Þegar rafhlöður eru urðaðar með heimilissorpi geta skaðleg efni lekið út í jarðveginn. Ef sorp er brennt geta efnin að sama skapi farið út í andrúmsloftið.

Snjallsímaskúffan

Á flestum heimilum má finna kassa eða skúffu fulla af gömlum farsímum sem ennþá innihalda rafhlöður. Áður en þeim er skilað til endurvinnslu þarf að færa myndir og gögn á öruggan stað og slíkt verkefni er sjaldnast efst á listann. Það er þó um að gera koma símunum í endurvinnslu svo verðmæt efni skili sér aftur í hringrásarkerfið. Heimilið verður líka snyrtilegra og öruggara fyrir vikið. Hér má einnig nefna fartölvur. Eftir því sem beðið er lengur með að afrita gögn úr þessum tækjum eykst hættan á því að það verði ekki hægt.

Hvar er hægt að skila rafhlöðum?

Viðá er tekið við gömlum rafhlöðum, svo sem í raftækjaverslunum, bensínstöðvum og matvöruverslunum. Sú þróun virðist þó að einhverju leyti á undanhaldi. Eftir sem áður er hægt að skila rafhlöðum á allar endurvinnslustöðvar.

Eru lesendur hvattir til að svæla gamlar rafhlöður út úr fylgsnum sínum og koma þeim í réttar hendur. 🌱



Íris Gunnarsdóttir,
viðskiptastjóri
hjá Úrvinnslusjóði

Veipið til vandræða

Íris nefnir að flestar einnota rafrettur séu með líþíumrafhlöðu og eigi því að fara í endurvinnslu. Retturnar endi alltof gjarnan í almennu rusli því fólk átti sig hreinlega ekki á þessu. Íris furðar sig á því að ekki hafi verið brugðist við þessari soun með einhverjum hætti. „Líþíum er dýrmætt efni sem skortur er á í heiminum. Það mætti því spyrja hvort notkun líþíumumrafhlaða í einnota rafrettum sé yfirhöfuð réttlætánleg.“

Gætu enst mun lengur

Rannsókn sem gerð var í Bretlandi á síðasta ári af Oxford og UCL (University College London)

leiddi í ljós að líþíumrafhlöður í einnota rafrettum gætu enst margfalt lengur en raunin er. Þær væri í raun hægt að endurhlaða allt að 450 sinnum. Í Bretlandi er áætlað að 1,3 milljónum einnota rafretta sé hent í ruslið í viku hverri. Það þýðir að 10 tonn af líþíum frá veiprettum enda í landfyllingum viðs vegar um Bretland með tilheyrandi eituráhrifum á umhverfið. Sounin sem þessu fylgir er gríðarleg og segja höfundar rannsóknarinnar að almenningur verði að vera betur upplýstur um að rafrettum eigi að skila í endurvinnslu. Þá hljóti framtíðin að liggja í endurhlaðanlegum rafrettum.



Sala eða ekki sala

– þar er vafinn

Það er algengt að bílasalar innheimti fulla sölupóknun þegar notuð bifreið – svokölluð uppítökubifreið – er sett upp í aðra bifreið. Þetta er jafnvel gert þrátt fyrir að uppítökubifreiðin hafi ekki áður verið til sölu.

Samtökunum hafa borist nokkrar fyrirspurnir að undanfögnu varðandi sölulaun á uppítökubifreiðum. Þykir fólki undarlegt að þurfa að greiða fulla sölupóknun vegna bíls sem settur er upp í kaup á annarri bifreið. Er spurt hvort þessir viðskiptahættir séu eðlilegir.

Uppítökubifreið er bifreið sem kaupandi á nú þegar og notar sem greiðslu, að hluta eða heild, upp í aðra bifreið sem hann er að kaupa. Sölupóknun bifreiðasala er mismunandi en gjarnan er lágmarkspóknun um 50.000 kr. auk ákveðins prósentuhlutfalls af söluverðmæti bifreiðarinnar.

Fjallað um málið 1993

Þessar fyrirspurnir eru ekki fyrstu sinnar tegundar sem Neytendasamtök- in fá. Árið 1993 birtist grein í Neytenda- blaðinu með fyrirsögninni „Óánægja með póknun vegna uppítökubíla“. Í greininni segir að mikillar óánægju gæti með þá venju bílasala að taka fulla póknun vegna bifreiða sem notaðar eru sem greiðsla eða hluti greiðslu. Einnig er vísað til álits Verðlagsstofnunar, sem hafði fengið málið inn á sitt borð og komist að þeirri niðurstöðu að þessir viðskiptahættir væru óheimilir.

Í bókun frá fundi Verðlagsráðs árið 1992 segir orðrétt:

„Verðlagsstjóri dreifði plaggi um málið. Hann taldi að ekki væri óeðlilegt að bílasali taki sölulaun af báðum bílum, þegar hann selur báða bílana. Öðru máli gegni, ef bílasali sé búinn að selja bíl, en þá komi kaupandi með bíl og bjóði sem greiðslu, þá ætti bílasalinn ekki að taka sölulaun af þeim bíl. Kom fram að það vantaði lög um bílasölu.“

Á fundinum var svo eftirfarandi álit samþykkt:

„Með hliðsjón af framangreindu og með vísan til 26. gr. laga nr. 56/1978 telur verðlagsráð að bílasala sé óheimilt að krefjast sölulauna af bifreið sem boðin er sem greiðsla vegna kaupa á annarri

Við lauslega könnun

Neytendablaðsins á netinu virðist nokkuð algengt að bílasölur fari fram á fulla sölupóknun á báðum bílum þegar um „bifreiðaskipti“ er að ræða. Þó eru nokkrir aðilar sem auglýsa enga sölupóknun í slíkum tilfellum. Þannig auglýsir t.d. Brimborg að „þú greiðir engin sölulaun ef þú skiptir um bíl hjá okkur.“ Rétt er að taka fram að verðmat bifreiðarinnar er framkvæmt af söluráðgjöfum fyrirtækisins og vera má að sölupóknun sé „innifalin“ í matinu.

bifreið þegar bílasali hefur ekki boðið til sölu þá bifreið sem notuð er sem greiðsla í viðskiptunum.“

Í fyrrnefndri grein Neytendablaðsins kom fram að þessu áliti Verðlagsráðs hefði ekki verið fylgt.

Má innheimta sölupóknun?

Neytendasamtökin telja eðlilegt að bílasölur taki hóflega póknun fyrir frágang skjala og aðra umsýslu er varðar uppítökubifreiðar. Hins vegar verður að teljast sérkennilegt að bílasölur rukki fulla sölupóknun fyrir uppítökubifreið sem aldrei hefur verið til sölu. Bílasalan hefur þannig aldrei þurft að framkvæma neina vinnu í tengslum við sölu á bifreiðinni, eins og að taka myndir og auglýsa bifreiðina líkt og í hefðbundnu sölufleri.

Verðlagsstofa var lögð niður árið 1993 og í dag fellur eftirlit með óréttmætum viðskiptaháttum undir Neytendastofu. Neytendasamtökin hafa sent Neytenda- stofu erindi og óskað eftir því að stofn- unin taki til skoðunar hvort þessi athöfn bílasala feli í sér óréttmæta viðskipta- hætti.

Það verður fróðlegt að sjá hvort núverandi eftirlitsaðili komist að sömu niðurstöðu og forveri hans fyrir 33 árum og þessi háttsemi líði loks undir lok, eða hvort matið á því hvað telst óeðlilegt og óréttmætt hafi breyst á þessum rúmu þremur áratugum. ✖

Bílasalan kom ekkert að málum

Í áhugaverðu máli sem kom á borð samtakanna hafði kona fundið notaða bifreið til sölu sem henni leist vel á. Hún bauð sína bifreið í skiptum en eftir samtal við eiganda bifreiðarinnar var ákveðið að ganga frá skiptunum án aðkomu bílasölnnar. Í kjölfarið var báðum einstaklingum í málinu sendur reikningur frá bílasölnni fyrir sölupóknun þrátt fyrir að ekkert eiginlegt viðskiptasamband væri á milli okkar konu og bílasölnnar. Konan hafði einfaldlega skoðað bifreið á skrá bílasölnnar og boðið sína í skiptum án þess að bílasalan kæmi þar nærri. Fór svo að báðir aðilar greiddu sölupóknun með helmingsafslætti. Með réttu hefði konan þó ekki átt að greiða neina póknun.





Mál málanna

Fyrir skömmu gáfu Neytendasamtökin út málaskrá yfir sín helstu áherslu- og baráttumál. Samtökin sem slík búa ekki til nein mál, heldur fá ábendingar frá neytendum úti um allt land, og þá ekki sist félögum samtakanna, en árlega fá samtökin á sjötta þúsund ábendinga og fyrirspurna um neytendamál. Þannig á málaskráin uppruna sinn í raunverulegum vanda neytenda.

Meðal mála í skránni má nefna kröfu samtakanna um verðþak á raforku til heimila, að hámark verði sett á innheimtukostnað, kvörtunarfrestur vegna galla verði lengdur úr tveimur í þrjú ár eins og í Svíþjóð, að neytendum verði gert mögulegt að sækja skaðabætur vegna samkeppnislagabrota, að skyldumætingarreglur (e. No-show) flugfélaga verði bannaðar, að innheimtuaðgerðir frestist séu mál fyrir úrskurðarnefnd, að kærunefnd vöru- og þjónustukaupa úrskurði í málum er varða heilbrigðisfyrirtæki, um bann við auglýsingum dýrra lána, um næringargildismerkingar (e. Nutri-score) og afnám tolla, svo fátt eitt sé nefnt. Neytendasamtökin munu í framhaldinu vinna málunum fylgi og knýja fram nauðsynlegar breytingar á lögum og reglugerðum. Í því skyni hefur alþingismönnum og viðeigandi ráðherrum verið kynnt málaskráin.

