

T-shirten du bär - och spåren den lämnar efter sig

För årskurs 7-9 Lättläst

2026-01-08



En T-shirt har en lång resa

En T-shirt är inte bara ett plagg. Den har en lång resa bakom sig – från bomullsfält eller fabrik till butiken i Luleå, vidare till din garderob och tills den en dag inte går att använda längre.

Två T-shirts kan se likadana ut i affären men ändå påverka miljön mycket olika, beroende på vilket material de är gjorda av och hur de används.

Råvaran – där allt börjar

En T-shirts liv startar med materialet. Ofta består det av bomull eller polyester.

Bomull:

Bomull är en växt som kräver väldigt mycket vatten. En enda T-shirt behöver ungefär 2 700 liter vatten när bomullen odlas. I torra områden, som delar av Indien och Uzbekistan, har bomullsodling lett till att floder och sjöar nästan torkat ut. Ett känt exempel är Aralsjön, som förlorade nästan 90 % av sin yta när vatten leddes bort till bomullsfält.

Polyester

Polyester är en plastfiber som görs av olja. Den kräver mycket energi att tillverka och ger mer utsläpp än bomull.

Tillverkning – många steg och stor påverkan

När råvaran är klar ska tyget skapas. Det görs genom att:

1. Bomullen rensas
2. Spinns till garn
3. Garnet vävs till tyg
4. Tyget färgas
5. Sömnad i fabrik



Varför påverkar detta miljön?

Färgning kräver mycket kemikalier och vatten. I vissa länder släpps färgrester ut direkt i floder → vattnet blir giftigt. Detta sker eftersom att många länder där tillverkningen sker inte har tillräckligt starka lagar för att skydda naturen från dessa utsläpp. Processerna kräver dessutom väldigt mycket energi, ofta från kolkraft. Vilket ger stora utsläpp av växthusgaser och luftföroreningar.

Arbetsvillkor

Många som syr våra kläder arbetar under svåra förhållanden:

- låga löner
- långa arbetsdagar
- dålig ventilation och hög värme
- brist på säkerhet

Olyckor som Tazreen-branden (2012) och kollapsen Rana Plaza (2013), där väldigt många människor dog, visade hur farligt det kan vara. Trots förbättringar finns stora problem kvar.



Användandet – den del DU kan påverka mest

När T-shirten kommit hem till dig beror mycket av miljöpåverkan på hur du använder den. Hur ofta används kläder egentligen? En T-shirt används ofta bara 30–40 gånger. Den skulle kunna användas 100+ gånger om den tas om hand. Det betyder att:

- Ju fler gånger du använder plagget → desto mindre miljöpåverkan per användning.
- Det mest hållbara är nästan alltid att använda det du redan har.
- Tvätt spelar roll :
- Torka luftigt istället för att torktumla.
- Tvätta svalare.
- Tvätta mer sällan, ta bort fläckarna direkt istället. Plagg med polyester släpper mikroplaster vid tvätt. En del hamnar i naturen – även i Luleälven.

Återbruk eller avfall - vad gör du när du inte vill ha din t-shirt längre?

Hel och ren T-shirt:

- Lämna till second hand (Röda Korset, Rädda Barnen eller någon av Lumires återbruksmottagningar)
- Ge bort.
- Sälj vidare på t.ex. Vinted, Plick, Tradera eller Sellpy.

Sliten och trasig T-shirt:

Slängs tyvärr i restavfallet då textilåtervinning är svårt, särskilt för blandmaterial (t.ex. bomull + polyester). 100 % bomull kan återvinnas mekaniskt och bli till nytt material. Blandmaterial kräver kemisk separation – tekniken finns, men används inte i stor skala ännu. Därför går mycket fortfarande till energiåtervinning av restavfallet (förbränning → värme och el) men det betyder att materialet som tillverkats och att resurserna som använts för att tillverka materialet går till spillo.

Varför är återvinning så svårt?

Det är svårare än att återvinna glas, papper och plast eftersom:

- Kläder består av många olika material ihopblandade.
- Det är svårt att separera dem.
- Kläder kan vara smutsiga, trasiga eller behandlade med kemikalier.
- Tekniken är fortfarande dyr och finns inte i stor skala.

Diskutera

Om du fick välja mellan en T-shirt av 100 % bomull eller av blandmaterial – vilka för- och nackdelar skulle påverka ditt val?

