Exportera en databas med phpMyAdmin

En databasdump är en fil med databasens tabeller och innehåll. I den här guiden visar vi hur du laddar ner en sådan fil med phpMyAdmin i cPanel.

> **Tänk på:** Exporten omfattar databasen. Webbplatsens filer, bilder och e-post ingår inte och behöver säkerhetskopieras separat.

Guiden utgår från cPanels Jupiter-tema. Knappnamnen anges på engelska med svenska förklaringar. Bilderna är återskapade illustrationer av Jupiter och phpMyAdmin, inte skärmbilder från ditt konto. Namn och översättningar kan variera mellan versioner.

1. Öppna phpMyAdmin

Logga in i cPanel. Välj **Tools (Verktyg)** i vänstermenyn och gå till avsnittet **Databases (Databaser)** och klicka på **phpMyAdmin**. Du kan också söka efter phpMyAdmin i cPanels sökfält.

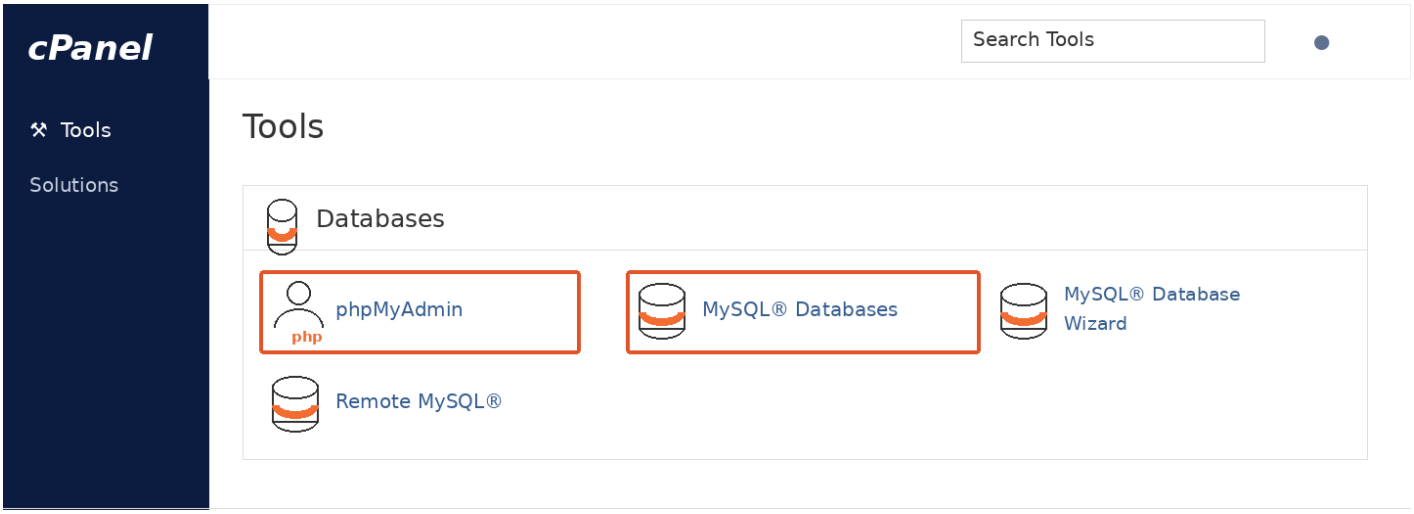


Illustration av Jupiter • Exempeluppgifter, inte en skärmbild från servern

2. Välj databasen

Klicka på namnet på databasen i phpMyAdmins vänstermeny. Välj själva databasen, inte en enskild tabell. Till höger ska du nu se en lista med databasens tabeller.

Osäker på vilken databas webbplatsen använder? Uppgiften finns normalt i webbplatsens konfigurationsfil. För WordPress heter filen `wp-config.php` och databasnamnet står vid `DB_NAME`.

3. Exportera databasen

1. Klicka på fliken **Export (Exportera)** i menyn högst upp.
2. Välj exportmetoden **Quick (Snabb)**.
3. Kontrollera att formatet är **SQL**.
4. Klicka på **Export (Exportera)** eller **Go (Kör)**, beroende på version.