Það er neytendum verulega mikilvægt að geta knúið á um breytingar, ásamt því að veita fyrirtækjum og stjórnvöldum aðhald. Á Íslandi er haldið úti gífurlega stórum og valdamiklum sérhagsmunaiðnaði sem valdhafar þurfa að taka tillit til, en jafnframt gæta sín á. Og almenningur þarf að átta sig á honum. Það er í engu óeðlilegt að atvinnurekendur í hinum ýmsu geirum bindist samtökum til að gæta að sérhagsmunum sínum og hæfileg togstreita sérhagsmuna og almannahagsmuna kann að vera til marks um heilbriggt lýðræðislegt samfélag. En það er mikilvægt að tryggja að almannahagsmunaverðir fái vægi til að veita sérhagsmunaiðnaðinum aðhald.

Öll viljum við að vörur standist kröfur og séu öruggar. Við viljum fá réttar upplýsingar og að fyrirtæki beri ábyrgð á vörum sínum

og þjónustu. Sem dæmi um skaðlega togstreitu, eða jafnvel átök sér- og almannahagsmuna, má nefna tóbaksíðnaðinn sem leyndi upplýsingum um skaðsemi reykinga í áratugi. Einnig má benda á baráttu efnaiðnaðarins sem í áratugi fékk að setja ný efni á markað án þess að áhrif þeirra á heilsu og lífríki lægju fyrir. Í dag mætti til dæmis vísa til mála tæknirisa sem á undanförunum árum hafa verið staðnir að misnotkun á persónuupplýsingum, og vefrisans Temu sem hefur orðið uppvis að því að selja í stórum stíl vörur sem ekki standast kröfur um öryggi eða efnainnihald. Þá er nauðsynlegt að hlúð sé að stofnunum neytendamála, eins og Neytendastofu og Samkeppniseftirlitinu.

Sterkir almannahagsmunaverðir sem starfa í þágu allra neytenda eru eitt öflugasta baráttutæki fyrir auknu jafnræði, raunverulegri frjálsri samkeppni, heilbrigðum viðskiptaháttum og nýtni í ríkisrekstri. En það hallar á hvort sem litið er til fjölda eða fjárfstyrks. Hjá Neytendasamtökunum eru sem dæmi 6 starfsmenn og samtökin velta árlega rúmlega 100 milljónum króna. Aftur á móti starfa fast að 200 manns hjá sérhagsmunaiðnaðinum og ársumsvifin nema sennilega á sjötta milljarð króna. Þannig eru sérhagsmunaverðir rúmlega 30 sinnum öflugri sé litið til mannafla og fjár.

Það þarf að gæta jafnræðis þegar kemur að vörðum sérhagsmuna og almannahagsmuna. Þó sérhagsmunaiðnaðurinn hafi úr mun meiru að spila og það kunni að heyrast hærra í honum, þá þarf að hlusta þeim mun betur eftir almannahagsmununum. Frjáls félagasamtök, svo sem umhverfisverndarsamtök, mannréttindasamtök og samtök neytenda, eru ómissandi til að sporna við þrýstingi sérhagsmunaafllanna og veita þeim og stjórnvöldum aðhald.

Öll erum við neytendur og öll erum við munstruð um borð í sömu þjóðarskútuna. Við eigum ótal fleira sameiginlegt en það sem skilur okkur að. Því er mikilvægt að lyfta röddum almanna-hagsmuna upp svo þær heyrast og gæta þess að hlusta á þær okkur öllum til góða. Það er mál málanna. 🍷

Hyggindi sem í hag koma

Allt frá upphafi hafa fjármál heimilanna verið Neytendasamtökunum hugleikin. Árið 1958 gáfu samtökin út bæklinginn *Hyggindi sem í hag koma*, sem byggður var á útvarpserindi Sveins Ásgeirssonar, fyrsta formanns samtakanna. Voru félagsmenn hvattir til að líta í eigin barm og athuga hvort þeir gætu ekki sýnt meiri fyrirhyggju í heimilisbókhaldinu. Orðrétt sagði:

„Það mun óhætt að fullyrða, að það sé fremur fágætt hérlandis, að fólk skrái niður útgjöld sín. Okkur virðist vera heldur ósýnt um slíka nákvæmni að hafa bókhald yfir dagleg útgjöld, stór og smá. Þeirri dyggð hefur lítt verið hampað, og ef til vill eru menn hræddir um það, að slíkt myndi þykja smámunasemi og gert yrdi grín að því. En það ætti þó að vera hægt að hafa slíkt bókhald með leynd – aðeins fyrir sjálfan sig. Enda er aðalatriðið, að menn fái með því sem gleggst yfirlit yfir útgjöldin og hina einstöku liði þeirra, en alls ekki það að geta lagt það fram fyrir einhvern dómara. Hér er ekki ætlunin að hvetja menn til að skrifa niður útgjöld sín seint og snemma allt árið um kring, heldur ætti mönnum að leika nægileg forvitni á því að kynnast sínum eigin útgjöldum og samsetningu þeirra, að þeir hefðu úthald til að skrá þau niður eitthvert ákveðið tímabil, t.d. einn mánuð. Það gæti orðið þeim mikils virði.“

Í bæklingi frá 1961, sem bar yfirskriftina *Nýtt og úrelt*, var fjallað um soun og offjárfestingu íslenskra heimila. Af því



tilefni skrifaði Sveinn: „Menn skyldu minnst þess, að ef þeir kaupa í dag, það sem þeir ekki þarfnast, þá geta þeir ef til vill ekki keypt það sem þá vantar nauðsynlega á morgun.“

Í 3. tbl. Neytendablaðsins árið 1967 mátt sjá óvenjulegt uppátæki. Opna í blaðinu var skilin eftir auð og voru lesendur hvattir til að skrifa hana sjálfir með því að skrá útgjöld sín í eina viku. Taldi Sveinn, sem einnig var ritstjóri blaðsins, „...að fyrir margan lesandann yrði það gagnlegasta og fróðlegasta efni blaðsins.“ Sveinn benti á við sama tilefni að verðvitund neytenda væri ekki nægilega mikil og þeir ættu þar sjálfir nokkra sök á. Neytendur yrðu að þora að spyrjast fyrir um verð, biðja um kvittanir og þrasa ef þess gerðist þörf. Neyslugleðin væri líka helst til mikil, eða eins og Sveinn orðaði það: „Við njótum kaupgleðinnar á bráðfleygri stund, en höfum svo lítið sem ekkert gagn af því, sem fækkaði þeim seðlum, sem við ella hefðum til frjálsrar ráðstöfunar.“

Heimilisbókhald í rafrænu formi

Neytendasamtökin gáfu lengi vel út sérstakt heimilisbókhald fyrir félagsmenn, fyrst í bókformi sem naut mikilla vinsælda, og síðar í rafrænu formi. Ennþá er eitthvað um að félagsmenn óski eftir heimilisbókhaldinu og þá helst um áramót. Það er þó aldrei of seint að byrja og við tökum heilshugar undir með Sveini að það gæti verið mikils virði að skrá niður öll útgjöld þótt ekki sé nema í tiltekinn tíma. Þannig sjáum við svart á hvítu í hvað peningurinn fer. ✖

Fjárhagsráðgjöf fyrir fólk í vanda



Á síðasta ári fjölgaði umsóknum til umboðsmanns skuldara í fyrsta sinn frá árinu 2018

Hið háa vaxtastig undanfarin ár hefur gert mörgum lífið leitt. Húsnæðisvextir hafa verið í hæstu hæðum og borið hefur á fréttum um aukin fjárhagsvandæði fólks. Samkvæmt upplýsingum frá umboðsmanni skuldara hafa fleiri fasteignaeigendur óskað eftir ráðgjöf nú en áður, en leigjendur eru þó eftir sem áður í hvað veikastri stöðu.

Ókeypis ráðgjöf í boði

Umboðsmaður skuldara býður upp á endurgjaldslausu ráðgjöf fyrir fólk í fjárhagsvanda. Í fyrra fjölgaði umsóknum í fyrsta sinn frá árinu 2018 en þá bárust 749 umsóknir um aðstoð vegna fjárhagsvanda. Af þeim voru 169 umsóknir afgreiddar í greiðsluáðlögun.

Nú er sjö mánaða bið eftir ráðgjöf en Sara Jasonardóttir samskiptastjóri segir embættið vinna hörðum höndum að því að stytta þennan tíma. „Við erum mjög meðvituð um þessa stöðu sem er alls ekki ásættanleg. Allir umsækjendur á biðlista hafa fengið eða munu fá símtal frá okkur og ef í ljós kemur að staða einhvers þolir enga bið, t.d. vegna yfirvofandi nauðungarsölu, þá forgangsröðum við og bregðumst skjótt við.“

Leigjendur stærsti hópurinn

Ef rýnt er í tölfræðina út frá búsetuformi má sjá að leigjendur eru langstærsti einstaki hópurinn sem leitar eftir ráðgjöf eða í kringum 50%. Þetta kemur heim og saman við þær upplýsingar sem fyrir liggja um stöðu

leigjenda. Í rannsókn Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar frá 2024 kom í ljós að helmingur leigjenda bjó við íþyngjandi húsnæðiskostnað.

