

1. september 2025



Rentefaldene flader ud, men mange 5% obligationslån er allerede modne til nedkonvertering til 4%

Når realkreditrenterne bevæger sig, så kan låntagerne med fastforrentede lån udnytte renteudsvingene til at reducere ydelsen ved en ned-konvertering eller reducere restgælden ved en op-konvertering. Igennem 2024 faldt renten på fastforrentede, 30-årige lån fra 5% til cirka 4%, men i 2025 er rentefaldene bremsede op, og i den nyeste renteprognose fra Realkredit Danmark er rentefaldene afløst af stilstand med uændrede renter så langt prognosen rækker. For låntagere, som har et obligationslån med 5% i rente, er det derfor relevant at overveje en nedkonvertering til 4%. Det er godt for låntagerne, som får en lavere månedlig ydelse og dermed får styrket deres samlede privatøkonomi.

Nationalbanken har imidlertid for nyligt dokumenteret, at en del låntagere med fastforrentede lån forpasser deres konverteringsmuligheder – og især låntagere i den lavere ende af indkomstspændet. Det er til ulempe for den ”finansielle robusthed”. De boligejere, der har svært ved at gennemskue konverteringsmuligheder i markedet har nu fået en hjælpende hånd, idet Realkredit Danmark lige før sommerferien lancerede en låneovervågning med daglig opdatering af potentialet for op- eller nedkonvertering ud fra boligejerens fastforrentede lån

Af: Nicolas Norby, chefanalytiker

Mange danske boligejere holder fast i 5%

I 2022 begyndte realkreditrenterne for alvor at stige fra rekordlave 0,5% for et 30-årigt, fastforrentet lån og i løbet af juni 2022 åbnede Realkredit Danmark fastforrentede, 30-årige obligationer med en rente på 5%. Realkreditrenterne faldt efterfølgende og ved udgangen af 2024 var alle 5% obligationerne lukket igen med en kurs over 100. Siden da har 4% obligationerne stået helt forrest på butikshylderne –

kun afbrudt i korte perioder af et 3,5 % fastforrentet lån. I løbet af de godt 2 år, hvor 5%-eren var åben, nåede danskerne at tage fastforrentede 5% og 6% lån for over 160 mia. kr. med en samlet årlig rentebetaling på 8,4 mia. kr.



Når de lange renter bevæger sig, så kan låntagerne med fastforrentede lån udnytte renteudsvingene til at reducere ydelsen ved en ned-konvertering eller reducere restgælden ved en op-konvertering.

Og konvertering er ikke bare en underlig hobby for realkreditnørder og boligspekulanter, men noget som Danmarks Nationalbank også bifalder og opmuntrer til. I maj 2025 udgav de en analyse, som konkluderede, at "flere boligejere kunne have øget deres finansielle robusthed ved at reagere på incitamentet [til at nedkonvertere, red.]". Med andre ord, så så de gerne, at flere danskere udnytter muligheden for at nedkonvertere.

Og der er også mange penge på spil. Hvis alle de 160 mia. kr. obligationer med en rentesats på 5% og 6% blev omlagt til 4%, kunne rentebetalingen reduceres med 1,6 mia. kr.

Når vi kigger ned i vores lånebøger hos Realkredit Danmark, kan vi sagtens genkende billedet af, at mange af de låntagere, som fik et 5% lån i den korte åbningsperiode, kunne have fordel af at nedkonvertere.

Og for at øge opmærksomheden på denne mulighed, har vi netop lanceret et nyt signal i både i mobilbanken og på rd.dk, hvor du kan se, om dit fastforrentede lån er klar til konvertering. Herunder kan du se et eksempel på, hvordan det ser ud på rd.dk efter login.

Obligationslån 5%

OMLÆGNINGSPOTENTIALE: HØJT

AFDRAGET 5% RESTGÆLD 2.186.565 DKK

HOVEDSTOL 2.293.000 DKK

RESTLØBETID 27 år og 1 måned

MÅNDELIG YDELSE FØR SKAT 12.835 DKK

BEREGN OMLÆGNING

Signalet er en simpel tre-trins skala som viser omlægningspotentialet, hvor "højt" (eller en rød farve, hvis man bruger mobilbanken) indikerer, at det kan være en god ide at omlægge. Omlægningspotentialet afhænger både af din restgæld, renteprocent og restløbetid og signalet opdateres dagligt ud fra dagens kurser og med udgangspunkt i en beregning af netop dit lån.

Du kan både se omlægningspotentialet for op- og nedkonverteringer, men i denne analyse vil vi zoom ind på nedkonverteringer.