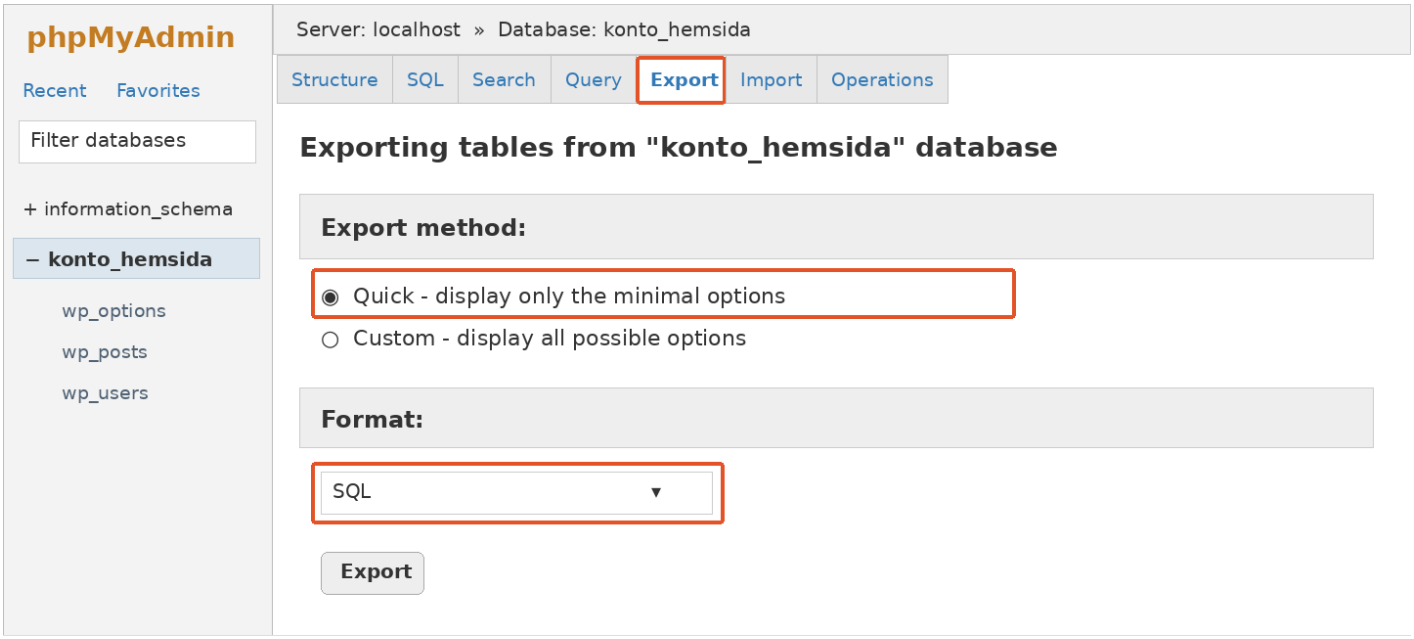


Illustration av phpMyAdmin • Exempeluppgifter • Utseendet beror på phpMyAdmin-versionen

4. Spara filen

Webbläsaren laddar ner filen till din dator, vanligtvis till mappen Hämtade filer. Filen har normalt ändelsen `.sql`. Kontrollera att nedladdningen är klar och att filen inte är tom. Ge den gärna ett tydligt namn, till exempel `hemsida-2026-11-10.sql`.

Klart! Du har nu laddat ner en databasdump som kan användas vid en flytt eller återställning.

> Databasfilen kan innehålla personuppgifter och annan känslig information. Förvara den säkert och lägg den inte i webbplatsens publika mapp.

Om exporten inte fungerar

Om exporten avbryts eller du får ett felmeddelande, kontakta vår support. Ange databasens namn och vilket fel som visas, men skicka inte lösenord.

Revision #1
Created 10 November 2026 12:11:36 by WOPSA
Updated 10 November 2026 12:12:58 by WOPSA