



ETEN VOLGENS DE VOEDINGSDRIEHOEK: GOED VOOR JEZELF EN DE PLANEET

**Aanbevelingen en handelingsperspectieven voor
een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon (2023)**

INLEIDING

‘En, wat eten we vanavond?’ Het is een universele vraag, in een maatschappij waarin voeding alomtegenwoordig is. Voeding verbindt mensen, staat centraal in allerlei tradities en rituelen, verschaft genot en zorgt voor jobcreatie. Maar wat we precies eten, heeft onvermijdelijk ook een impact op onze gezondheid en het milieu.

Gezonde voeding is van belang in het streven naar een optimale gezondheid voor iedereen en het tegengaan van overgewicht en aandoeningen zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Tegelijk zien we dat het huidige Westerse consumptiepatroon een zware druk legt op onze planeet. **Door bepaalde voedingskeuzes te maken, kunnen we onze eigen gezondheid én die van de planeet verbeteren.** Een win-win: voor onszelf op korte termijn, voor de planeet en toekomstige generaties op lange termijn. Zo sla je twee vliegen in één klap.

Het is dan ook logisch dat een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon hoog op de nationale en de internationale agenda staat. Maar wat is dat dan precies, zo'n voedingspatroon? Het antwoord op die vraag is vaak voer voor discussie. Met dit document bieden we een inhoudelijk referentiekader, gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten en het advies van experts ter zake. Die kennis vertalen we naar concrete, haalbare aanbevelingen voor de consument.

Want die consument, die speelt vanzelfsprekend een belangrijke rol in dit verhaal. Al worden zijn keuzes en gedrag in sterke mate beïnvloed door de voedselomgeving; externe factoren zoals het beschikbare aanbod, de prijs en marketing van voeding. Daarom roepen we ook beleidsmakers, organisaties, producenten en retailers op om met deze aanbevelingen aan de slag te gaan. Zij kunnen gezonde en milieuverantwoorde voeding mee promoten én voor iedereen toegankelijk te maken.

VOOR WIE IS DIT DOCUMENT?

De doelgroep van dit document zijn alle actoren in het voedselsysteem en de geïnteresseerde burger. Het vormt de basis voor de ontwikkeling van materialen, communicatie en afgeleiden bij de voedingsdriehoek. Vanaf nu wijst de voedingsdriehoek eens te meer de weg richting een beter voedingspatroon voor gezondheid en milieu.

Voor uitgebreide informatie, praktische tips en materialen, verwijzen we naar de **onderbouwingsrapporten bij de voedingsdriehoek (Achtergronddocument gezondheid, 2017 en Achtergronddocument milieu, 2021)** en www.gezondleven.be/voedingsdriehoek.

Er zijn geen referenties opgenomen in dit document.
Daarvoor verwijzen we naar de onderbouwingsrapporten.

Disclaimer: Voor wie zijn deze aanbevelingen bedoeld? De doelgroep van de voedingsdriehoek is de **algemene bevolking vanaf 1 jaar**. De driehoek geeft algemene adviezen voor een grote groep mensen. Voor individuele aanbevelingen is **advies op maat** door een professional aan te raden, bijvoorbeeld om medische redenen, bij vermageren, bij zwangerschap en borstvoeding, (jonge) kinderen, intens sporten, eetstoornissen ... Je kan bijvoorbeeld raad vragen aan een **diëtist**, je huisarts, **Kind en Gezin** of bij de **helpdesk van Eetexpert**.

INHOUD

1 SITUERING	5
1.1 Waaron oog voor milieu bij voedingsaanbevelingen?	5
1.2 Milieuverantwoorde of duurzame voeding?	6
1.3 Integratie gezondheid en milieu: een noodzaak	6
2 DE VOEDINGSDRIEHOEK ALS BASIS VOOR GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDINGSPATRONEN	9
2.1 Uitgangspunten voor gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes	10
UITGANGSPUNT 1: EET IN VERHOUDING MEER PLANTAARDIGE DAN DIERLIJKE VOEDING	10
UITGANGSPUNT 2: EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN	12
UITGANGSPUNT 3: VERMIJD VOEDSELVERLIES EN MATIG JE CONSUMPTIE	13
2.2 Tips voor gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes	14
TIP 1: DRINK VOORAL KRAANWATER	14
TIP 2: EET MEER GROENTEN EN FRUIT, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN	15
TIP 3: KIES VAKER VOOR PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN	17
TIP 4: EET MINDER VLEES EN VERKIES GEVOGELTE, VIS EN EIEREN BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES	19
TIP 5: EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN ZOALS FRISDRANK, SNACKS EN SNOEP	20
TIP 6: VERMIJD VOEDSELVERLIES	22
TIP 7: EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT	24
3 HOE IS DIT DOCUMENT TOT STAND GEKOMEN	25
4 BIJLAGE	26