Um 10% umsókna koma frá fólki sem býr í foreldrahúsum og segir Sara að fjölgað hafi í þessum hópi. Oft sé þetta fólk sem er flutt aftur heim í foreldrahús þar sem það hefur ekki efni á að vera á leigumarkaði. Þetta fólk sé því ekki að sligast undan fasteignakostnaði heldur öðrum skuldum eins og námslánum og neysluskuldum. Þá búi ungt fólk oft lengur heima en hér áður.

Ungt fólk í mestum vanda

Um 60% þeirra sem leita til umboðsmanns skuldara eru á aldrinum 18–39

ára en einungis 6% umsækjenda eru 60 ára og eldri. Sara segir þetta háa hlutfall ungs fólks í fjárhagsvanda sé mögulega tengt því að þessi hópur er á dýrasta æviskeiðinu. „Fólk á þessum aldri er að koma undir sig fótunum, það er með börn á framfæri og er oft mjög skuldbætt.“ Hún segir einnig nokkuð algengt að öryrkjar lendi í fjárhagsvanda eftir að börn á heimilinu ná 18 ára aldri. Þau búi þá ennþá í heimahúsum en allar greiðslur eða bætur tengdar þeim falla hins vegar niður.“

Búsetuform skiptir máli

Það er athyglisvert að fólk sem býr ein-samt er langstærsti einstaki hópurinn eða 75% umsækjenda. Því næst koma einstæðir foreldrar, sem telja 9%, en sambýlisfólki/hjónum með börn fjölgaði í fyrra úr 10% í 16%. Skýringarnar geta verið margar en það er augljóst að einstaklingur getur ekki deilt alls kyns kostnaði eins og hjón og sambýlisfólk gerir. Í þessum hópi eru líka meðlagsgreiðendur, sem oft standa höllum fæti.

Einstaklingar sem fara í gjaldþrotameðferð geta sótt um fjárhagsaðstoð til greiðslu skiptakostnaðar. Sara segir að 68% þeirra sem féllu undir þetta úrræði á síðasta ári hafi haft meðlagsskuldir á bakinu.

Almennt hafa öryrkjar verið hlutfallslega stærsti hópurinn þegar horft er til atvinnustöðu umsækjenda en í fyrra bar svo við að flestar umsóknir bárust frá fólki sem var í vinnu eða 40%. Því næst voru öryrkjar, eða

37%, og þá atvinnulausir, 19%. Fólk í námi, heimavinnandi eða sjálfstætt starfandi töldu aðeins 4%.

Fleiri fasteignaeigendur leita aðstoðar

Á síðasta ári fjölgaði umsækjendum sem búa í eigin húsnæði, fóru úr 9% í 17%. Þetta segir Sara til marks um að hið háa vaxtastig undanfarin misseri sé farið að hafa veruleg áhrif. „Fólk fer oft ekki í vanskil með afborganir af fasteignalánum fyrr en allt annað hefur verið reynt. Það sama á við um leigugreiðslur. Fólk hefur þá tekið önnur neyslulán til að geta staðið í skilum og er jafnvel með lán víða.“

Greiðsluáðlögun mikilvægt úrræði

Ráðgjafastofa um fjármál heimilanna var stofnuð árið 1996 og var hlutverk hennar að aðstoða fólk í miklum greiðsluerfiðleikum. Verkefnið var á forræði félagsmálaráðuneytisins en fjölmargir aðilar komu að því, svo sem lífeyrissjóðir og bankastofnanir, stéttarfélög, félagsamtök, þ. á m. Neytendasamtökin, sveitarfélög og Þjóðkirkjan.

Strax frá upphafi var lagt upp með að Ráðgjafastofa um fjármál heimilanna myndi sjá um framkvæmd laga um greiðsluáðlögun einstaklinga. Frumvarp um greiðsluáðlögun lá þá fyrir þinginu enda höfðu efnahagsþrengingar á árunum 1989–1995 leikið marga grátt. Sjálfskuldarábyrgðir voru algengar á þessum tíma og bankarnir gengu oft hart að fólki. Ófá dæmi voru um að vinir og vandamenn sem höfðu skrifað upp á lán væru keyrðir í gjaldþrot.



Sara Jasonardóttir er samskiptastjóri hjá umboðsmanni skuldara

Neytendasamtökin börðust fyrir því að greiðsluáðlögunarúrræðið væri fest í lög líkt og á hinum Norðurlöndunum. Það var þó ekki fyrr en árið 2010 sem lög um greiðsluáðlögun tóku gildi en þá hafði málið verið lagt fram á Alþingi tíu sinnum, fyrst árið 1994. Má ætla að efnahagshrunið hafi átt sinn þátt í því að þetta mikilvæga mál var loksins samþykkt á Alþingi. Sama ár var embætti umboðsmanns skuldara stofnað og tók það yfir verkefni Ráðgjafastofu um fjármál heimilanna.

Með greiðsluáðlögun er fólki gert kleift að semja um skuldir sínar við kröfuhafa að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Sé umsókn um greiðsluáðlögun samþykkt fær viðkomandi aðstoð við að koma málum í réttan farveg án þess að koma þurfi til gjaldþrotaskipta. Greiðsluáðlögun er í dag eina lögbundna greiðsluvandaúrræði sem stendur einstaklingum til boða á Íslandi.

Sjá meira um þjónustu Umboðsmanns skuldara á ums.is

Fjárhagsráðgjöf fyrir félagsmenn

Hagsmunasamtök heimilanna veita félagsmönnum sínum ráðgjöf í fjármálum og fá 200 til 300 fyrirspurnir á ári hverju. Guðmundur Ásgeirsson, formaður samtakanna, segir að fyrirspurnir hafa aukist nokkuð undanfarið en þó minna en búast mætti við í ljósi hins háa vaxtastigs. Skýringuna megi hugsanlega rekja til þess að margir hafa fært sig yfir í verðtryggð lán og minnkað þannig greiðslubyrðina tímabundið. Þá hafi fasteignamarkaður verið virkur, ólíkt því sem var eftir bankahrunið, og fólk því átt

þann kost að selja og fara í ódýrara húsnæði.

Guðmundur segir ráðgjöf samtakanna fjölbreytta en fyrsta skref sé að greina stöðu fólks og veita leiðbeiningar um mögulegar lausnir eða úrræði sem hægt er að leita. „Oft passar fólk þó ekki í þau úrræði og þá aðstoðum við eins og okkur er unnt. Biðtíminn er jafnan stuttur hjá okkur og við hvetjum fólk til að leita sér hjálpar áður en allt er komið í ófni.“

Sjá meira um þjónustu samtakanna á heimilin.is

Er líftryggingin þín að niðurgreiða hús- og bílategygginguna þína?

Eru tækifæri til að lækka verðið?



Váttryggingar eru stór liður í fjármálum heimila og fyrirtækja en fáir eru þó kunnugir þeim mælikvörðum sem tryggingafélögin styðjast við þegar kemur að verðlagningu og áhættumati. Eitt mikilvægt hugtak í þessu sambandi er samsett hlutfall, en það sýnir hvernig iðgjöld dreifast á tjón og rekstur.

Í þessari grein eru skoðuð gögn frá Evrópsku eftirlitsstofnuninni á sviði váttrygginga og lífeyrissjóða (EIOPA) fyrir árin 2017–2023, til að varpa ljósi á stöðu skaðatrygginga og persónutrygginga á Íslandi. Jafnframt er því velt upp hvort það séu tækifæri til að lækka verð, þá sérstaklega í persónutryggingum, þar sem tjónahlutfallið er óvenju lágt í alþjóðlegum samanburði.

Hvað er samsett hlutfall?

Samsett hlutfall er mælikvarði á hversu vel váttryggingastarfsemi tryggingafélags gengur. Það er reiknað með því að leggja saman tvenns konar hlutföll:

1. **Tjónahlutfall:** Hlutfall iðgjalda sem fer beint í að greiða bætur og tjón til viðskiptavina.
2. **Kostnaðarhlutfall:** Hlutfall iðgjalda sem rennur í rekstur og umsýslu tryggingafélagsins (launakostnað, húsnæði, markaðssetningu o.s.frv.).

Ef samsetta hlutfallið er undir 100% nægja iðgjöldin til að greiða fyrir tjón og rekstrarkostnað, sem þýðir að váttryggingareksturinn skilar hagnaði. Ef hlutfallið fer yfir 100% er váttryggingarekstur rekinn í tapi en félagið getur þó enn skilað hagnaði vegna fjárfestingartekna eða annarra tekjupátta.

Stærstu tryggingafélög landsins hafa yfirleitt tvö starfsleyfi: eitt fyrir skaðatryggingar og annað fyrir líftryggingar. Í reynd starfa þessi félög þá sem tvær einingar, jafnvel þótt þær séu reknar undir sama vörumerki, enda er laga- og regluramminn um skaða- og líftryggingar ólíkur.

Með lagabreytingu árið 2015 varð mun einfaldara fyrir neytendur að skipta um tryggingafélög, enda er nú hægt að segja upp tryggingum með aðeins mánaðar fyrirvara. Þessi aukni sveigjanleiki nær þó ekki að fullu til persónutrygginga, svo sem líf- og sjúkdómatrygginga. Þegar slíkar tryggingar eru fluttar milli félaga þarf oft að leggja fram heilsufarsskýrslu og jafnvel undirgangast læknisskoðun. Þetta gerir það að verkum að neytendur eiga erfiðara með að skipta út persónutryggingum sínum en skaðatryggingum, sem takmarkar samkeppni og hreyfanleika á þeim hluta tryggingamarkaðarins. Þessi staða styrkir enn frekar stöðu tryggingafélaganna gagnvart verðlagningu á persónutryggingum, og því er mikilvægt að neytendur séu vel upplýstir um þennan mun þegar þeir velja og endurskoða persónutryggingar.

