



Duurzame voeding voor een **betere** **gezondheid van mens en planeet**

Mark Driscoll namens de Alpro Foundation - Februari 2020

Inleiding

Voeding is bepalend voor zowel onze eigen gezondheid als de gezondheid van onze planeet. Van het telen van gewassen tot het verwerken, transporteren, verkopen, bewaren en weggooien van voedsel: alles wat we eten heeft een impact op onze gezondheid en het milieu. Naar verwachting zal de wereldbevolking tegen 2050 gestegen zijn tot 9,7 miljard mensen en zal er als gevolg van de klimaatverandering in bepaalde delen van de wereld geen landbouw meer mogelijk zijn. **De productievanegezondenduurzaamvoedselwordtdanook één van de belangrijkste uitdagingen van de 21^{ste} eeuw.**

De manier waarop we voedsel produceren en consumeren zal mee bepalen hoe we erin slagen om de volgende, dubbele uitdaging aan te pakken:

- **Crisis in de volksgezondheid**

Dit omvat een toename van obesitas, overgewicht, niet-overdraagbare ziekten (bijv. diabetes, hartaandoeningen, kanker), maar ook ondervoeding.

- **Crisis in de gezondheid van de planeet**

Dit omvat de uitstoot van broeikasgassen die klimaatverandering veroorzaakt, veranderingen in landgebruik die tot ontbossing leiden en de invloed van meststoffen en pesticiden op basis van fossiele brandstoffen op fauna en flora.

Als we zowel onze eigen gezondheid als die van onze planeet ingrijpend willen verbeteren, is het in de eerste plaats belangrijk dat we **meer plantaardige eiwitten en minder vlees en zuivel gaan consumeren.**

Heel wat burgers die begaan zijn met hun gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn, hebben al de stap gezet naar meer plantaardige voeding en volgen een flexitairisch, vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Ze hebben er bewust voor gekozen om het aandeel plantaardige producten in hun voeding te vergroten.

De belangrijkste gevolgen van onze voedselkeuzes voor duurzaamheid en onze gezondheid

De productie en consumptie van dierlijke voedingsproducten (vlees en zuivel) heeft een belangrijke impact op onze gezondheid en het milieu.

GEZONDHEID - Meer dan 51,6% van de Europese bevolking lijdt aan overgewicht en meer dan 20% is obees.¹ Ongezonde voeding is de voornaamste oorzaak van alle verloren gezonde levensjaren in Europa.² 70 tot 80% van de ziektekosten gaan naar chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. In de EU komt dat overeen met naar schatting 700 miljard euro per jaar. **Ongezonde voeding is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van gezondheidsproblemen.** Door een voeding te nemen met minder verwerkt voedsel en dubbel zoveel plantaardige producten, **kunnen ongeveer 11 miljoen vroegtijdige overlijdens per jaar worden vermeden.**³

VOEDSELZEKERHEID - Heel wat landen kampen met **zowel honger en ondervoeding als overgewicht en obesitas**; een op de drie mensen over de hele wereld lijdt momenteel aan een vorm van ondervoeding.⁴

GREENHOUSE GAS EMISSIONS - Uitstoot van broeikasgassen: ons voedselsysteem is naar schatting verantwoordelijk voor ongeveer 19-29% van alle broeikasgassen die wereldwijd door de mens worden geproduceerd.⁵ Vee is goed voor 14,5% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Door de overstap naar een meer plantaardig voedingspatroon zou er een aanzienlijke hoeveelheid land vrijkomen, wat dan weer tot een aanzienlijke afname van broeikasgassen zou leiden.⁶

