



Mer grönska i den täta staden
– en guide med utgångspunkt i 3-30-300

Mer grönska i den täta staden

– en guide med utgångspunkt i 3-30-300

Författare: Hugo Settergren , Tanja Hasselmark
Mason, Eskil Mattson, Jenny Lindén

Omslagsbild: Hugo Settergren
Bilder och illustrationer: IVL Svenska Miljöinstitutet
Skalgubbar: skalgubbar.se

© IVL Svenska Miljöinstitutet 2026
IVL Svenska Miljöinstitutet AB
Box 210 60, 100 31 Stockholm
Tel 010-788 65 00
www.ivl.se

Guiden är framtagen som populärvetenskaplig leverans av IVL i samarbete med Malmö Stad inom det FORMAS-finansierade projektet: 3-30-300+ Mer än träd.

Projektpartners är: IVL Svenska Miljöinstitutet, Malmö stad, Sveriges lantbruksuniversitet och Göteborgs botaniska trädgård

Innehåll

Varför denna guide?.....	4
Vad är tumregeln 3-30-300?.....	5
Vad är intentionen bakom regeln?.....	5
Vilka utmaningar möter träden i staden?.....	6
Behövs en breddare syn på vad som kan ingå i en grön stad?.....	7
Hela paletten grönska.....	7
Vilka nyttor missar träden men möjliggörs av paletten?.....	8
Vad kan göras redan nu?.....	9
Vad behöver utforskas mer?.....	10
Om projektet.....	10
Lästips.....	11



Varför denna guide?

I takt med att städer förtätas och klimatförändringarnas effekter blir allt mer påtagliga, ökar behovet av att skapa hälsosamma, robusta och attraktiva urbana miljöer. Grönska spelar en avgörande roll i detta arbete – inte bara genom att förbättra luftkvaliteten, dämpa buller och minska effekter av värmeböljor och skyfall, utan också genom att förbättra både fysisk och psykisk hälsa och välbefinnande. Grönskan skapar dessutom förutsättningar för biologisk mångfald och är ett viktigt verktyg i stadens klimatanpassning.

Trots alla dessa värden har många städer saknat konkreta och kvantitativa riktlinjer för hur mycket grönska som faktiskt behövs – och var den ska finnas. För att möta detta behov utvecklade Cecil Konijnendijk, professor i Urban Forestry, år 2021 den så kallade 3-30-300 principen. Regeln används idag i arbetet med urban grönska i flera svenska regioner och kommuner. I strävan att göra staden grönare läggs dock stort fokus på träd, vilka kräver mycket utrymme både över och under mark. Att uppfylla 3-30-300 med enbart träd är därför en utmaning, speciellt i täta stadsmiljöer.

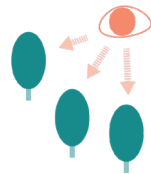
För att möjliggöra ambitionerna och behoven av att uppnå de nyttoeffekter av grönskan som 3-30-300 regeln syftar till krävs mer heltäckande strategi för stadsgrönska där träd ingår i en större palett av grönska med buskar, perenner, gröna tak, levande fasader och olika typer av växtbäddar/vegetation.

Denna guide visar varför hela paletten av grönska har en viktig roll i arbetet med att skapa grönare städer och uppnå intentionen med 3-30-300.



Vad är tumregeln 3-30-300?

3-30-300 är en tumregel för hur städer kan planera och mäta sin grönska, med fokus på träd. Tillsammans syftar dessa tre mål att bidra till att integrera grönska i människors vardag och skapa mer levande, rättvisa och klimatanpassade stadsmiljöer. Tumregeln avser följande:



3 träd

Alla ska kunna se minst tre stora träd från sin bostad, skola eller arbetsplats.



30% krontäckning

Varje stadsdel eller bostadsområde ska ha minst 30 % krontäckningsgrad. Procenten krontäckningsgrad visar hur stor andel av en yta som skuggas av trädkronor.



300 meter

Alla ska ha max 300 meter till ett tillgängligt, högkvalitativt grönområde på minst 0,5–1 hektar.

Vad är intentionen bakom regeln?

Tumregeln togs fram för att kunna ge ett enkelt sätt att mäta och diskutera mycket grönska som behövs för att gynna välmående hos stadens invånare. Siffrorna är approximationer som är grundade i forskning på gröna stadsmiljöer världen över.