Skaðatryggingar: Hátt samsett hlutfall

Skaðatryggingar snúast um að bæta tjón á eignum, tækjum eða öðrum verðmætum. Þetta geta verið bílatryggingar (lögbundin ökutækjatrýgging, kaskó o.fl.), brunatryggingar (húsnæði, innbú) og ábyrgðartryggingar (t.d. fyrir fyrirtæki). Hér á landi hefur samsetta hlutfallið í skaðatryggingum verið nokkuð hátt, eða að meðaltali um 101%, samkvæmt gögnum EIOPA. Íslensk tryggingafélög tróna á toppnum í samanburði við tryggingafélög í samanburðarlöndum þar sem meðal samsett hlutfall er um 92% fyrir tímabilið. Þetta þýðir að tjóna- og rekstrarkostnaður íslenskra tryggingafélaga slagar yfir heildarinnheimtu iðgjalda á tímabilinu. Í þeirri stöðu þurfa félögin að treysta á fjárfestingartekjur til að skila hagnaði.

Helstu skýringar á þessu háa hlutfalli íslenskra tryggingafélaga eru meðal annars hár viðgerðarkostnaður ökutækja (svo sem vegna varahluta og launakostnaðar), fyrirkomulag bótagreiðslna vegna líkamstjóna í umferðarslysum, íslenskt veðurfar og sú staðreynd að markaðurinn er



fámennur, sem takmarkar samkeppni og dregur úr möguleikum á lægra verði. Á sama tíma benda gögnin til þess að kostnaðarhlutfall skaðatrygginga á Íslandi sé mjög lágt í samanburði við önnur Evrópulönd, eða um 21% samanborið við 33% hjá samanburðarlöndum. Þetta bendir til þess að hátt tjónahlutfall, fremur en rekstrarkostnaður, keyri upp samsetta hlutfallið á íslenskum skaðatryggingum.

Persónutryggingar: Lág tjónatíðni

Líftryggingafélög bjóða ýmsar persónutryggingar, svo sem líftryggingar sem greiða aðstandendum bætur þegar einstaklingur fellur frá, sjúkdómatryggingar sem bæta kostnað og tekjumissi vegna alvarlegra veikinda og örorku- eða slysatryggingar sem vernda gegn fjárhagslegu tjóni ef fólk verður óvinnufært eða lendir í slysi.

Eins og sjá má á mynd 1 var tjónahlutfall (þ.e. sá hluti iðgjalda sem rennur til bótagreiðslna) íslenskra tryggingafélaga að meðaltali um 0,31 eða 31% frá 2017 til 2023. Það er óvenju lágt þegar borið er saman við helstu Evrópulönd, en þar liggur tjónahlutfallið að meðaltali í 84% fyrir sama tímabil. Ísland er því með lægsta tjónhlutfallið af þeim löndum sem heyra undir eftirlit EIOPA. Þetta þýðir að fyrir hverjar 100 krónur sem íslenskir neytendur greiða í iðgjöld vegna persónutrygginga, greiða íslensku tryggingafélögin til baka um 31 krónu til neytenda í formi bóta. Afgangurinn

(69 krónur) fer í rekstur eða verður að hagnaði. Á meðan greiða önnur samanburðarlönd innan EIOPA viðskiptavinum sínum að meðaltali 84 krónur til baka af hverjum 100 krónum í greiddum iðgjöldum.

Hvað er kostnaðarhlutfall persónutrygginga?

Kostnaðarhlutfall persónutrygginga sýnir hve stór hluti af iðgjöldum rennur í rekstur, laun og annan kostnað hjá tryggingafélaginu, óháð því hverju er varið í bótagreiðslur. Lægra kostnaðarhlutfall bendir til hagkvæmari rekstrar en gefur ekki endilega til kynna lág iðgjöld eða hátt hlutfall útgreiðslu bóta.

Samkvæmt mynd 2 er kostnaðarhlutfall í persónutryggingum á Íslandi er um 0,30, eða 30%. Til samanburðar eru kostnaðarhlutföll í Evrópulöndunum að meðaltali 18%, sem er umtalsvert lægra en á Íslandi. Í þessum samanburði er því rekstur líftryggingafélaga á Íslandi sá næst dýrasti, næst á eftir Rúmeníu.

Geta tryggingafélögin lækkað verð á persónutryggingum?

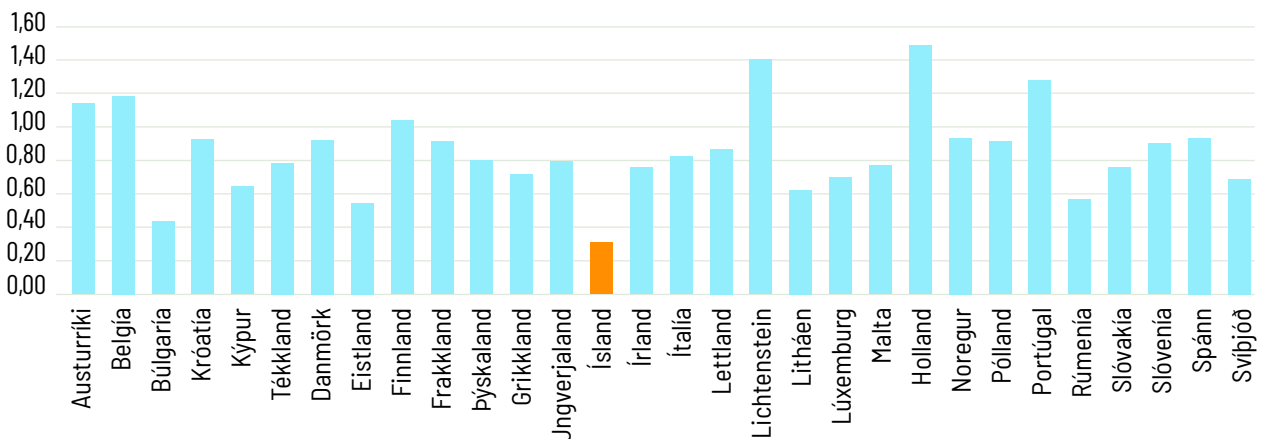
Það er eðlileg spurning og svarið er já. Með svo lágu tjónahlutfalli persónutrygginga ættu tryggingafélögin að vera í stakk búin til að bjóða betri kjör á persónutryggingum til neytenda en boðist hafa hingað til.

Hvað geta neytendur gert til að lækka kostnað?

Persónutryggingar geta verið dýrar en þær eru líka mikilvægur öryggisventill neytenda í lífinu. Best er

Mynd 1

Meðaltals tjónarhlutfall persónutrygginga 2017-2023



að byrja á að gera verðsamanburð hjá fleiri en einu tryggingafélagi, því verð og skilmálar geta verið verulega mismunandi. Jafnframt er nauðsynlegt að athuga hvort váttryggingaþörfin sé hreinlega til staðar því réttindi úr lífeyrissjóði, makalífeyrir, barnalífeyrir og örorkubætur geta verið hærri en fólk gerir sér grein fyrir. Skilmálar skipta miklu máli og mikilvægt er að kynna sér þá vel því í sumum slysatryggingum eru ýmsar undantekningar sem geta útilokað bætur. Að lokum er gott að passa að vera ekki tvítryggður og kanna hvaða aðrar tryggingar eru þegar til staðar, til dæmis í gegnum stéttarfélag eða greiðslukort. Með því að skoða þessa þætti má lækka kostnað, tryggja betri vernd og komast hjá tvítryggingu.

Framtíðin: Lægra verð og meiri sveigjanleiki?

Ef smæð markaðarins stendur í vegi fyrir harðri samkeppni gæti verð persónutrygginga haldist hátt. Ýmsar tæknilausnir og vaxandi hlutverk gervigreindar og netlausna gætu þó opnað dyrnar fyrir nýjum keppinautum eða gert fólki auðveldara að finna hagstæðari kjör. Þannig gæti það eflaust haft áhrif til verðlækkunar ef stóru aðilarnir fjórir á markaðinum (TM, Vis, Sjóvá og Vörður) keppast um neytendur á stafrænum vettvangi, með gegnsæju tilboðsferli eins og þekkist víða erlendis.