Hvad er en nedkonvertering?

En nedkonvertering er en låneomlægning, hvor du indfrier et fastforrentet lån og optager et nyt fastforrentet lån med en lavere kuponrente.

Formålet med en nedkonvertering er at opnå en lavere ydelse. Men en omlægning er forbundet med omkostninger, så det er kun en god ide, hvis du beholder dit nye lån længe nok til, at ydelsesbesparelsen overstiger den lidt højere restgæld. Det tidspunkt, hvor ydelsesbesparelsen overstiger omkostningerne ved omlægningen, kalder vi for break-even tidspunktet. Hvis du indfrier dit nye lån inden break-even tidspunktet, kommer du til at betale mere i ydelse og indfrielsesbeløb, end hvis du havde beholdt dit eksisterende lån.

Break-even er også helt central for, hvilket signal dit lån får i låneovervågningen. Herunder kan du se kriterierne for, hvornår omlægningspotentialet for en nedkonvertering er medium eller højt. Hvis ikke kriterierne er opfyldt, er omlægningspotentialet lavt og signalet er grønt.

Ned-konvertering	Medium	Høj
Break-even	Op til 8 år	Op til 5 år
Restgældsstigning i %	Op til 10%	Op til 10%

Det er altså ikke altid en god ide at nedkonvertere, selvom du kan få en lavere ydelse nu og her. Enten fordi du forventer at flytte indenfor kort tid, eller fordi dine præferencer og økonomiske situation er en anden end da du optog lånet. Faktisk er en konverteringsmulighed en god lejlighed til at kigge hele din økonomi igennem, og måske er det ikke bare renten, du gerne vil skrue på.

Det kan også være, at du har nogle forventninger om, at renten falder yderligere, og at du derfor kan lave en endnu bedre nedkonvertering i løbet af et par måneder. Det kan sagtens være, at du er dygtig eller heldig med dine forudsigelser, men fremtiden er vanskelig at spå om, og hvis renten stiger i stedet for at falde, så risikerer du at gå glip af den konverteringsmulighed, som du har i dag.

For bare nogle få måneder siden kunne vi skimte 3,5% lånet lige om hjørnet i vores renteprognose, men i dag er stemningen vendt på obligationsmarkederne, og renteprognosen forudser nu, 4%’eren først lukker i slutningen af de 12 måneder, som prognosen rækker.

Eksempel

I dag kan du få et 30-årig 4% obligationslån til en kurs på 99,550. Herunder kan du se udvalgte nøgletal ved en nedkonvertering af et 5% lån med afdrag og med en restløbetid på 29 år.

Ned-konvertering	Før	Efter	Forskel
Rentesats	5%	4%	
Restgæld	1.000.000	1.016.065	16.065
Samlet ydelse efter skat	1.756.413	1.626.886	-129.528
1. års ydelse pr. måned efter skat	4.795	4.493	-303
- heraf afdrag	1.316	1.583	267
Break-even, år		2,25år	

Den månedlige ydelse falder med beskedne 303 kr. pr. måned, men over hele restløbetiden på 29 år, så bliver det til en samlet besparelse efter skat på 129.528 kr. Selvom din ydelse falder, så stiger dit afdrag med 267 kr. pr. måned fra 1.316 kr. til 1.583 kr.

Break-even er bare 2,25 år efter konverteringen. Den korte break-even skyldes ikke kun ydelsesbesparelsen, men også det forhold, at når renten falder, så stiger afdragsdelen af ydelsen, og dermed når du også hurtigere det til tidspunkt, hvor ydelsesbesparelsen overstiger den forøgede restgæld på det nye lån..

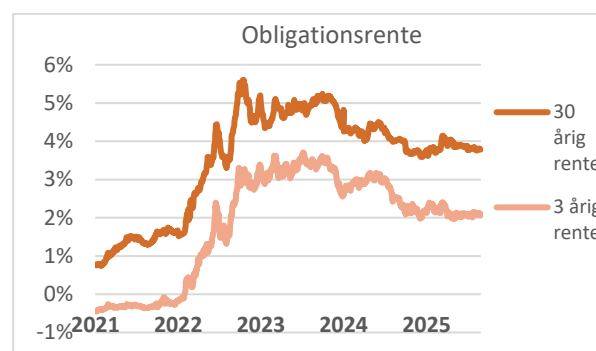
Så selvom 4% lånet starter med en restgæld, som er 16.065 højere end 5% lånet, så har du efter 2,25 år sparet knap 10.000 i ydelse efter skat, hvilket svarer til forskellen i restgæld på det tidspunkt. Og efter knap 6 år har du afdraget så meget, at restgælden er den samme på dit nye lån, som hvis du havde beholdt dit 5% lån – og så har du desuden sparet cirka 21.000 i ydelse efter skat.