BEGRIPPENLIJST

Aanbevelingen en handelingsspectieven	Concrete, praktische en haalbare tips en adviezen voor de consument. Aanbevelingen focussen op wat we eten; handelingsperspectieven focussen op hoe we eten.
Bewerkt vlees	Vlees dat bijvoorbeeld gerookt, gezouten of gedroogd werd. Denk aan charcuterie zoals salami of ham, en vers bewerkt vlees waaraan zout of additieven (zoals nitriet en fosfaten) zijn toegevoegd zoals spek. Lees hier meer.
Halfhalf	Een richtlijn om het uitgangspunt 'Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding' concreter te maken. Bijvoorbeeld door de helft van de week voor een plantaardige maaltijd te kiezen of door de helft van je vlees te vervangen door peulvruchten of een andere vleesvervanger.
Lege calorieën	Voedingsmiddelen die wel energie (calorieën) aanbrengen (vooral uit suiker en/of vet), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen bevatten. Ze vullen wel, maar voeden niet. Voorbeelden zijn chips, frisdrank, koeken, snoep en alcoholische dranken. Je vindt ze in de rode bol buiten de voedingsdriehoek .
Mycoproteïnen	Gefermenteerde eiwitten die afkomstig zijn van schimmels. Deze gefermenteerde proteïnen worden gebruikt als basis voor bepaalde plantaardige vleesvervangers (bv. Quorn ©).
Rode bol	Voeding die niet essentieel is in een gezond voedingspatroon, wordt ondergebracht in de rode bol buiten de voedingsdriehoek . We adviseren om deze producten zo weinig mogelijk te consumeren. Het zijn lege calorieën: ze vullen wel, maar voeden niet. Vaak zijn deze producten ultrabewerkt .
Rood vlees	Vlees van runderen, varkens, schapen en geiten - al dan niet versneden of vermalen - waaraan niets werd toegevoegd. Lees hier meer.
Ultrabewerkte voeding	Voeding die het resultaat is van complexe industriële processen zoals extrusie, fractionering, chemische modificatie en hydrogenatie. Er wordt vaak of meestal suiker, vet en/of zout toegevoegd en ook tal van additieven. Ze zijn te herkennen aan een lange lijst van bekende en onbekende ingrediënten. Lees hier meer.
Vegetarisch en veganistisch voedingspatroon	Voedingspatroon waarbij (bepaalde) dierlijke productgroepen niet geconsumeerd worden. Er zijn verschillende invullingen van een vegetarisch voedingspatroon. In een veganistisch voedingspatroon worden geen dierlijke producten gegeten, ook geen zuivel, eieren of honing. Lees hier meer.
Voedselomgeving	De externe factoren die de keuzes van mensen voor een bepaald voedingspatroon beïnvloeden. Denk maar aan de fysieke plaatsen waar je voeding kan kopen of eten, maar ook de prijs, de informatie op voedingsmiddelen, reclame en marketing, waar en hoe bepaalde voeding wordt aangeboden (bv. snoep aan de kassa) ... Lees hier meer.
Voedselverlies	Als voedsel bedoeld voor menselijke consumptie verloren gaat, om welke reden dan ook, spreken we van voedselverlies. Het kan plaatsvinden in elke schakel van de voedselketen, van boer tot consument. Lees meer op www.voedselverlies.be .

1 SITUERING

Hieronder beschrijven we waarom gezondheid en milieu samen worden meegenomen in de aanbevelingen en waarom we van milieuverantwoorde voeding spreken in plaats van duurzame voeding. We benadrukken bovendien dat gezond en milieuverantwoord eten een gedeelde verantwoordelijkheid is, waarbij niet alleen de consument maar ook tal van andere actoren in het voedselsysteem een rol spelen.

1.1 Waarom oog voor milieu bij voedingsaanbevelingen?

Onze manier van leven legt een zware druk op onze planeet. Voeding speelt daarin een aanzienlijke rol. De productie, verwerking en distributie van voeding heeft een impact op het klimaat, de luchtkwaliteit, de bodemkwaliteit, het land- en watergebruik en de biodiversiteit ([zie bijlage voor meer informatie over deze milieu-indicatoren](#)). **Op dit moment is de milieu-impact van onze voedingspatronen hoger dan wat onze planeet kan dragen** en lopen we tegen problemen aan. Bovendien blijft die impact niet beperkt tot Vlaanderen. Onze voeding, en de hulpbronnen die hiervoor nodig zijn, komen ook voor een deel uit het buitenland. Dit betekent dat de milieu-impact van wat we in Vlaanderen eten ook buiten onze grenzen voelbaar is.



De rol van de consument

Onze consumptie is één van de belangrijkste schakels in het voedselsysteem. De consument kan met zijn dagelijkse voedingskeuzes een groot verschil maken en bijdragen aan een voedingssysteem dat binnen de draagkracht van de aarde blijft.

De voedingsdriehoek wijst de weg naar gezonde voedingskeuzes die tegelijk goed zijn voor het milieu.

De rol van de voedselomgeving

Maar dit betekent niet dat de verantwoordelijkheid voor het maken van voedingskeuzes helemaal op de consument kan worden afgeschoven. Ons eetgedrag¹ wordt beïnvloed door allerlei externe factoren in de zogenaamde voedselomgeving. Niet alleen is voeding altijd en overal verkrijgbaar, ook de kostprijs en marketing van bepaalde producten beïnvloeden onze keuzes. Producenten, distributeurs, supermarkten, cateraars, horeca, (lokale) overheden, voorlichters, media en influencers dragen mee een verantwoordelijkheid om de consument te ondersteunen in het maken van voedingskeuzes.

Gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes moeten de meest voor de hand liggende en meest aantrekkelijke opties worden voor de consument. Daarom moedigen we deze actoren aan om aan de slag te gaan met dit document. Het biedt een inhoudelijk kader voor tal van acties: van richtlijnen voor het aanbod in openbare instellingen tot beleidsadvies. **Enkel door de handen in elkaar te slaan, maken we werk van een gezonde toekomst voor onszelf en de planeet.**

¹ Alle determinanten die ons (eet)gedrag beïnvloeden werden samengevat in *Het Gedragswiel*, ontwikkeld door Vlaams Instituut Gezond Leven. Lees [hier](#) meer.

1.2 Milieuverantwoorde of duurzame voeding?



De aanbevelingen in dit document wijzen de weg naar gezonde en milieuverantwoorde voedingspatronen. We spreken bewust over milieuverantwoorde voeding en niet over duurzame voeding. Het concept duurzaamheid wordt gekenmerkt door drie pijlers: het milieu, het economische en het sociale aspect. Economische en sociale aspecten zoals een eerlijke prijs, dierenwelzijn, culturele aanvaardbaarheid en voedselzekerheid worden in het onderbouwingsrapport niet behandeld. Daarom kunnen we (nog) niet spreken van duurzame voedingspatronen. We nodigen onderzoeksinstituten en organisaties met de nodige expertise uit om deze andere aspecten van een duurzaam voedingspatroon verder te onderzoeken. Samen kunnen we tot een geïntegreerde visie en strategie komen.