Erlend tryggingafélög með starfsemi hérlandis

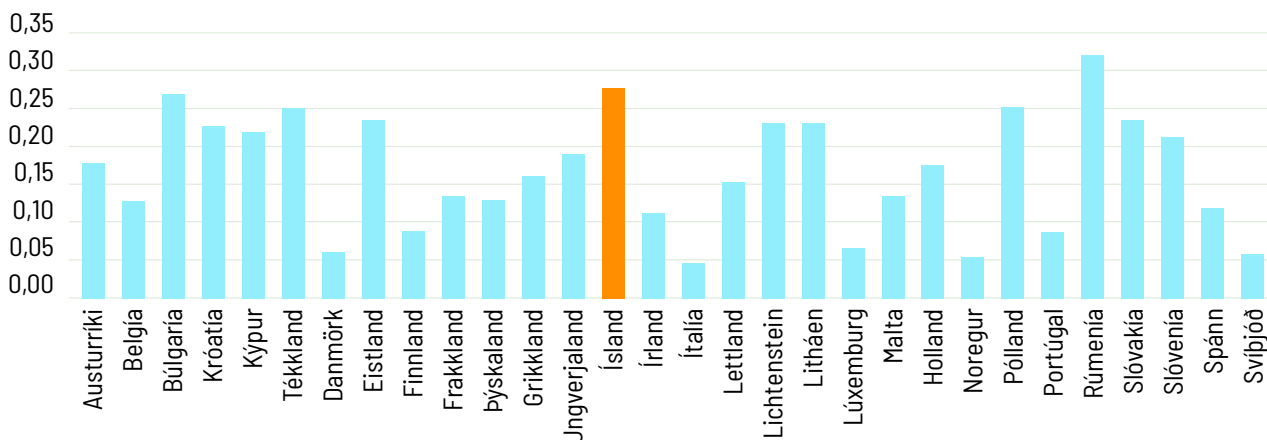
starfa yfirleitt í gegnum umboðsmenn á Íslandi. Þetta gerir neytendum hér á landi kleift að kaupa erlendar persónutryggingar. Ekki liggur fyrir hvort þær tryggingar séu með öllu samanburðarhæfar, en sé miðað við skoðuð tjónahlutföll greiða evrópsk líftryggingafélög þó meira út til viðskiptavina sinna en þau íslensku í formi bóta. Aukin erlend samkeppni getur engu að síður leitt til hagstæðari kjara fyrir íslenska neytendur og þrýst á innlendu félögin að hagræða og lækka verð.

Lækkun verðs á persónutryggingum er raunhæf krafa þegar horft er til hins lága tjónahlutfalls (um 31%) sem mælt hefur síðustu ár á Íslandi, en hagnaður af váttryggingarekstri persónutrygginga virðist renna í að niðurgreiða tap á váttryggingastarfsemi skaðatrygginga hér á landi.

Fyrir neytendur er lykilatriði að gera samanburð og skoða vel þá möguleika sem í boði eru hvort sem það eru persónutryggingar innlendra tryggingafélaga eða erlendra hér á landi. Það má spara umtalsverðar fjárhæðir á ári með því að endurskoða váttryggingaþörfina og leita reglulega tilboða og sleppa því að kaupa ónauðsynlegar váttryggingar. ❌

Mynd 2

Meðaltals kostnaðarhlutfall persónutrygginga 2017-2023



Nýleg rannsókn franskra
neytendasamtaka sýnir að
raunverulegur endingartími
algengra verkalyfja getur
verið mun lengri en kemur
fram á pakkningu.

Líftími lyfja

Lyfjum fylgja ávallt
upplýsingar um síðasta
neysludag og þykir eflaust
fæstum fýsilegt að innbyrða
útrunnin lyf. Rannsóknir hafa
þó sýnt að mörg lyf missa
ekki virkni með árunum.



Frönsku neytendasamtökin UFC- Que Choisir stóðu fyrir rannsókn sem leiddi í ljós að margar algengar tegundir verkjalyfja halda fullri virkni árum, og jafnvel áratugum, eftir síðasta neysludag. Samtökin sendu 30 tegundir af verkjalyfjum (paracetamol og ibuprofenlyf) á sérhæfða rannsóknarstofu. Öll voru lyfin í töflu- eða duftformi, en töflur eru stöðugasta lyfjaformið. Samkvæmt rannsókninni virðist ekkert samhengi milli síðasta neysludags og virkni lyfjanna en í 80% tilfella hafði lyfið sömu virkni og væri það nýtt. Sem dæmi mældist Paracetamol-lyf, sem rann út árið 1992, með 100% virkni.

Óásættanleg lyfjasóun

Frönsku samtökin segja niðurstöðurnar athyglisverðar þar sem sóun á fullgöðum lyfjum hafi margvíslegar alvarlegar afleiðingar í för með sér. Í fyrsta lagi eru áhrifin efnahagsleg þar sem endurnýja þarf lyfjalager á heilbrigðisstofnunum, sjúkrahúsum og í heimahúsum fyrr en ella með tilheyrandi kostnaði fyrir ríki og einstaklinga. Í öðru lagi eykur öll sóun á lyfjum eftirspurn sem getur í verstu tilfellum leitt til lyfjaskorts. Í þriðja lagi hefur þessi sóun neikvæð umhverfisáhrif, sér í lagi þar sem algengt er að lyfjum sé ekki fargað á réttan hátt.

Líftími lyfja

Lyf innihalda virk efni sem brotna niður með tímanum. Flest lyf brotna hægt niður en önnur missa fljótt virkni. Geymsluskilyrði geta skipt miklu máli en hiti, raki og birta geta flýtt niðurbroti og ætti því ávallt að geyma lyf á dimmum og svölum stað.

Líftími lyfja er rannsakaður með svokölluðum stöðugleikaprófum sem framleiðendum er skylt að gera. Er þá kannað hversu vel virkt efni lyfsins þolir aðstæður sem geta ýtt undir niðurbrot á því. Framleiðandi gerir tillögu um síðasta neysludag en það er sá tímarammi sem hann telur sig geta ábyrgst fulla virkni og öryggi lyfsins. Eftirlitsstofnanir fara yfir gögnin sem liggja til grundvallar en framleiðandi þarf síðan

að eiga lyf úr hverri lotu og fylgjast með öryggi og virkni lyfjanna út líftímann.

Verkjalyfin sem frönsku samtökin létu rannsaka voru flest með þriggja ára líftíma. Samtökin benda á að framleiðendur hafi mjög frjálsar hendur varðandi líftíma lyfja og í raun fjárhagslegan hvata af því að hafa hann sem stystan. Hafa samtökin því gert þá kröfu að lyfjastofnun Frakklands taki málið til skoðunar. Lyfjasóun sé dýr, bæði fyrir einstaklinga en ekki síður fyrir ríkissjóð, sem stendur straum af langstærstum hluta alls lyfjakostnaðar.

Herinn sparar háar upphæðir

Árið 1985 bað bandaríski flugherinn Matvæla- og lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA) að meta hvort hægt væri að lengja líftíma lyfja. Bandaríski herinn þarf að eiga stóran lyfjalager og slíku birgðahaldi fylgdi mikill kostnaður þar sem skipta þurfti út ónotuðum lyfjum á nokkurra ára fresti. FDA gerði rannsókn sem leiddi í ljós að af 100 lyfjum voru 90 ennþá virk og örugg til neyslu allt að 15 árum eftir síðasta neysludag. Árið 1986 var samvinnuverkefni FDA og varnarmálaráðuneytisins, Shelf-Life Extension Program (SLEP), sett á laggirnar en markmið þess var – og er enn í dag – að rannsaka tiltekin lyf með tilliti til endingartíma. Er ekki sist horft til lyfja sem herinn þarf að eiga í miklu magni. Þessar rannsóknir eru ýmist framkvæmdar af FDA eða lyfjaframleiðanda en þá ávallt undir eftirliti FDA. Ef rannsókn leiðir í ljós að virkni lyfs sé fullnægjandi, þótt komið sé fram yfir dagstimpil, er líftíminn framlengdur. FDA miðar við að útrunnið lyf verði að hafa 90% virkni til teljast hæft til notkunar. Til þessa hefur SLEP-verkefnið sparað varnarmálaráðuneytinu 1,3 milljarða Bandaríkjadala. Þess má geta að árið 2023 varði íslenska ríkið um 33 milljörðum króna í lyfjakaup og er þá ótalinn lyfjakostnaður einstaklinga.

Lyf gleymdust í áratugi

Fyrir rúmum áratug fannst lager af áratuga-gömlum lyfjum í apóteki í Kaliforníu. Um var

Það er afar mikilvægt að skila lyfjum í apótek til eyðingar. Rannsóknir sýna að töluvert af lyfjum berst út í umhverfið með frárennsli, þar á meðal efni sem eru talin ógn við vatnaumhverfi.

Útrunnin lyf geta verið skaðleg

Ekki er hægt að setja öll lyf undir sama hatt. Því fylgir kannski lítil sem engin áhætta að taka verkjalyf í töfluformi sem komið er eitthvað fram yfir síðasta söluðag.

Ef hins vegar er um að ræða lífsnauðsynleg lyf þarf virknið að vera 100% og ætti aldrei að taka neina áhættu. Þá er þekkt að ákveðin lyf missa fjótt virkni, eins og insúlín, sýklalyf í fljótandi formi og nítroglyserín.

Sum lyf innihalda rotvarnarefni sem brotna niður með tímanum og fara ætti mjög varlega með lyf í fljótandi formi og lyf sem geyma þarf í kæli.

Þá skiptir líka máli við hvernig aðstæður lyf eru geymd og hvort búið sé að opna umbúðir.



að ræða átta lyfjategundir (aðallega verkjalyf, ofnæmislyf og örvandi efni) sem öll höfðu verið geymd við kjöraðstæður. Lyfin voru flest komin 30 til 40 árum fram yfir síðasta neysludag og gafst því kjörið rannsóknartækifæri. Lee Cantrell hjá Eitrunarmiðstöð Kaliforníu og Roy Gerona, lyfjafræðingur hjá Kaliforníuháskóla, réðust í verkefnið og komust að því að af 15 virkum efnum sem finna mátti í lyfjunum átta voru tólf enn að fullu virk (virknin var 90% eða meiri)

Niðurstöðurnar voru birtar í Archives of Internal Medicine árið 2012. Einhverjir lesendur töldu höfundu sýna óabyrga hegðun með því að gefa í skyn að fólki væri óhætt að taka útrunnin lyf. Cantrell svaraði því til að þeir væru alls ekki að mæla með neyslu á útrunnum lyfjum heldur sýna fram á að ákvarðanir um síðasta neysludag virðist allt að því handahófskenndar.