3: Studier visar på att synlig grönska gynnar människors välbefinnande på flera sätt. Exempelvis finns korrelationer med att synlig grönska kan få patienter att tillfriskna fortare och studenter att uppnå bättre fokus och resultat i sina studier.

30: Krontäckningsgrad på ca 30% har i flera studier visat sig vara en brytpunkt för när ekosystemtjänster gör signifikant positiv påverkan på sin omgivande stadsmiljö genom exempelvis temperaturreglering, minskning av luftföroreningar och fördröjning av nederbörd.

300: Studier visar att närhet till större grönområden avsevärt förbättrar det fysiska och psykiska välbefinnandet hos invånarna. Särskilt om parken, eller grönområdet är inom gångavstånd.

Vilka utmaningar möter träden i staden?

Etablering av träd möter flera utmaningar i den befintliga täta stadens olika gator och rum. Dessa är fem utmaningar som kommuner och fastighetsägare ofta möter vid planering, plantering och drift av träd.

1. Platsbrist ovan och under mark

I täta stadsmiljöer är markytan starkt konkurrensutsatt. Träd kräver mycket utrymme både ovan jord (för kronutbredning och solljus) och under jord (för rötter, vatten och syre). Dessutom behöver vegetationen samsas med andra funktioner såsom angöring, busshållplatser och annan trafikinfrastruktur. Det har dessutom visats vara svårt att hitta tillräckligt med utrymme för att plantera träd i sådan utsträckning att målet om krontäckning på 30% uppnås i vissa befintliga stadsmiljöer.

2. Brist på finansiering

För att plantera träd och anlägga växtbäddar krävs att det riktad och tydligt motiverad finansiering. Ett sätt att motivera finansiering för trädplantering är att kartlägga och mäta exempelvis krontäckning eller sårbarhet för värmeböljor.

3. Ojämn fördelning över staden

Trädens krontäckning är ofta ojämnt fördelad i staden, där vissa områden har rikligt med träd medan andra lider av brist. Övrig grönska kartläggs mindre ofta och riskerar att förbises vid inventering av stadens grönska. Detta skapar ojämlig tillgång till grönska hos stadens invånare, vilket kan påverka deras välmående, stressnivåer och hälsa. Ofta är behoven av grönska störst där det är svårast att plantera träd, i täta befintliga stadsmiljöer.

4. Klimatförändringar

Klimatförändringar med ökad värmestress, torka, köldknäppar och svåröversäglbara framtidsscenarioer kan även försvåra etablering av träd och annan vegetation. Dessutom kan klimatet påverkaväxternas möjlighet till överlevnad genom ökad förekomst av växtsjukdomar. Allt detta utgör en sårbarhet i stadens grönstruktur och kan dessutom leda till ökade kostnader för etablering och förvaltning av framförallt träd.

5. Variationsbrist av arter och ekosystem

Träd är grundpelare i flera ekosystem, och är en viktig komponent i stadens gröna miljöer. Dock riskerar andra viktiga värden, såsom pollinering, biologisk mångfald (genetik, arter och ekosystem i bred bemärkelse) gå förlorade om inte fler typer av grönska övervägs vid gestaltningar i staden.



Behövs en breddare syn på vad som kan ingå i en grön stad?

Flera av de utmaningar som trädplantering möter i städerna pekar på att det behövs förändring för att städerna verkligen ska kunna bli grönare. Många av de hälsofördelar och nyttor som tumregelns intentioner syftar till kan uppnås med en bredare syn på stadsgrönska. Till exempel kan klättrväxter synas från bostadens fönster, gröna volymer i form av buskar, perenner och gröna tak kan kyla staden vid värmeböljor och mycket mer.

I slutändan handlar det om hur staden kan bli en grönare plats som stödjer invånarnas välbefinnande, resiliens inför klimatförändringar och biologisk mångfald. Genom att använda en bredare palett av vegetation vid gestaltning av stadens rum ökar möjligheterna att möta dessa behov.

Hela paletten grönska

Varierad grönska öppnar möjligheter till en grönare stad. Där finns det buskar, träd, vertikal grönska, fältskikt och gröna tak. Genom god, platsspecifik gestaltning skapas olika typer av gröna rum och miljöer som alla är viktiga och bidrar med sina särskilda ekosystemtjänster och upplevelsevärden. Träden utgör en del av hela paletten av stadsgrönska.