1.3 Integratie gezondheid en milieu: een noodzaak

Wanneer we het over voeding hebben, zijn gezondheid en milieu moeilijk van elkaar los te koppelen.

We staan wereldwijd voor een grote uitdaging: voldoende gezond voedsel produceren voor iedereen, nu en in de toekomst, zonder de draagkracht van de aarde te overschrijden.

Daarvoor moeten we binnen een veilige zone blijven, die langs twee zijden wordt begrensd (zie Figuur 1). De planetaire grenzen vormen de bovengrens, ook wel de draagkracht van de aarde genoemd. Als we die overschrijden, riskeren we onherroepelijke milieuschade. Concreet betekent dat een verdere opwarming van de aarde en extreme weersomstandigheden (droogte, extreme neerslag...), die onder meer tot mislukte oogsten leiden. Kortom: het overschrijden van de planetaire grenzen vergroot het risico op een globaal voedseltekort. En dat brengt het voortbestaan van de mens in gevaar.

Sociale draagkracht vormt de ondergrens. Blijven we binnen die grens, dan worden de basisbehoeften van de mens vervuld, en leidt hij een goed en gezond leven. Op voedingsvlak vertaalt zich dat in genoeg gezond voedsel voor iedereen, inclusief de meest kwetsbaren. Ook een eerlijke vergoeding voor voedselproducenten valt onder sociale draagkracht.



Figuur 1: Eigen afbeelding gebaseerd op Donut model van K. Raworth

Binnen deze grenzen blijven op vlak van gezondheid én milieu, is in veel gevallen mogelijk en zelfs vanzelfsprekend. En dat is positief. Want betere voedingskeuzes maken, levert een win-win op beide vlakken. Maar soms moeten er afwegingen worden gemaakt. Denk maar aan gesuikerde frisdranken die ongunstig zijn voor onze gezondheid, maar tegelijk een relatief lage milieu-impact hebben. Omgekeerd kan ook: regelmatig vis eten wordt aangeraden voor de gezondheid, maar het vangen en kweken van vis kan een aanzienlijke milieulast met zich meebrengen.

Door te eten volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek sla je twee vliegen in één klap.

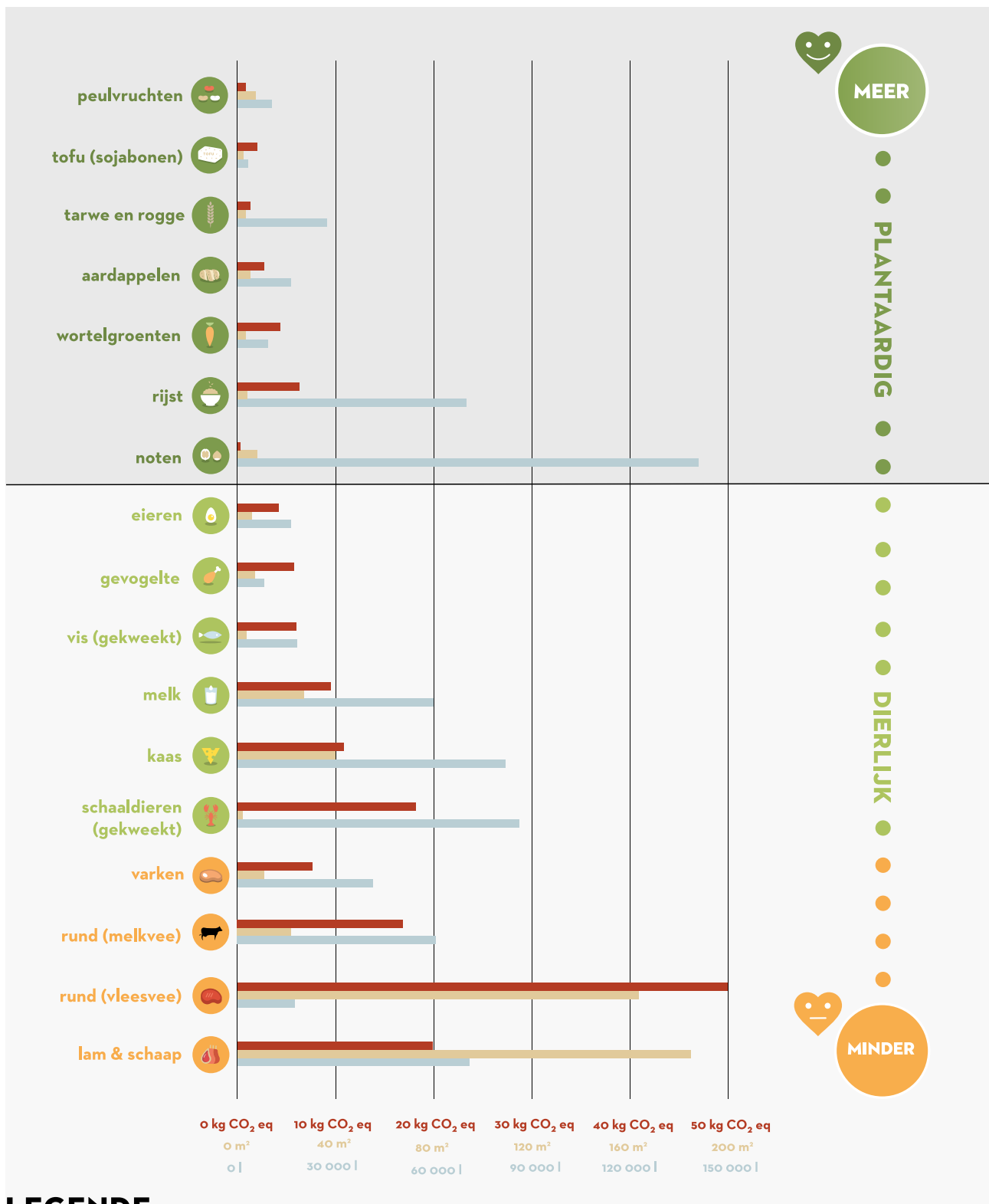
Gelukkig vormen deze voorbeelden eerder de uitzondering dan de regel, en brengen inspanningen om gezonder te eten vaak voordelen op milieuvlak met zich mee, en omgekeerd. **Door te eten volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek sla je twee vliegen in één klap.** Het is goed voor je eigen gezondheid, en tegelijk het belangrijkste dat je kan doen om de milieu-impact van je voedingspatroon te beperken. Daarom streven we naar een integratie van beide aspecten in de aanbevelingen naar de consument. Op die manier brengen we een eenduidige boodschap naar de consument en naar actoren die aan de slag willen gaan om hun doelpubliek te helpen: **eten volgens de voedingsdriehoek is goed voor jezelf en de planeet.**

De aanbevelingen in dit document wikken en wegen de raakvlakken én tegenstellingen tussen gezondheid en milieu, en stellen de consument in staat om zoveel mogelijk winst te boeken op beide vlakken.