Munur á virkni og öryggi

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir í samtali við Neytendablaðið að ekki sé ráðlagt að taka útrunnin lyf. Þá sé mikilvægt að gera greinarmun á virkni lyfja annars vegar og öryggi þeirra hins vegar. Þó að virkni lyfs geti haldist tiltölulega óbreytt lengur en fyrningardagsetningin segir til um er mögulegt að óhreinindi í lyfinu aukist með tímanum þannig að þau mælast yfir mörkum. „Jafnvel þótt útrunnið lyf geti haft fulla virkni þá gætu óhreinindi í lyfinu valdið skaða.“ Rúna bendir á að það séu ákveðin lyf sem fólki eigi alls ekki að geyma lengi eftir að þau eru opnuð, svo sem smyrsl og mixtúrur. Hún segir almennt mikilvægt að fólki liggi ekki með lager af lyfjum heima hjá sér og að lyf í heimahúsum séu geymd í lyfjaskáp, nema þau sem geyma eigi í kælikáp. Þá segir Rúna að markvisst hafi verið unnið að því að minnka pakkningar og nú séu pakkningar á lausasölulyfjum orðnar mun minni en áður var.

Líftími lengdur

Það er vel þekkt að líftími lyfja sé framlengdur. Rúna tekur dæmi af lyfinu Tamiflu en árið 2015 átti Ísland stóran lager af lyfinu sem hafði runnið út sex árum fyrr. Sýni voru send til Danmerkur til

rannsóknar og í ljós kom að lyfið var í góðu lagi. Líftíminn var þá lengdur.

Þess má geta að Tamiflu hefur ítrekað komið við sögu. Árið 2009 lengdi Evrópusambandið líftíma lyfsins um tvö ár og FDA gaf út ákvörðun árið 2020 um að lengja mætti líftíma Tamiflu um 10 ár, svo framarlega sem geymsluskilyrði hefðu verið fullnægjandi.

Lítið vitað um sóun

Lyfjastofnun fór í átak árið 2016 undir yfirskriftinni Lyfjaskil – taktu til! en samhliða var gerð áhugaverð könnun á förgun og geymslu lyfja. Niðurstaðan sýndi að aðeins 7% heimila geymdu lyf í læstum lyfjaskáp og að þriðjungur aðspurðra henti lyfjum í almennt sorp, klósett eða í vaskinn. Ári síðar var könnunin endurtekin og voru niðurstöður þá aðeins jákvæðari.

Ekki eru til tölur yfir það hversu mikið af lyfjum skilar sér til eyðingar hér á landi. Ef marka má tölur frá 2016 má ætla að magnið sé í það minnsta eitt tonn á mánuði. Ástæða þess að ekki er haldið utan um þessa tölfræði er sú helst að ekki er gerð krafa til apóteka um að halda skrá yfir magn og heiti þeirra lyfja sem skilað er. Það mun meðal annars vera vegna þess að ekki er hægt að tryggja öryggi starfsmanna við þessa vinnu. Ætla má að haldið sé utan um umfang lyfjasóunar á sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum en slík tölfræði er ekki aðgengileg.

Þótt rannsóknir sýni að útrunnin lyf í töfluformi geti verið virk og örugg mun lengur en dagstimpill segir til um mæla Neytendasamtökin ekki með neyslu útrunninna lyfja nema að fyrst sé leitað ráða hjá lækni. Að sama skapi taka samtökin undir með frönsku neytendasamtökunum um að vert sé að skoða málið nánar. Neytendur eiga að geta treyst því að dagstimpill lyfja sé réttur. Ef rannsóknir sýna að ítrekað er hægt að framlengja líftíma tiltekinna lyfja hlýtur það að vera vísbending um að dagstimpill sé oft ónákvæmari en æskilegt væri. Neytendablaðið mun fylgjast með þróun mála, þá sér í lagi hvort aðgerðir frönsku samtakanna leiði eitthvað af sér.

Lyfjaskortur

Lyfjaskortur hefur víða verið viðvarandi vandamál og ítrekað berast fréttir af því að ýmis nauðsynleg lyf séu ófáanleg. Margt kemur til og má þar nefna aukna lyfjanotkun og ýmis vandamál tengd framleiðslu eða aðfangakeðju. Kórónuveirufaraldurinn setti vissulega strík í reikninginn en honum verður vart kennt um stöðuna í dag.

Lyfjahamstur

Lyfjaskortur getur haft mjög alvarlegar afleiðingar og því reyna lönd að bregðast við þessum vanda með því að tryggja að ávallt séu til lyf á lager. Þar sem skorturinn einskorðast sjaldnast við eitt land getur þessi ásókn í lyf bitnað illa á einstaka ríkjum.

Lyfjafyrirtækjum í Frakklandi er skylt að eiga tveggja til fjögurra mánaða lager af ákveðnum lyfjum. Á síðasta ári sektaði franska lyfjastofnunin 11 lyfjafyrirtæki í Frakklandi fyrir að uppfylla ekki skyldur sínar um lagerhald. Í Þýskalandi verða lyfjafyrirtæki að eiga sex mánaða lager af ákveðnum lyfjategundum. Sú ákvörðun hefur verið harðlega gagnrýnd enda heftir slík birgðasöfnun aðgengi annarra þjóða að mikilvægum lyfjum. BEUC, Evrópusamtök neytenda, hefur kallað eftir því að ríki tryggji ákveðið lagerhald á mikilvægum lyfjum en þó alltaf með áherslu á samvinnu ríkja og samræmingu.

Á Íslandi er gerð krafa um að lyfjaheildsalar eigi tilteknað birgðir af nauðsynlegum lyfjum en ekki er skilgreint beint í lögum hvað telst nægilegt magn. Það hefur þó verið túlkað sem svo að alltaf eigi að vera til að lágmarki tveggja mánaða birgðir af lyfjum sem skilgreind hafa verið sem nauðsynleg. 





kanill *ekki sama og* kanill

Kanill er vinsælt og bragðgott krydd sem hefur verið notað sem lækningajurt í gegnum aldirnar. Kanill getur verið heilsuspillandi í miklu magni en tegundin skiptir máli.

Kanill er unninn úr innri berki trjáa af ættkvíslinni Cinnamonum og eru cassía og ceylon algengustu tegundirnar.

Cassía-kanill er mun ódýrari og langtum algengari en ceylon-kanill. Cassía er líka bragðmeiri og dekkri og inniheldur meira magn af efninu kúmarín. Bragðið af ceylon-kanil er mildara og þykir sætara. Oft er talað um ceylon sem hinn raunverulega kanil og er hann alla jafna vel merktur í verslunum.

Í gæðakönnun sem sænsku neytenda-samtökin Råd och Rön gerðu voru bragðgæðingar fengnir til að meta 14 kaniltegundir sem fást í sænskum verslunum. Cassía-kanill kom almennt mun betur út úr þessum bragðprófunum en ceylon-kanill og þótti bragðmeiri og „kanillegri“ á bragðið.

Kúmarín í Cassía

Bragðefnið kúmarín er að finna í kanil frá náttúrunnar hendi en ef þess er neytt í miklum mæli getur það valdið lífrarskaða. Ceylon-kanill inniheldur mun minna magn kúmaríns en cassía-kanill. Matvælaöryggisstofnun Evrópu telur að þolanleg dagleg inntaka sé 0,1 mg/kg líkamsþyngdar á dag. Könnun Råd og Rön sýndi að kúrmerín magnið í cassía-kanil var almennt mun hærra en í ceylon-kanil. Magnið er þó almennt ekki svo mikið að fullorðið fólk þurfi að hafa áhyggjur nema það borði cassía-kanil að staðaldrí. Manneskja sem vegur 70 kíló gæti borðað um það bil eina teskeið á dag af þeirri kaniltegund sem innihélt mest kúrmerín. Börn eru hins vegar viðkvæmari og þola minna magn af skaðlegum efnunum. Kanilneysla barna

ætti því að vera hófleg og velja ætti ceylon-kanil umfram cassía-kanil fyrir börn.

Blý í börnum

Vorið 2023 fengu meira en 500 ung börn í Bandaríkjunum blý-eitrun sem rakin var til neyslu á kanil. Nánar tiltekið var um að ræða epla-kanilmauk frá þremur ólíkum framleiðendum sem selt var í svokölluðum „skvísun“. Matvæla- og lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA) innkallaði vörur frá þremur framleiðendum.

Blý finnst í jarðvegi, bæði frá náttúrunnar hendi og vegna mengunar frá iðnaði. Rannsókn FDA benti til þess að blýkrómati hefði verið blandað vísvitandi við kanilinn. Blýkrómat var hér á árum áður notað sem litarefni í málningu en það er sterkgult að lit. Í dag er notkun efnisins einungis leyfð í mjög takmörkuðum tilgangi og alls ekki í matvælum. Rannsóknin barst til Ekvador og var fyrirtækinu sem hafði eitrað kanilinn samstundis lokað af þarlandum yfirvöldum.