Är det okej att kläder produceras billigt om det betyder hårda arbetsvillkor för arbetarna? Varför/varför inte?

Kläder som skickas utomlands

Organisationer som Human Bridge och Humana samlar in kläder. En del säljs här i Sverige i deras butiker och en del transporteras utomlands.

Det bra:

- Kläder får längre liv.
- Mindre avfall i Sverige.
- Skapar jobb, både här och i mottagarländer.

Det problematiska:

- Ibland skickas mer än länderna kan hantera → avfallshögar.
- Billiga begagnade kläder kan slå ut lokal textilproduktion.
- Vissa fabriker som sorterar har dåliga arbetsvillkor.

Vad betyder dina egna val?

En T-shirt är alltså mycket mer än bara ett plagg. Den är vatten, energi, kemikalier, transporter och mänskligt arbete. Det bästa du kan göra är:

- använda kläder längre (det bästa alternativet!)
- laga och vårda det du har
- välja second hand i första hand
- titta efter certifieringar när du måste köpa nytt (t.ex. GOTS, Fairtrade, OEKO-TEX)

Dina små val gör stor skillnad – både här i Luleå och i resten av världen.

Fördelar med textil-export:

- Förlänger livslängden på plaggen.
- Minskar avfallsmängden i Sverige.
- Skapar jobb i sorteringsanläggningar.
- Ger billigare kläder på lokala marknader.

Nackdelar:

- Vissa mottagarländer får mer textil än de kan hantera.
- Lokala kläindustrier kan slås ut.
- Trasiga kläder riskerar att bli avfall i länder utan fungerande avfallssystem.
- Ännu fler transporter.

Checklista för smartare klädval

Innan du köper:

- ☐ Behöver jag verkligen det här plagget?
- ☐ Finns det ett second hand-alternativ?
- ☐ Hur länge kommer jag använda plagget?
- ☐ Är plagget bra kvalitet?
- ☐ Har jag kollat materiallappen?

Lathund: Livscykelanalys (LCA) – för åk 7–9

En livscykelanalys (LCA) är ett sätt att undersöka hur en produkt påverkar miljön under hela sitt liv. Ett verktyg man kan använda för att göra lite bättre val som konsument. Tänk på LCA som en "resa" där vi följer en produkt från början till slut.

På nästa sida hittar du en lathund som du kan använda för att göra din egen LCA av en produkt.

Lathund LCA

Råvaran

1.

Det första steget är att se vilken råvara produkten består av. Olika material har helt olika miljöpåverkan. Frågor att ställa:

- Vilka material behövs för att göra produkten? (ex. bomull, plast, metall)
- Var kommer materialen ifrån geografiskt?
- Hur bryts/odlas/tillverkas materialen?
- Hur mycket vatten, mark och energi behövs?
- Används kemikalier? Vilka konsekvenser får det?

Tillverkning

2.

Det andra steget är att undersöka hur tillverkningsprocessen går till. Frågor att ställa:

- Vilka steg krävs för att tillverka den? (spinna, sy, gjuta, montera osv.)
- Hur mycket energi går åt? Är den fossil eller förnybar?
- Vilka kemikalier används?
- Hur påverkas miljön runt fabriken?
- Hur ser arbetsmiljön ut för de som jobbar i produktionen?

Transport

3.

Det tredje steget är att undersöka hur råvarorna och den färdiga produkten har transporterats. Frågor att ställa:

- Hur många olika länder har produkten rest igenom från råmaterialet till färdig produkt i butik?
- Hur påverkar transporterna klimatet?
- Hur skulle man kunna minska den påverkan?

Användning

4.

Det fjärde steget är att undersöka hur produkten används: hur ofta och hur länge. Frågor att ställa:

- Hur länge håller produkten om man sköter den väl? (och är den lätt att sköta om?)
- Hur mycket energi/kemikalier krävs under användningen? (t.ex. tvätt, laddning)
- Hur påverkar det miljön lokalt?
- Hur skulle man kunna förlänga livslängden?
- Hur länge använder jag produkten innan jag behöver en ny?

Slutskede

5.

Det femte steget är att undersöka vad som händer när produkten inte går att använda längre. Frågor att ställa:

- Kan den återbrukas? I vilka former/hur?
- Går den att återvinna? Hur lätt eller svårt är det?
- Hamnar delar i avfall? Varför?
- Finns det nya tekniker för återvinning?
- Vilket slutskede är bäst för miljön?