WEET WAT JE EET, VOOR ONZE PLANEET

WAAROM MEER PLANTAARDIG 🌱 (EN MINDER DIERLIJK 🐷) OOK BETER IS VOOR HET MILIEU



LEGENDE

De grafiek geeft gemiddelde waarden per voedingsmiddelengroep weer. Ze werden geordend volgens hun plaats in de voedingsdriehoek, van lage naar hoge milieu-impact. Tussen individuele producten uit dezelfde groep is variatie mogelijk.

- uitstoot van broeikasgassen**
(aantal kg CO₂ eq per 100 gram eiwitten)
- landgebruik**
(aantal m² per 100 gram eiwitten)
- watergebruik**
water dat onttrokken is aan grondwater, rivieren of meren voor landbouwgebruik (bv. irrigatie) (rekening houdend met waterschaarste) (aantal l per 100 gram eiwitten)

Bron: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Additional calculations by Our World in Data. Note: data represents the global average greenhouse gas emissions, land use, scarcity-weighted water use of food products based on a large meta-analysis of food production covering 38 700 commercially viable farms in 119 countries. OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food - CC BY

Figuur 2: De milieu-impact van plantaardige en dierlijke voeding. Geordend volgens de plaats in de voedingsdriehoek.

2 DE VOEDINGSDRIEHOEK ALS BASIS VOOR GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDINGSPATRONEN

De **voedingsdriehoek** vormt de basis voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Door het advies van de voedingsdriehoek te volgen, zorg je niet alleen voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van de planeet.

Bij die voedingsdriehoek formuleerden we drie uitgangspunten. Die vormen de basis voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon en zijn het resultaat van uitgebreid literatuuronderzoek en overleg met experts. Om de voedingsdriehoek en de uitgangspunten voor de consument concreter te maken, stelden we zeven tips samen die adviseren wat je best eet voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon.



Elke kleine verbetering is een stap vooruit

Het is niet de bedoeling om van vandaag op morgen je hele voedingspatroon om te gooien. We stimuleren een stapsgewijze aanpak: elke kleine verbetering is een stap vooruit. Ga op zoek naar variatie en kies voor gezonde, milieuverantwoorde alternatieven die bij jou passen. Want het blijft uiteraard belangrijk om te genieten van wat je eet. Gun jezelf daarom af en toe ook een minder gezonde uitspatting. **Balans is het sleutelwoord: zorg goed voor jezelf en de planeet, maar vergeet ook niet om te genieten.**

HONGER NAAR MEER INFORMATIE?

Dit document is een beknopte samenvatting en vertaalt de inzichten uit de achtergronddocumenten voor **voeding en gezondheid (2017)** en **voeding en milieu (2021)** naar praktische aanbevelingen bij de voedingsdriehoek. Op de website van Gezond Leven vind je meer informatie (webteksten, infographics) en praktische tools (mijngezondleven.be, receptenapp Zeker Gezond, weekmenu en seizoenkalender). Die worden bekendgemaakt via onze eigen kanalen, via onze partners en gezondheidsprofessionals. Voor bepaalde onderwerpen (zoals het vermijden van voedselverliezen) wordt doorverwezen naar materialen van andere organisaties.

2.1 Uitgangspunten voor gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes



UITGANGSPUNT 1: EET IN VERHOUDING MEER PLANTAARDIGE DAN DIERLIJKE VOEDING

Een overwegend plantaardig voedingspatroon vergroot de kans op een goede gezondheid het meest en heeft een lagere impact op het milieu. De Vlaming eet gemiddeld nog te veel vlees (vooral rood en bewerkt vlees) en te weinig voeding van plantaardige oorsprong. Groenten en fruit (bij voorkeur van het seizoen), peulvruchten, volle granen en noten vormen de basis voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon en staan daarom in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Daar eet je best meer van, en van dierlijke voeding zoals vlees minder. Een handige richtlijn om dat te doen, is om de helft van de week plantaardig te eten: **de halfhalf-richtlijn**. Hoe je dat precies invult, kan je zelf kiezen. Maar doe het vooral stap voor stap.

Een volledige omschakeling naar een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon is niet noodzakelijk. Producten van dierlijke oorsprong hebben nog steeds een plaats in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon, maar minder vaak en in minder grote porties dan wat velen vandaag consumeren. De focus ligt daarbij vooral op het minderen van rood en bewerkt vlees.

Nieuwe alternatieven zoals insecten, kweekvlees, zeewier en algen zijn in volle ontwikkeling. Deze werden nog niet in onze aanbevelingen opgenomen, omdat de huidige consumptie en het aanbod zeer laag (of onbestaande) is. Er is ook meer onderzoek nodig vooraleer we uitspraken kunnen doen over hun gezondheidseffecten en milieu-impact.

WAAROM BETER VOOR DE GEZONDHEID?