Aðeins tvö ríki í Bandaríkjunum hafa sett viðmið hvað varðar magn þungmálma í kryddi. Í New York ríki má blýmagn í kanil, og öðrum kryddum, ekki fara yfir 1 mg fyrir hvert kíló. Frá árinu 2016 hafa meira en 100 kanil- og kryddtegundir verið innkallaðar í Bandaríkjunum. Nýlega voru svo sett lög í Kaliforníu sem

skylda matvælaframleiðendur til að rannsaka barnamat með tilliti til innihalds á blýi, kvikasilfri, kadmíum og arseni. Er framleiðendum enn fremur skylt að deila niðurstöðunum með almenningi. Frumvarp um hámark þungmálma í kryddum sem myndi ná til allra ríkja Bandaríkjanna situr hins vegar fast í nefnd.

Eftir að blýeitrunarmálið komst í hámaili gerði Consumer Reports rannsókn á 36 kaniltegundum og kryddblöndum sem innihalda kanil. Tólf tegundir innihéldu meira blý en 1 mg/kg, sem er áður nefnt viðmið í New York ríki. Consumer Reports fóru því næst í undirskriftarherferð og kröfðust þess að sett yrðu lög á landsvísi um hámark á leyfilegu magni blýs og annarra þungmálma í kryddum.

Þess má geta að í fyrrnefndri gæðakönnun Råd och Rön fundust örlitlar leifar af blýi í aðeins einni kaniltegund af fjórtán. Lítið barn þyfti að borða tvær teskeiðar á dag af slíkum kanil til að ná viðmiðunarmörkum.

Blý í kanil ekki vandamál hér á landi

Samkvæmt evrópskum reglum er hámarksgildi fyrir blý í kanil 2,0 mg/kg. Matvælastofnun fylgist með tilkynningum um hættulegar matvörur í gegnum hraðviðvörðunarkerfi Evrópu (RASFF). Kerfið gerir ríkjum í Evrópu kleift að deila upplýsingum og bregðast hratt við ef taka þarf matvöru úr sölu. Á undanförunum árum hafa aðeins örfáar tilkynningar borist sem varða blý í kanil og ekkert bendir til þess að umræddar tegundir hafi verið seldar hér á landi. ❗

Ciprian23/Shutterstock.com



Stockbildzart07

Cassía-kanill er að mestu ræktaður í Indónesíu, Víetnam og á Indlandi. Ceylon-kanill er ræktaður á Sri Lanka. Kanill er unninn þannig að berkinum er flett af trjánun, hann skafinn og svo þurkaður. Þannig myndast kanilstangirnar.



Allt er vænt sem vel er grænt

Danir hafa hleypt af
stokkunum þriggja ára
átaki sem er ætlað að hvetja danskar barna-
fjölskyldur til að tileinka sér hollari og um-
hverfisvænni matarvenjur. Verkefnið mun
ná til allt að 500.000 barnafjölskyldna
um alla Danmörku.

Sveitarfélögin Svendborg, Kolding og Slagelse verða nokkurs konar tilraunasveitarfélög þar sem 10.000 barnafjölskyldur taka þátt í fyrsta áfanga. Samhliða áttakinu mun danska ríkisútvarpið (DR) beina sjónum sínum að danskri matarmenningu. Áhorfendur mega því búast við heimildabáttum, spjallbáttum og matarinnblæstri sem ætlað er að styðja við þetta metnaðarfulla átak.

Verkefnið „Smag dig frem – gør Danmark grønnere“ (Þá bragð er að – grænni Danmörk), byggist á opinberum ráðleggingum um mataræði og er ætlað að veita fjölskyldum innblástur í daglegu lífi. Að því standa dönsku neytendasamtökin Forbrugerrådet Tænk, Matvæla- stofnun Danmerkur og félagasamtökin Madkulturen, auk þátttöku starfsfólks, nemenda, matvöruverslana, sjálfbóðaliða og fjölskyldna um land allt. Verkefnið er fjármagnað með styrkjum frá Nordea-bankanum og lyfjaframleiðandanum Novo Nordisk, samanlagt að upphæð 47,2 milljónir danskra króna eða hátt í einn milljarð íslenskra króna og má segja að muni um minna.

Áskoranir í amstri dagsins

Tvær af hverjum þremur barnafjölskyldum í Danmörku vilja gjarnan borða hollari og umhverfisvænni mat. Hins vegar glíma þær við áskoranir þegar kemur að því að kaupa og elda mat sem tekur tillit til bæði heilsu og loftslags. Þar hefur daglegt amstur barnafjölskyldna mikið að segja. Í fréttatilkynningu segir að margir vilji skipta út hluta af kjötvörum fyrir grænmetisrétti, en það geti verið áskorun að setja saman græna máltíð sem bragðast mjög vel, sérstaklega ef fólk er óvant slíkri eldamennsku.

Knud Erik Langhoff, borgarstjóri Kolding, sér mikil tækifæri í verkefninu sem muni hafa áhrif á þúsundir barnafjölskyldna í sveitarfélaginu. Hann segir verkefnið falla einkar vel að stefnu Kolding, sem hafi lagt áherslu á sjálfbært mataræði úr héraði.

Winni Grosbøl, formaður dönsku neytendasamtakanna, segir kolefnisspor matvælaframleiðslu í Danmörku stórt og þar leiki neytendur stórt hlutverk. „Við viljum gjarnan gera neytendum auðvelt með að taka umhverfisvænar ákvarðanir og velja belgjurtir og baunir í stað kjöts. Það gerum við best í samvinnu við verslunarkedjurnar og þess vegna er svo mikill styrkur í þessu breiða samstarfi.“

Frá skóla til vinnu

Átakið „Smag dig frem“ byggist á fjölmörgum aðgerðum sem ná út í alla kima dansks samfélags. Allar miða aðgerðirnar að því að ná til barnafjölskyldna þar sem þær er nú þegar að finna í samfélaginu, svo sem;

- Í skólum, þar sem lögð verður áhersla á grænni matarvenjur í heimilisfræðikennslu.
- Í matvöruverslunum, með skýrum merkingum og ráðleggingum.
- Í mótuneytum, þar sem starfsfólk er þjálfað til að kynna hollari valkosti.
- Á samfélagsmiðlum, með efni sem hvetur til breytinga heima fyrir.
- Í gegnum vöruprófanir og matreiðslunámskeið sem veita foreldrum innblástur og tækifæri til að velja grænni valkosti.

„Fjöldi Dana borðar daglega í mótuneytum og því er samstarf við fagfólkið þar tilvalið til að ná til þeirra sem vilja innblástur fyrir hollara og sjálfbærara mataræði, byggt á opinberum ráðleggingum,“ segir Tejs Binderup, matvælastjóri dönsku Matvælastofnunarinnar. „Verslanakeðjur hafa einnig mikil áhrif á matarvenjur neytenda með vöruvali og uppröðun í verslunum. Vonir standa til að verkefnið geti á næstu þremur árum haft jákvæð áhrif á matarval Dana og fært það í hollari og umhverfisvænni átt.“

Árangurinn af áttakinu verður metinn af óháðum aðilum og þegar fram í sækir verður auk þess opnuð vefsíða fyrir verkefnið. Þar verða nýjustu fréttir og niðurstöður úttektarinnar öllum aðgengilegar. Neytendablaðið mun fylgjast grannt með þessu metnaðarfulla framtaki. 🍴



Greitt úr flækjunni

Til að draga verulega úr sóun og spara tugmilljarða verða öll hleðslutæki lítilla og meðalstórra raftækja framvegis með USB-C tengi.

Fyrstu árin eftir að farsímar komu á markað fylgdi sérstök tegund hleðslutækis með hverri símtegund. Til að bæta gráu ofan á svart voru framleiðendur jafnvel með mismunandi tegundir hleðslutækja fyrir sína síma. Algengt var að fólk lenti í standandi vandræðum með að hlaða símann utan heimilis þar sem ekki var á það treystandi að vinir, vandamenn eða vinnufélagar gætu bjargað málum. Þessu fylgdi mikil sóun, en rannsóknir sýna að neytendur skipta farsímunum út á tveggja til fimm ára fresti.

Mikilvægt samkomulag 2009

Snemma varð ljóst að ekki var svo við búið. Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins hvatti framleiðendur til að koma sér saman um lausn svo ekki þyrfti að koma til lagasetningar. Framleiðendur tóku málið í eigin hendur og ákváðu, með mikilvægu samkomulagi árið 2009, að nota Micro-USB tengi. Leiddi þetta til þess að mjög fækkaði í hleðslutækjaflórinni en þó ekki svo að samræming næðist að fullu. Apple hélt til dæmis fast í sína „lightning“-tækni enda með einkaleyfi á þeirri hönnun og því miklir fjárhagslegir hagsmunir í húfi fyrir fyrirtækið.

Full samræming

Framkvæmdastjórnin lagði fram tillögur árið 2021 til að ná fullri samræmingu og í lok árs 2024 tóku ný lög gildi. USB-C tengi varð fyrir valinu en það hefur mikla gagnaflutningsgetu og mikinn hleðsluhraða, auk þess að vera þegar mjög útbreitt. Apple barðist í fyrstu gegn tillögunum með þeim rökum að þær myndu standa í vegi fyrir tækniþróun en gaf svo eftir, enda ekkert annað í stöðunni.

Hið sameiginlega hleðslutengi nær yfir öll minni og meðalstór raftæki sem hægt er að hlaða, svo sem farsíma, lestölvur, heyrnartól, stýritæki fyrir leikjatölvur, mýs og lyklaborð. Aðlögunarfrestur fyrir fartölvur, dróna og hlaðanleg rafmagnsleikföng er til apríl 2026.