En bredare palett vid val av stadsgrönska möjliggör grönare städer

Gröna tak	Fältskikt	Vertikal grönska	Buskskikt	Trädskikt
<ul style="list-style-type: none">• Sedumtak• Sedum-örttak• Biotoptak• Parktak• Bjälklag	<ul style="list-style-type: none">• Perenner• Högräs• Ängar• Gräsmattor	<ul style="list-style-type: none">• Gröna väggar (klättrväxter)• Levande fasader (vertikal växtbädd)	<ul style="list-style-type: none">• Formklippta buskar• Friväxande buskar	<ul style="list-style-type: none">• Formklippta träd• Friväxande träd

Vilka nyttor missar träden men möjliggörs av paletten?

En snäv syn på stadsgrönska leder till att andra nyttor och värden förbises. En bredare palett av grönska kan bidra med fler ekosystemtjänster och resiliens än vad träd kan ge på egen hand. Dessutom finns ofta positiva kaskadeffekter av att öka variationen av grönska. Sammansättningar av flera arter leder till förstärkande effekter av deras funktioner, värden och förmåga att leverera ekosystemtjänster. Träden är en del av en helhet. På denna sida listar vi några exempel på nyttor som paletten av grönska bidrar till.

Ökad möjlighet för biologisk mångfald

Fältskikt, vertikal grönska, blommande perenner och buskar för bobyggande möjliggör habitat för insekter, fåglar och andra djur, vilket stödjer ett rikare och mer stabilt urbant ekosystem. I områden med mer variation kan fler växt- och djurarter trivas på grund av ökad tillgång till skydd och föda.

Förbättrad reglering av lokalklimat

En bredare palett grönska möjliggör ökad bladyta, vilket ger ökad transpiration, då vatten avges till atmosfären via bladen. Detta kyler luften lokalt och ökar luftfuktigheten, vilket är särskilt viktigt i urbana miljöer där värme kan bli ett problem. Flerskiktad grönska kan bryta vind och skapa trivsammare lokalklimat.

Förbättrad luftkvalitet

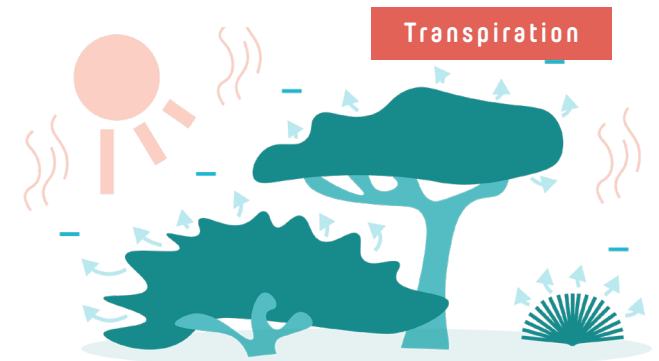
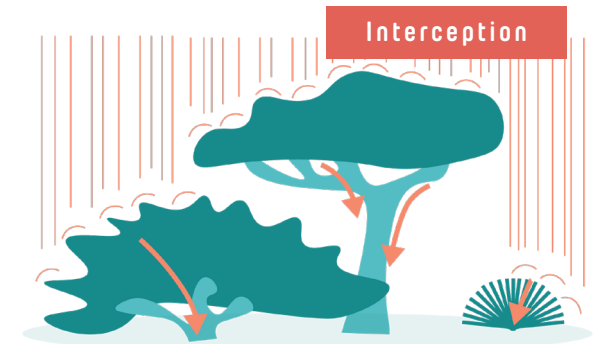
Bladytor fungerar som filter som fångar upp luftburna partiklar och absorberar gasformiga föroreningar. Ju större bladarea, desto mer kan filtreras bort. Växterna bidrar till att sänka koldioxidhalten genom fotosyntesen och producera syre. Träd kan, i vissa täta gator, fånga luftföroreningar från trafiken. Varierad grönska kan skapa bättre luftflöden och minska risken för marknära luftföroreningar.

Ökad fördröjning av vatten

En större volym av grönska ökar växternas förmåga att fånga upp regn genom interception, vilket gör att vattnet fördröjs innan det når marken. Ju mer yta som kan reserveras för plantering och bladvolym, desto mer vatten kan fördröjas genom interception. Rötter och växtbädd möjliggör att växten tar tillvara på vatten och minskar behovet av avledning.

Ökade estetiska- och rekreativa värden

Blommande växter med surrande insekter skapar omedelbar kontakt med naturens processer och ökar stadens attraktivitet och estetiska värden. Den synliga och därmed tillgängliga grönskan i stadens gaturum ökar invånarnas möjligheter för rekreation, avkoppling och ökat välmående.