Skrå konvertering

Som nævnt er en konverteringsmulighed en god lejlighed til at kigge hele din økonomi igennem, så du får en belåning, som passer til både din økonomi og livssituation nu.

Forskellen mellem den lange og den korte rente er steget det sidste 1½ års tid, fra omkring 1 procentpoint til 2 procentpoint, så hvis du har plads i økonomien til, hvis renten skulle stige igen og i øvrigt

trives med et variabelt forrentet lån i hverdagen, så kan du f.eks. lave en skrå konvertering til et FlexLån® F3 til en rente på 2,1%.



Herunder kan du se nøgletal for en konvertering til FlexLån® F3 med samme løbetid.

Skrå konverte-ring	Før	Efter	Forskel
Rentesats	5%	2,1%	
Restgæld	1.000.000	1.011.492	11.492
Samlet ydelse efter skat	1.756.413	1.395.642	-360.772
1. års ydelse pr. måned efter skat	4.795	4.096	-700
- heraf afdrag	1.316	2.125	809

Den månedlige ydelse falder med 700 kr. men afdraget stiger med 809 kr. pr måned og over hele restløbetiden på 29 år, så bliver det til en samlet besparelse efter skat på 360.772 kr.

Hvis du har lyst til at sætte turbo på afdragene, kan du vælge et FlexLån® F3T, som har fast ydelse men variabel løbetid. Hvis du vælger at fortsætte med samme ydelse efter skat som på dit 5% lån, så kan du reducere restløbetiden fra 29 år til bare 23,5 år. Hvis renten senere skulle stige, forbliver din ydelse den samme, men din restløbetid forlænges. Hvis renterne stiger så meget, at restløbetiden ved uændret ydelse ville blive længere end 30 år, så stiger din ydelse dog også.

Herunder kan du se nøgletallet for en konvertering til FlexLån® F3T med samme ydelse.

Skrå konvertering	Før	Efter	Forskel
Rentesats	5%	2,1%	
Restgæld	1.000.000	1.011.492	11.492
Samlet ydelse efter skat	1.756.413	1.317.976	(438.437)
1. års ydelse pr. måned efter skat	4.795	4.761	(35)
- heraf afdrag	1.316	2.795	1.479
Restløbetid	29år	23,5år	

Selvom du betaler stort set det samme i ydelse efter skat som på dit nuværende 5% lån, så stiger afdraget med 1.479 kr. og du får reduceret din restløbetid med 5,5 år og får en samlet ydelsesbesparelse på 438.437 kr. efter skat.

Opsummering

Selvom du har valgt et lån med fast rente i 30 år, så er det en god ide at holde øje med, om rentemarkederne åbner et konverteringsvindue for dig. Når du har et fastforrentet lån, så betaler du faktisk en lille smule ekstra for den konverteringsmulighed – altså muligheden for altid at indfri sit lån til kurs 100 – som både beskytter dig mod store kurstab ved indfrielse i forbindelse med salg, og som også gør det muligt at konvertere ned i rente.

En nedkonvertering giver dig en sikker gevinst, hvis blot du beholder lånet længe nok til, at ydelsesbesparelsen overstiger restgældsforøgelsen.

Boks 1: Bag om beregningerne

Der er i beregningen taget udgangspunkt i referencekurser fra NasdaqOMX og Realkredit Danmarks aktuelle bidragssatser og priser for private ejerboliger pr. 29. august 2025.

Realkredit Danmark har udarbejdet publikationen alene til orientering. Publikationen er ikke et tilbud om eller en opfordring til at købe eller sælge obligationer eller i øvrigt optage realkreditlån. Publikationens informationer, beregninger, vurderinger og skøn træder ikke i stedet for kundens egen vurdering af, hvorledes der skal disponeres. Efter Realkredit Danmarks opfattelse er publikationen korrekt og retvisende. Realkredit Danmark påtager sig dog ikke noget ansvar for publikationens nøjagtighed og fuldkommenhed eller for eventuelle tab, der følger af dispositioner foretaget på baggrund af publikationen.

Redaktion
 Chefanalytiker
 Nicolas Norby
 nnor@rd.dk

Ansvarshavende
 Cheføkonom
 Christian Hilligsøe Heinig
 chei@rd.dk

Udgiver
 Realkredit Danmark
 Bernstorffsgade 40
 1577 København V
 Risikostyring