Samkvæmt hinum nýju reglum hafa neytendur rétt á að afþakka nýtt hleðslutæki með hverju nýju tæki sem þeir kaupa. Með öðrum orðum má seljandi ekki selja raftæki og hleðslutæki saman ef neytandi kærir sig ekki um það.

Sýnir mikilvægi staðla

Helga Sigrún Harðardóttir, framkvæmdastjóri Staðlaráðs, segir þetta dæmi um vel heppnaða stöðlun. Hún bendir á að í rannsókn sem Evrópusambandið lét gera kom í ljós að 84% neytenda áttu fleiri hleðslutæki en þeir notuðu. „Þetta sýnir hvað sóunin er mikil en ekki er síður áhugavert að í þessari sömu könnun kom í ljós að sum tækin sem fylgdu með símtækjunum voru það sem kalla má hægðhleðslutæki. Staðlanotkun með þessari tilskipun sparar neytendum því ekki bara peninga og dregur úr sóun heldur tryggir hún líka hleðslu- og gagnaflutningshraða.“

Tilskipunin hefur auk þess þær jákvæðu afleiðingar að neytendur eru ekki lengur læstir inni í tiltekinni tækni þegar kemur að hleðslutækjum og framleiðendur snjalltækja geta ekki lengur búið sér til markað – og þar með tekjur – fyrir hleðslusnúrum og -tæki. „Ætli megi ekki kalla það „af-vöndun“ þegar framleiðendur tækja geta ekki ákveðið sjálfir að selja okkur hleðslutæki og -snúrur sem við eigum til í skúffuvis fyrir.“ Helga Sigrún bætir við að tilskipun Evrópusambandsins segi til um þær kröfur sem gerðar eru en staðlarnir séu svo verkfæri til að útfæra virkni, hraða og öryggi. Þeir eru skrifaðir af bestu sérfræðingum hverju sinni. „Það verða ekki til neinar aðrar lögmætar en lélegri útgáfur af hleðslusnúrum og -tækjum á vakt Evrópusambandsins og evrópsku staðlasamtakanna ANEC.“

Helga Sigrún segir að í þessu máli og ótal mörgum öðrum séu staðlar algjör grundvallarforsenda þess að árangur náist en það gildir um neytendavernd almennt. „Með stöðlum eru útfærðar lausnir sem spara peninga, draga úr sóun, bæta árangur í umhverfismálum, tryggja virkni og, í mörgum tilvikum, auka öryggi og heilsuvernd. Án þeirra værum við að fást við gríðarlega flókin úrlausnarefni á flestum sviðum daglegs lífs.“

Helga Sigrún ítrekar að það sé ekki sjálfgefið að framleiðendur sammælist um að nota staðlaðar lausnir sem eru neytendum og almenningi fyrir bestu, jafnvel þó þær séu til. Það geti því þurft að setja löggjöf til að gulltryggja árangurinn eins og er einmitt tilfellið hér. ❧



Helga Sigrún Harðardóttir, framkvæmdastjóri Staðlaráðs

Reglur ESB snúa að því að koma í veg fyrir sóun og að tugmilljónum hleðslutækja sé fargað á ári hverju. Talið er að árlegur sparnaður heimila í Evrópu vegna þessa nemi um 250 milljónum evra, eða rúmlega 36,4 milljörðum króna.



Sænska neytendablaðið Råd och Rön gerði gæðakönnun á 20 tegundum af extra jómfrúarolíu sem fást í sænskum matvöruverslunum. Flestar tegundir komu frá Spáni, Ítalíu, Grikklandi og Túnis. Sex tegundir voru merktar með uppruna frá Evrópusambandinu en ekki er skylt að merkja upprunaland ólífuolíu.

Ólífuolía er flokkuð eftir gæðum og trónir extra jómfrúarolía á toppnum. Jómfrúarolía er pressuð mjög fljótlega eftir uppskeru án þess að til komi hitameðhöndlun eða notkun nokkurra efna. Hún er því mjög lítið unnin og er mun dýrari en hefðbundin ólífuolía. Það hvort olían flokkast sem extra jómfrúarolía eða jómfrúarolía fer aðallega eftir sýrustiginu. Því lægra sýrustig því meiri gæði.

Bragðgæði metin

Råd och Rön fékk vottaða ólífuolíu-smökkunarsérfræðinga (já, þeir eru til) til að meta þær tuttugu tegundir sem teknar voru til skoðunar. Sýni voru einnig send á rannsóknarstofu þar sem sýruinnihald var mælt. Markmiðið var að skera úr um hvort olíurnar gætu í raun flokkast sem extra jómfrúarolía eða hvort brögð væru í taflí. Bestu einkunnir fengu olíur frá Coop, De Cecco, Zeta, Ica, Fontana og Monini. Fjórar tegundir voru hins vegar taldar falla í flokkinn jómfrúarolía, þ.e. án extra formerkisins. Byggðist það að mestu leyti á áliti smakkaranna sem töldu bragðið alls ekki uppfylla þau skilyrði sem gerð eru til extra jómfrúarolíu. Þá voru tvær tegundir – önnur spænsk og hin frá Túnis –

flokkaðar sem bómolía. Það er ólífuolía af litlum gæðum, með hátt sýruinnihald og ekki ætluð til manneldis. Þráabragð var af báðum þessum olíum og sú spænska, La Española, féll einnig á efnaprófinu, þar sem sýrustigið var of hátt.

Það sem helst ógnar gæðum ólífuolíu er oxun sem veldur þráa. Í gæðaprófunum skiptir smökkun því miklu máli, því það er auðveldasta leiðin til að greina þráa.

„Ólífuolía er viðkvæm fyrir hita og birtu og ætti að geyma á dimmum og þurrum stað með lokið kyrfilega skrúfað á.“

Þýsku neytendasamtökin Stiftung Warentest gerðu sams konar

Dýr er dropinn

Við fjölluðum um áskoranir í olífuræktun í síðasta tölublaði, en heimsmarkaðsverð á olífuolíu hefur snarhækkað undanfarin ár. Hæst er verðið á extra jómfrúarolíu en neytendur fá þó ekki alltaf það sem þeir borga fyrir.

sebra/Shutterstock.com

gæðakönnun á síðasta ári. Af 19 tegundum sem seldar voru sem extra jómfrúarolía stóðust sex ekki kröfur. Stiftung Warentest hafa gert sambærilegar kannanir um árabíl og segir talsmaður samtakanna að gæðin fari minnkandi. Of mikið af olífuolíu sem ekki flokkast sem extra jómfrúarolía sé seld sem slík.

Að sjálfsögðu hafa ítölsku neytendasamtökin Altroconsumo einnig látið málið til sín taka. Í könnun sem gerð var 2021 voru 30 tegundir skoðaðar. Í öllum tilfellum var sýruinnihald innan marka, en bragðsérfræðingar mátu að 11 tegundir stæðust ekki kröfur um extra jómfrúarolíunafngift. Mjög var vandað til verka og voru þrír óháðir bragðsérfræðingahópar fengnir að málum, þar af einn viðurkenndur af alþjóða olífuolíuráðinu.

Eftirlitið mikið

Erica Fiume, heilbrigðisfulltrúi í Stokk-hólmi, segir í samtali við Råd och Rön að engin matvara í Evrópu undirgangist jafn mikið eftirlit og olífuolía. Ástæðan er sú Evrópa á met í bæði framleiðslu og neyslu á olífuolíu. Það eru því miklir hagsmunir í húfi.

Í Evrópu eru gerð um 2.600 olífuolíupróf á hverju ári, þar af um tólf í Svíþjóð. Erica Fiume segir að engin tilfelli hafi komið upp í Svíþjóð þar sem önnur tegund jurtaolíu leynist í flöskunum. Hins vegar sé algengast að olía sem seld er sem extra jómfrúarolía sé það svo ekki í raun og veru, rétt eins og gæðakannanir hafi leitt í ljós. Sjálf mælir hún með því að neytendur kaupi olífuolíu sem er merkt með upprunalandi svo sem Ítalíu, Spáni eða Grikklandi. ❧



Alþjóðlega olífuráðið gefur neytendum góð ráð:

•
Ekki kaupa meiri olífuolíu í einu en þú munt neyta á einu ári. Ólíkt til dæmis rauðvíni þá skemmist olífuolía með tímanum. Ef olían er geymd of lengi þránar hún og verður óætt.

•
Olífuolía er viðkvæm fyrir birtu og því skal geyma hana á dimmum stað. Ílát úr dökku gleri henta best. Ef olían er geymd uppi á borðum í gegnsæju ílát/glerflösku, ætti að hylja hana, t.d. með álpappír.

•
Olífuolía er einnig mjög viðkvæm fyrir hita og ætti að geyma hana við 13–25 gráðu hita. Óhætt er að geyma olífuolíu í ísskáp og það getur jafnvel hindrað þrúnun. Olían þarf þó smátíma á eldhúsbekknun til að komast aftur í fljótandi form.

•
Gakktu úr skugga um að lokið sé innsiglað með loftþéttni loki. Þegar búið er að opna flöskuna ætti að neyta olíunnar sem fyrst en í síðasta lagi innan þriggja mánaða.

•
Eftir að flaska hefur verið opnuð getur verið gott að tryggja eins lítið „loftbil“ og hægt er því olífuolía er viðkvæm fyrir súrefni. Þetta þýðir að ef keypt er stór flaska og farið er að ganga á hana er ráðlagt að hella olíunni í minna ílát.

Lítill rafhlaða getur kveikt stóran eld

Takk fyrir að flokka rafhlöður
með spilliefnum