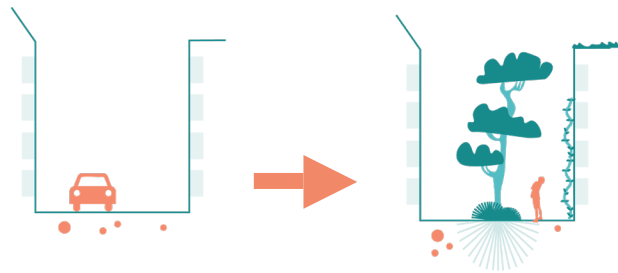
Vad kan göras redan nu?

Det finns en stor variation av förutsättningar i staden, både de som går att förändra och de som är förutbestämda. Här kommer några tips för att lyckas skapa varierade och långsiktigt hållbara urbana ekosystem.



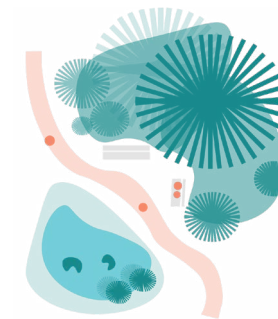
1. Bredda synen på stadsgrönska (till mer än träd)

Den bredare paletten av grönska har viktiga funktioner som kan bidra till att uppnå intentionerna med 3-30-300. Denna grönska behöver också synliggöras genom mätning och uppföljning, precis som träd görs med hjälp av krontäckningsmättet. Börja diskutera, inkludera, utveckla strategier och gestalta mer varierade miljöer. Träden räcker inte hela vägen på egen hand.



2. Utmana rådande praxis och platsens förutsättningar

Vi behöver göra plats för grönska både under och över mark. För att lyckas göra staden grönare behöver ledningar under mark samordnas för att ge mer plats till växtbäddar. Dagens gällande avstånd till ledningar, fasader och körbanor tål att utmanas. I tidiga skeden behöver planarkitekter, landskapsarkitekter, trafikplanerare och ledningsägare samverka och tillsammans möjliggöra grönare stadsrum.



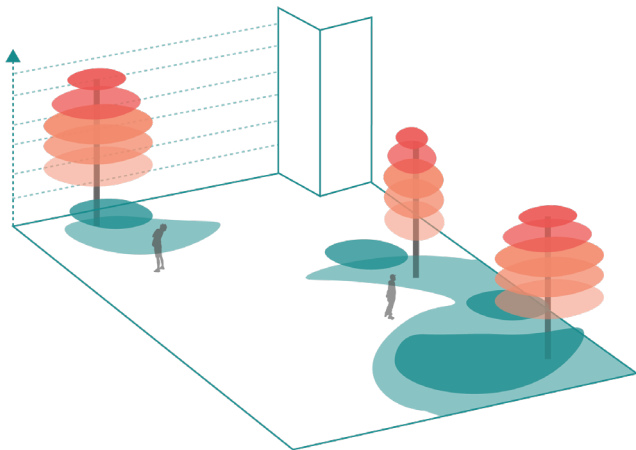
3. Prioritera plats för grönska, vistelse och svalka

Användningen av stadens gator och torg behöver omvärderas. Genom att förändra trafik- och parkeringslösningar kan ytor frigöras för plantering av grönska och för vistelse av människor i alla åldrar. Mer grönska i staden är också viktigt för att minska effekterna av värmeböljor och göra invånarna mindre sårbara för värme.

Vad behöver utforskas mer?

Enkla mätetal för en bredare palett av grönska

Det finns ett behov av att synliggöra fler typer av grönska i offentliga miljöer än vad mått som 3-30-300 och GYF fångar. Dessa kompletterande mätetal behöver kunna användas för att kartlägga både omfattning och kvalitet på urbana ekosystem, i olika skalor och i olika skeden av plan- och byggprocessen, till exempel vid kravställning och målsättning i detaljplaner. Mått som speglar en bredare palett av grönska kan också göra det möjligt att följa utvecklingen över tid och stärka underlaget för finansiering av stadsgrönska.



Fördjupad forskning på den bredare vegetationspalettens olika förmågor

Det finns ett behov av att utreda närmre relationer mellan bladvolymen av olika typer av grönska i urban nordisk/svensk kontext. Detta kan stärka möjligheterna att beräkna och uppskatta förväntade ekosystemtjänster såsom luftrening med högre precision hos en bredare palett av vegetation.