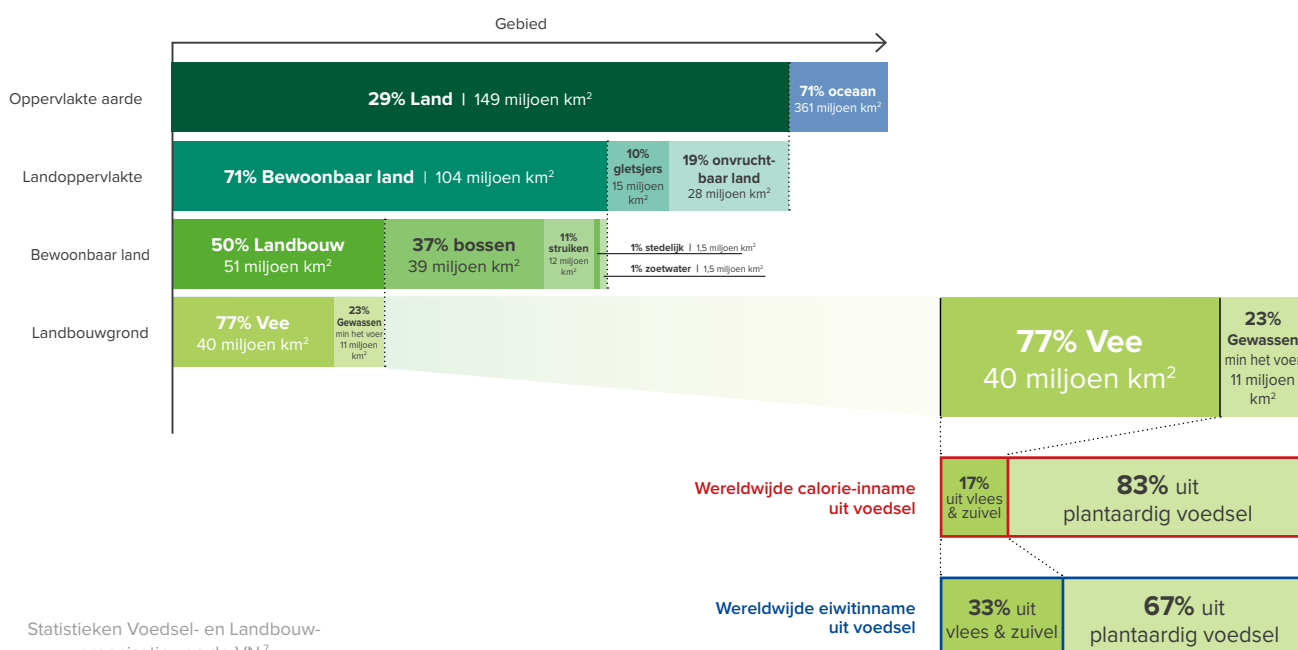
BIODIVERSITEIT - De natuur gaat er wereldwijd op achteruit en dat gebeurt tegen een snelheid die ongezien is in de geschiedenis van de mens. Eén miljoen

diersoorten worden daarbij met uitsterven bedreigd. Eén schatting suggereert dat **30% van het wereldwijde verlies aan biodiversiteit verband houdt met intensieve veeteelt.** De verandering in landgebruik en ontbossing is in belangrijke mate toe te schrijven aan de import van veevoeder in Europa. 80% van de Europese gewassen is afhankelijk van de bestuiving door insecten. Maar als gevolg van overmatig gebruik van pesticiden en intensieve landbouwmethoden neemt het aantal insecten in ongekende mate af, waardoor onze toekomstige voedselzekerheid wordt bedreigd.

NATUURLIJKE BRONNEN - Vandaag wordt ongeveer 50% van de totale hoeveelheid bewoonbaar land gebruikt voor landbouw. 77% van deze landbouwgronden wordt gebruikt voor veeteelt, enerzijds als weidegrond en anderzijds om veevoeder te produceren. Hoewel de productie ervan veruit de meeste landbouwgrond inneemt, zorgen vlees en zuivelproducten voor slechts 17% van de wereldwijde calorievoorziening en 33% van de wereldwijde eiwitvoorziening. De resterende 23% landbouwgrond wordt gebruikt om gewassen te telen voor menselijke consumptie (goed voor 83% van onze calorievoorziening).⁷ **Tegen 2050 zal de wereldwijde consumptie van vlees en zuivelproducten naar verwachting met 76% zijn gestegen, waardoor de beperkte hoeveelheid landbouwgronden nog meer onder druk zullen komen te staan.**

VOEDSELVERSPILLING - In de EU wordt ongeveer 20% van het geproduceerde voedsel ergens in de waardeketen verspild. Dat komt neer op 88 miljoen ton voedsel per jaar. De bijbehorende kosten zijn naar schatting 143 miljard euro.⁷

Wereldwijde oppervlaktetoewijzing voor voedselproductie



Wat is duurzame voeding?