Vooral plantaardige voedingsmiddelen worden bij hogere inname met gezondheidsvoordelen geassocieerd. Denk bijvoorbeeld aan de preventie van overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers Binnen de categorie van dierlijke voedingsmiddelen wordt een hogere consumptie van rood en vooral bewerkt vlees geassocieerd met ongunstige gezondheidseffecten, zoals een hoger risico op diabetes type 2, beroerte en bepaalde kankers. Daarom wordt vanuit de Hoge Gezondheidsraad aanbevolen om als volwassene niet meer dan 300 g rood vlees en niet meer dan 30 g bewerkt vlees per week te consumeren. Voor gevogelte, eieren en zuivel geldt een neutrale beoordeling of werd nog geen eenduidig gezondheidseffect bewezen. Vis vormt de uitzondering (binnen de dierlijke producten) en is gunstig voor de gezondheid, omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten.

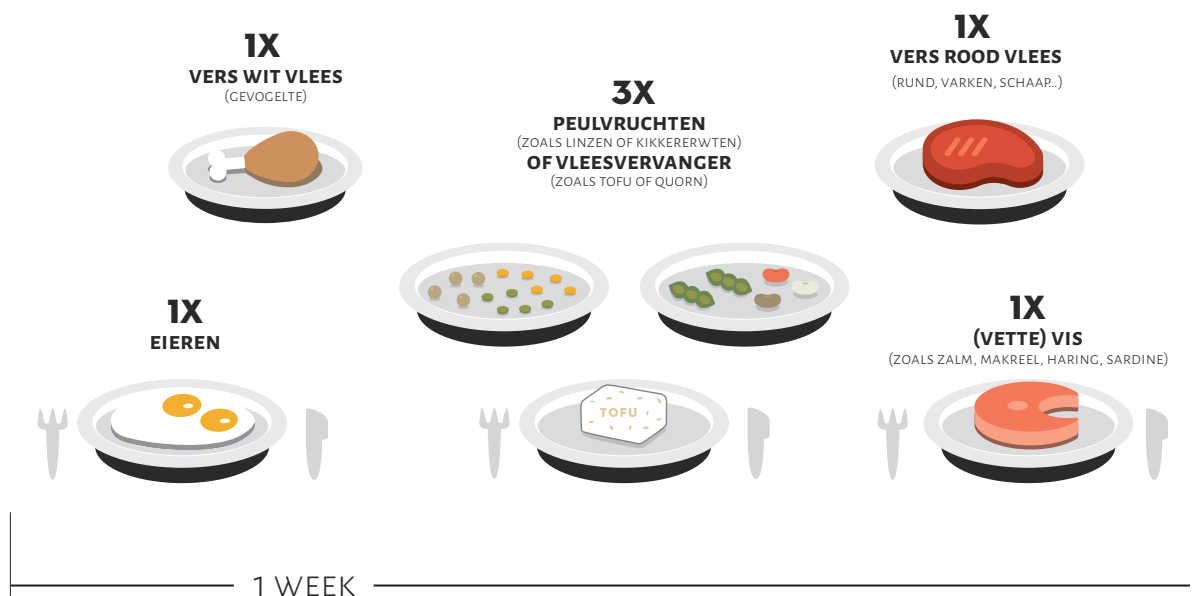


WAAROM BETER VOOR HET MILIEU?



De hoeveelheid vlees en andere dierlijke voedingsmiddelen die we vandaag consumeren, heeft een erg groot aandeel binnen de totale milieu-impact van ons huidige voedingspatroon. Plantaardige voedingsmiddelen hebben over het algemeen een lagere milieu-impact in vergelijking met dierlijke voedingsmiddelen: een lagere uitstoot van broeikasgassen en minder water- en landgebruik. Peulvruchten hebben een erg lage milieu-impact in vergelijking met vlees en zijn net zoals volle granen interessant als plantaardige eiwitbron. Noten leveren ook eiwitten, maar hebben een relatief hoog watergebruik. Dagelijks een handjevol noten eten is voldoende. Wat betreft groenten en fruit, is het niet zo dat lokaal geteelde groenten en fruit sowieso een lagere milieu-impact hebben. Kies daarom in de eerste plaats voor seizoensgebonden soorten, want die geven meer garantie op een lagere milieu-impact. Lokaal kopen is positief voor de lokale economie. Het brengt burger en producent dicht bij elkaar, en geeft consumenten meer voeling met de oorsprong van hun producten.

BEGIN MET ÉÉN PLANTAARDIGE MAALTIJD EN BOUW STAPSGEWIJS OP NAAR HALFHALF!



2



EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN

UITGANGSPUNT 2: EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN

Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Wat hebben deze producten gemeen? Ze leveren energie (calorieën), maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). **Lege calorieën vullen wel, maar zijn niet voedzaam.** Hoewel ze overbodig zijn, zitten ze toch sterk verankerd in onze voedingsgewoonten. En we eten er al snel te veel van, omdat ze aantrekkelijk, overal verkrijgbaar en makkelijk te consumeren zijn. De Vlaming haalt gemiddeld een derde van zijn dagelijkse voeding uit de groep van lege calorieën. Helemaal schrappen is ook hier niet nodig, maar eet deze producten minder vaak en in kleine porties.

WAAROM BETER VOOR DE GEZONDHEID?

Lege calorieën hebben een lage voedingswaarde en vormen geen meerwaarde voor een gezond voedingspatroon. Veel van deze voedingsmiddelen (bv. diepvriespizza, snoep en chips) zijn ultrabewerkt: ze zijn het resultaat van allerlei complexe industriële processen. Ze worden in verband gebracht met ongunstige gezondheidseffecten als ze te veel of te vaak geconsumeerd worden. Meer onderzoek is nodig, maar mogelijke verklaringen hiervoor zijn: hun ongunstige voedingswaarde (suiker, zout of andere toevoegingen), dat ze de plaats van gezonde voeding zoals groenten en fruit innemen of dat je er makkelijk te veel van eet, wat de kans op overgewicht verhoogt.



WAAROM BETER VOOR HET MILIEU?