Dessa frågor utforskas inom projektet 3-30-300+ mer än träd som pågår mellan 2024-2028.

Om projektet

Guiden är framtagen av IVL som en populärvetenskaplig leverans inom det FORMAS-finansierade projektet 3-30-300+ Mer än träd. I projektet utvecklar och visualiserar vi hur träd kan kompletteras med en bredare palett av grönska i olika stadsmiljöer, samt utvärderar vilka nyttor detta kan ge.

Målet är att ta fram ny och fördjupad kunskap samt lösningar för hur grönska kan integreras i samhällsbyggnadspraktiken. Projektet har tre huvudsakliga fokusområden:

- rätt grönska på rätt plats
- urban grönska för hälsa och välmående
- multifunktionell urban grönska i samhällsbyggnadspraktiken

Inom projektet analyserar vi olika scenarier och tar fram rekommendationer för hur grönskans nyttor kan synliggöras och användas för att stärka dess roll i stadsutvecklingen och för att överbrygga hinder i arbetet

Läs mer om projektet och resultat på hemsidan [3-30-300+ mer än träd](#).

Lästips

Andersson, E., Haase, D., Anderson, P. et al. (2021) What are the traits of a social-ecological system: towards a framework in support of urban sustainability. *npj Urban Sustain* 1, 14 (2021). <https://doi.org/10.1038/s42949-020-00008-4>

Andersson-Sköld Y, Klingberg J, Gunnarsson B, Cullinane K, Gustafsson I, Hedblom M, Knez I, Lindberg F, Ode Sang Å, Pleijel H, Thorsson P, Thorsson S (2018). A framework for assessing urban greenery's effects and valuing its ecosystem services. *J Environ Manage.* 2018 Jan 1;205:274-285. <https://doi:10.1016/j.jenvman.2017.09.071>

Konijnendijk, Cecil (2021). The 3-30-300 Rule for Urban Forestry and Greener Cities. *Biophilic Cities Journal*. Vol 4. No.2. July 2021. Elektronisk källa: https://www.researchgate.net/publication/353571108_The_3-30-300_Rule_for_Urban_Forestry_and_Greener_Cities#fullTextFileContent (hämtad 2025-07-10)

Konijnendijk, Cecil & Lind, Clara & Littke, Hélène & Ostberg, Johan & Moghaddam, Roxana. (2025). The 3+30+300 Principle Handbook. The Yggdrasil Project. Tillgänglig via: https://www.researchgate.net/publication/389301207_The_330300_Principle_Handbook (hämtad 2026-01-19)

Browning, Locke, D.H.; C. Konijnendijk, S.M. Labib, A. Rigolon, R. Yeager, M. Bardhan, A. Berland, P. Dadvand, M. Helbich, F. Li, H. Li, P. James, J. Klomp maker, A. Reuben, L.A. Roman, W.-L. Tsai, M. Patwary, J. O'Neil-Dunne, A. Ossola, R. Wang, B. Yang, L. Yi, J. Zhang, M. Nieuwenhuijsen. (2024). Measuring the 3-30-300 rule to help cities meet nature access thresholds. *Science of The Total Environment*, Volume 907, 2024, 167739, ISSN 0048-9697, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.167739> (hämtad 2026-01-19)

Ong, Boon & Ho, A & Ho, Kim. (2012). Green Plot Ratio - Past, Present & Future. Conference: iNTA2012 - Tropics 2050iNTA2012 - Tropics 2050. Tillgänglig via: https://www.researchgate.net/publication/236634754_Green_Plot_Ratio_-_Past_Present_Future (hämtad 2025-04-04)

Pettersson Skog, A; Malmberg, J; Emilsson, T; Jägerhök, T; Capener, C-M. (2021). Grönatakhåndboken. Andra utgåvan. Tillgängliga via: <https://gronatakhåndboken.se/pdf/> (hämtad 2026-01-21)



IVL Svenska Miljöinstitutet

IVL Svenska Miljöinstitutet är ett fristående och oberoende forskningsinstitut inom miljö och hållbarhet. Vi arbetar med tillämpad forskning och konsultuppdrag som bidrar till att uppfylla såväl de globala hållbarhetsmålen som de svenska miljömålen. Vår vision är ett hållbart samhälle som driver på omställningen genom att omvandla vetenskap till verklighet, miljöproblem till möjligheter och linjära processer till cirkulär ekonomi.