Duurzame voeding een voedingspatroon dat voldoende voedingsstoffen levert die noodzakelijk zijn voor onze gezondheid én dat cultureel aanvaardbaar, betaalbaar en duurzaam is.

Zoals we ook benadrukken in onze [wetenschappelijke update](#), is er steeds meer bewijs dat erop wijst dat **voedingspatronen met een groter aandeel plantaardige producten de gezondheid kunnen verbeteren en een kleinere impact hebben op het milieu**. De afgelopen tien jaar zijn steeds meer landen begonnen met het opnemen van duurzaamheidsoverwegingen in hun voedingsbeleid en in voorlichtingsprogramma's voor de consument.

Veel mensen beseffen niet dat er **een overlap is van 80% tussen gezonde en duurzame voedingspatronen**. Als iedereen zou eten volgens nationale richtlijnen voor een gezonde voeding, zou dat niet alleen de eigen gezondheid, maar ook de duurzaamheid ten goede komen. Overconsumptie leidt niet alleen tot obesitas en de bijbehorende gezondheidsproblemen. Wat veel mensen niet weten is dat overconsumptie leidt tot meer verspilling van voedsel en natuurlijke bronnen dan huishoudelijk voedselafval.¹⁰



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030
PARIS CLIMATE
AGREEMENT
15 OCTOBER 2015



UNITED NATIONS
DECADE OF
ACTION ON NUTRITION
2016-2025



Convention on
Biological Diversity

Duurzame voeding: als we onze eigen gezondheid en de gezondheid van onze planeet willen verbeteren, is het van vitaal belang dat we ons voedsel duurzaam produceren en dat we gezonde, voedzame en duurzame voeding consumeren.⁹

Wat is plantaardig eten?

Plantaardig eten kan verschillende vormen aannemen: van veganisme en vegetarisme tot flexitarisme. Een plantaardige voeding sluit niet noodzakelijk alle dierlijke producten uit. Wel staan in een plantaardig eetpatroon de plantaardige voedingsmiddelen centraal, zoals fruit, groenten, peulvruchten, volkorenproducten, noten, zaden, paddenstoelen, plantaardige oliën en plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel.

VERSCHILLENDE VORMEN VAN PLANTAARDIG ETEN



VEGANIST

Vermijdt alle dierlijke producten.



LACTO-
VEGETARIËR

Eet geen vlees, vis en eieren, maar wel zuivelproducten.



LACTO-OVO-
VEGETARIËR

Eet geen vlees en vis, maar wel zuivelproducten en eieren.



PESCOTARIËR

Eet geen vlees, maar wel vis en/of schaaldieren, zuivelproducten en eieren.



FLEXITARIËR

Eet af en toe kleine hoeveelheden vlees of vis.

Wat kun je doen?

Praktisch gezien kun je ervoor kiezen om voedingsproducten te consumeren die gezond en duurzaam zijn. Je kunt onder andere het volgende doen:



Meer informatie

Meer informatie over de wetenschap achter meer plantaardig eten vind je in ons e-book:
Een meer plantaardige voeding voor de planeet

alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition

REFERENTIES:

- https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
- IHME, 2016. Global Burden of Disease. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
- Willett et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(18\)30206-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(18)30206-7/fulltext)
- <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>
- Climate Change and Food Systems Sonja J. Vermeulen, Bruce M. Campbell, John S.I. Ingram
Annual Review of Environment and Resources 2012 37:1, 195-222 (2016) <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-environ-020411-130608>
- [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(18\)30206-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(18)30206-7/fulltext)
- <https://ourworldindata.org/yields-and-land-use-in-agriculture>
- <http://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>
- <https://tastingthefuture.com/2018/09/07/sustainable-nutrition-rethinking-sustainability/>
- Alexander et al. 2017, Losses, inefficiencies and waste in the global food system. *Agricultural Systems* 153, 190-200.