Elke extra stap in het voedselbewerkingproces brengt een bijkomende milieupact met zich mee. Voedselbewerkingen zijn vaak noodzakelijk en brengen over het algemeen heel wat voordelen met zich mee: betere bewaarmogelijkheden (en dus veiliger voedsel en minder voedselverliezen), een betere vertering, een hogere beschikbaarheid van voedingsstoffen en een verhoogd gebruiksgemak. Naast de vaak energie-intensieve bewerkingsstappen, dragen ook de gebruikte ingrediënten bij aan de totale milieupact. Denk maar aan het gebruik van palmolie, geraffineerde suiker en voedingsadditieven. Wanneer voedselbewerking tot producten leidt die geen meerwaarde hebben voor onze gezondheid, kan de bijhorende milieupact van die lege calorieën als overbodig en dus te vermijden beschouwd worden.

3

VERMIJD VOEDSELVERLIES EN MATIG JE CONSUMPTIE



UITGANGSPUNT 3: VERMIJD VOEDSELVERLIES EN MATIG JE CONSUMPTIE

Het derde uitgangspunt rond voedselverlies en overconsumptie geldt als overkoepelend aandachtspunt bij de volledige voedingsdriehoek.

Door een overvloed aan voedsel hebben we de neiging om te veel te kopen. Daardoor eten we soms meer dan nodig, of moeten we voedsel weggooien. **Gemiddeld gooit elke Vlaming jaarlijks maar liefst 37 kg voedsel en dranken weg.** Om de milieu-impact van ons voedingspatroon te beperken, moet daar dus zeker (meer) op ingezet worden. Bovendien is het niet alleen belangrijk voor het milieu om niet meer te eten dan je lichaam nodig heeft, maar ook voor je eigen gezondheid.

WAAROM BETER VOOR DE GEZONDHEID?

Voedselverlies vermijden, door bijvoorbeeld je aankopen en maaltijden beter te plannen, kan indirect gunstig zijn voor je gezondheid. Door te plannen hoeveel je koopt, bereidt en eet, kan je voorkomen dat je voedsel weggooit én dat je te veel consumeert (= overconsumptie). Overconsumptie is een uitdaging op zich, ook los van het vermijden van voedselverlies. Meer eten dan je lichaam nodig heeft, kan niet alleen leiden tot overgewicht, maar brengt ook bijkomende gezondheidsrisico's met zich mee.



WAAROM BETER VOOR HET MILIEU?



Elk voedingsmiddel dat verloren gaat, betekent een milieu-impact die te vermijden was. We moeten dus voorkomen dat voedsel wordt weggegooid. Het voedsel dat tijdens de consumptiefase wordt weggegooid, draagt alle milieukosten van alle voorgaande stappen uit de keten met zich mee (productie, transport, verwerking, verpakking ...). Ook wanneer je meer eet dan nodig, kan dit als een overbodige en dus te vermijden milieu-impact beschouwd worden.

2.2 Tips voor gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes

De uitgangspunten worden verder uitgewerkt en aangevuld om tot een set van zeven begrijpelijke en concrete tips voor de Vlaamse consument te komen. Ze geven bijkomende duiding bij de visuele voorstelling in de voedingsdriehoek.

1. Drink vooral kraanwater
2. Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen
3. Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten
4. Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees
5. Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep
6. Vermijd voedselverlies
7. Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft



TIP 1:

DRINK VOORAL KRAANWATER

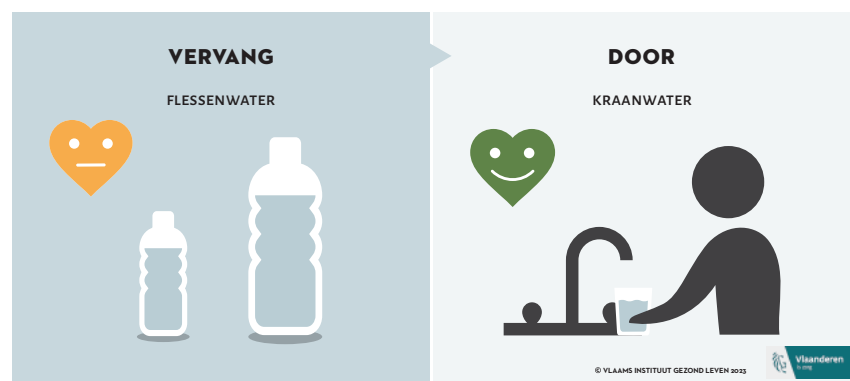
MEER INFO EN MATERIELEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Benieuwd naar meer info over kraanwater? Dat lees je [hier](#).

Kraanwater is de beste dorstlesser. Op zoek naar wat variatie? Lees [hier](#) meer over de dranken in de voedingsdriehoek.

Drink jij elke dag voldoende water? Test [hier](#) hoeveel water en andere dranken je drinkt.

Om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden, is de dagelijkse inname van voldoende vocht essentieel. Water is de beste dorstlesser en staat daarom helemaal bovenaan in de voedingsdriehoek. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater. Doordat er geen verpakking en transport nodig is, heeft kraanwater een lagere milieu-impact. Het is bovendien budgetvriendelijk, praktisch én van goede kwaliteit, dankzij de grondige controles die in Vlaanderen regelmatig uitgevoerd worden. Met een herbruikbare drinkfles heb je altijd kraanwater bij de hand, ook als je onderweg bent!





TIP 2: EET MEER GROENTEN EN FRUIT, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

MEER INFO EN MATERIALEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Lees meer over [groenten](#) en [fruit](#) op de overzichtspagina's bij de voedingsdriehoek.

Eet jij voldoende [groenten](#) en [fruit](#)?
Doe de test!

Ontdek onze tips en zorg doorheen de dag voor voldoende groenten en fruit bij het [ontbijt](#), de [lunch](#), de [warme maaltijd](#) en als [tussendoortje](#).

[Onze seizoenkalender](#) met bijhorende beslissingsboom kan inspiratie bieden om te eten volgens het seizoen.

Groenten en fruit leveren tal van gezondheidsvoordelen, maar we eten er vaak nog te weinig van. Eet dus dagelijks groenten en fruit en laat je hierbij vooral leiden door het seizoen. Niet alleen zijn seizoengebonden groenten en fruit net dan op hun lekkerst, hun milieu-impact is ook beperkter. Want wist je dat lokaal of via korte keten kopen niet altijd beter is voor het milieu? Zo kunnen lokaal geteelde groenten en fruit een hogere milieu-impact hebben als ze uit verwarmde serres komen. Lokaal kopen brengt je als consument wel dichterbij wat je eet en waar het product vandaan komt. Zo heeft lokale consumptie vooral een positief effect op de lokale economie.

Buiten het seizoen kunnen diepvries-, blik- of bokaalvarianten een milieuverantwoord alternatief zijn.

Sommige soorten, zoals exotisch fruit, kunnen niet lokaal geteeld worden. Vermijd dan vooral groenten en fruit die met het vliegtuig vervoerd werden. Transport met het vliegtuig zorgt voor een grotere milieu-impact dan per schip of vrachtwagen. Dat is voor de consument niet steeds te achterhalen, maar verkooppunten zouden dit kunnen afficheren.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MEER INFO EN TIPS OP
gezondleven.be

LENTE WEEKKALENDER

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT 							
LUNCH 							
AVONDMAAL 							
TUSSENDOORTJES 							

© VLAAMS INSTITUUT GEZONDLEVEN 2021

GROENTEN EN FRUIT OP HET MENU?

GEBRUIK ONZE BESLISSINGSBOOM EN
MAAK MILIEUVERANTWOORDE KEUZES

Groenten en fruit zijn gezond, maar kunnen een wisselende milieu-impact hebben. Onze beslissingsboom helpt je om te kiezen voor soorten met een beperkte impact op de planeet.



IN SEIZOEN?

Gebruik hiervoor onze seizoenkalender



JA

NEE

Is dit een soort die lokaal geteeld werd?

Geef de voorkeur aan soorten die wel in seizoen zijn en kies niet-seizoensgebonden soorten ter afwisseling

JA

NEE

Kies bij voorkeur voor soorten die in Vlaanderen geteeld worden

Vermijd in dit geval vooral soorten die met het vliegtuig vervoerd worden



ZUIDERSE/EXOTISCHE VRUCHTEN

Vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld (zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango, pomelmoes/grapefruit, sinaasappel) kun je ter afwisseling eten, bij voorkeur in de wintermaanden.



TIP 3:

KIES VAKER VOOR PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN

Peulvruchten, volle (of volkoren) granen en noten zijn gezonde plantaardige eiwitbronnen² boordevol gunstige voedingsstoffen voor je lichaam. Zeker als je kiest voor de weinig of onbewerkte varianten³. Gezond, maar vaak ook een betere keuze voor het milieu. Bonen, kikkererwten en andere peulvruchten staan nog niet zo vaak op het menu van de Vlaming. Nochtans zijn ze een betaalbaar alternatief voor vlees met een erg lage milieu-impact. En bovendien ook nog lekker en vaak snel en gemakkelijk te bereiden: een chili sin carne (een chili zonder vlees) staat in een mum van tijd op tafel. Probeer voor **halfhalf** te gaan en kies de helft van de week voor een plantaardige maaltijd.

Kies daarnaast ook voor volle granen zoals volkoren brood, bruine rijst en havermout, in plaats van de witte varianten. Neem tot slot dagelijks een handjevol (ongezouten) noten, bijvoorbeeld als tussen-doortje of verwerkt in je ontbijt. Zo geef je plantaardige eiwitbronnen een welverdiende plaats in jouw voedingspatroon.

MEER INFO EN MATERIALEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Lees meer over [peulvruchten en vleesvervangers](#), [volle granen](#) en [noten en zaden](#) op de overzichtspagina's bij de voedingsdriehoek.

Maak een [weekmenu](#) en plan om te beginnen één plantaardige maaltijd in. Doe je dat al? Dan kan je het [aantal plantaardige maaltijden stap voor stap verhogen](#) naar halfhalf (= de helft van de week een plantaardige maaltijd). Kies voor gezonde vegetarische maaltijden en varieer met peulvruchten, volle granen en noten. Op de [Zeker Gezond](#)-website en in de app vind je inspiratie voor lekkere en gezonde recepten.

WAT MET PLANTAARDIGE VLEES- EN ZUIVELVERVANGERS?

Peulvruchten, volle granen, noten en andere eiwitbronnen (zoals mycoproteïnen in bv. Quorn ©) kunnen verwerkt worden in vlees- en zuivelvervangers. Deze producten kunnen ter afwisseling een hulp zijn om minder dierlijke voeding te consumeren, maar ze zijn geen 'must' in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon.

De voedingswaarde van vleesvervangers (bv. gepaneerde groenteburgers, vegetarische worstjes, falafel) kan sterk variëren en is niet altijd even gunstig. Vaak bevatten ze te veel zout. Geef de voorkeur aan minder bewerkte varianten zoals tofu, tempé en seitan en gebruik de [Nutri-Score](#) om betere keuzes te maken binnen de groep van vleesvervangers.

Wat betreft de zuivelvervangers, heeft een sojadrink die verrijkt is met calcium en vitaminen een vergelijkbare voedingswaarde als melk. Plantaardige dranken op basis van noten, haver of rijst hebben een lager eiwitgehalte.

² Plantaardige eiwitbronnen kunnen een lagere eiwitkwaliteit hebben dan dierlijke eiwitbronnen. Meer plantaardig eten vormt echter niet meteen een risico voor onze eiwitname, die voor de gemiddelde Vlaming voldoende hoog ligt. Door gedurende de dag en week te variëren tussen verschillende plantaardige en dierlijke eiwitbronnen, is de inname van voldoende (essentiële) eiwitten verzekerd.

³ Heel wat voedselbewerkingen zijn noodzakelijk om de eetbaarheid, veiligheid en een goede bewaring van voeding te garanderen. Gekookte peulvruchten, gemalen en geplette volkoren granen en geroosterde noten worden beschouwd als weinig bewerkt en passen in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon.

PEULVRUCHTEN

HOE MEER PEULVRUCHTEN ETEN?



SOEPEN

BIJVOORBEELD MET LINZEN,
SPLITERWTEN OF BONEN

VLEESVERVANGERS

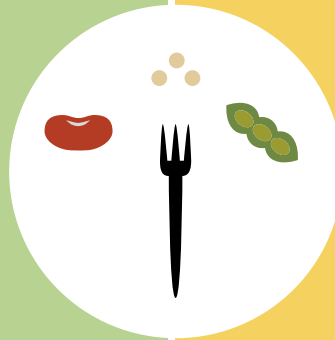
O.B.V. PEULVRUCHTEN



TOFU EN TEMPÉ
(GEMAAKT VAN SOJA)

OF

KANT-EN-KLARE PRODUCTEN
O.B.V. LUPINE, LINZEN, KIKKERERWTEN...
(check de ingrediëntenlijst)



SALADES



BIJVOORBEELD
MET KIKKERERWTEN
OF FALAFEL, LINZEN,
EDAMAME OF WITTE BONEN

SPREADS



OP DE BOTERHAM OF
ALS APERITIEFDIP

*linzenhummus
met zoete
aardappel*

*bietenspread met
gepureerde
kikkererwten*

WARME BEREIDINGEN



SNELLE HAP

*kidneybonen in
tacovulling*

*pittige pitta/
falafel/wrap
met kikkererwten*

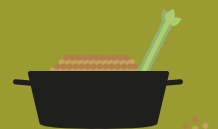
*huisbereide linzen-,
kikkererwten- of
bonenburger*



IN DE WOK

*edamame in noedel-
gerechten of in wok*

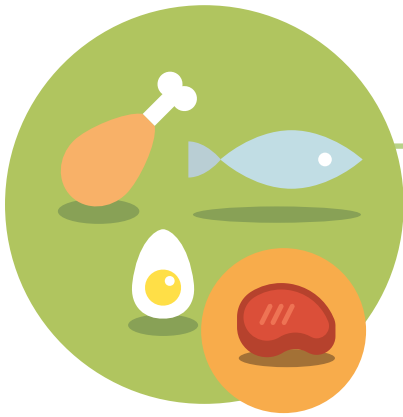
*curry met
kikkererwten en rijst*



STOFPOTJES

*kruidig linzenstoof-
potje*

chili con/sin carne



TIP 4:

EET MINDER VLEES EN VERKIES GEVOGELTE, VIS EN EIERN BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES

Gemiddeld eet de Vlaming te veel (rood en bewerkt) vlees. Het verminderen van de huidige consumptie van vlees en andere voeding van dierlijke oorsprong, zoals kaas, zorgt voor een grote milieuwinst. Dit geldt vooral voor het beperken van rund- en lamsvlees. Ook voor onze gezondheid is het beter om minder rood (varken, rund en lam) en bewerkt vlees te eten. De nieuwe richtlijn is eenvoudig: probeer voor **halfhalf** te gaan. En dat kan in je warme maaltijden, maar ook tijdens je (broodjes)lunch. Variëren is de boodschap!

MEER INFO EN MATERIALEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Lees meer over [vlees](#), [vis](#), [eieren](#), [melk](#) en [kaas](#) op de overzichtspagina's bij de voedingsdriehoek.

Neem een kijkje naar onze infographic '[Vlees, mag het wat minder zijn?](#)'.

Denk zowel aan je [broodbeleg](#) als de [warme maaltijd](#) om dierlijke door plantaardige eiwitbronnen te vervangen. Een goede richtlijn is om, als je vlees eet, niet meer dan één keer per dag vlees te consumeren. Je beperkt dus best je vleesconsumptie tot maximum één eetmoment, bijvoorbeeld op de boterham als broodbeleg of bij de warme maaltijd.

Wie kiest voor een volledig vegetarisch of veganistisch voedingspatroon houdt best rekening met [een aantal aandachtspunten](#).

Gebruik een [viskalender](#) of [viswijzer](#) om te weten welke vissoorten van het seizoen zijn.



VERKIES WIT VLEES BOVEN ROOD VLEES



VERKIES VERS VLEES BOVEN BEWERKT VLEES



Vlees helemaal schrappen is niet nodig. Ga regelmatig eens voor een dag zonder vlees en laat je inspireren door de voedingsdriehoek om meer plantaardig te eten. En staat er vlees op het menu? Beperk je dan tot één maaltijd met vlees per dag en neem een kleine portie. Voor de warme maaltijd komt een kleine portie ongeveer overeen met de grootte van je handpalm.

Vis, gevogelte en eieren krijgen de voorkeur boven rood en bewerkt vlees. Vis is gezond, maar kan een aanzienlijke milieulast met zich meebrengen. Daarom geldt het advies om één à twee keer per week (vette) vis te eten. Kies bij de aankoop van vis voor een variatie aan (lokale) seizoensgebonden soorten die niet overbevist worden en op een duurzame manier gevangen (te herkennen aan het MSC label) of gekweekt (ASC label) worden⁴.

Verder passen zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas in de voedingsdriehoek, maar wordt de consumptie van kaas best gematigd.

⁴ Het MSC en ASC-label worden door verschillende onafhankelijke organisaties gecontroleerd. Deze certificeringssystemen rond duurzame visvangst en -kweek zijn anno 2021 echter in een controversie beland.



HOE VAAK VLEES OP HET MENU?

STREEF NAAR MEERDERE PLANTAARDIGE MAALTIJDEN* IN DE WEEK



	2x PLANTAARDIG	3x PLANTAARDIG	4x PLANTAARDIG
MAANDAG	BONENBURGER MET MUNT DIP EN GEROERBAKTE SPINAZIE	BIEFSTUK MET EEN FRISSE KRUIDIGE TOMATENSALSA	TOFU IN ZWARTE BONENSAUS MET MIE
DINSDAG	KIPPENRISOTTO	GROENTECURRY MET LINZEN EN GEROOSTERDE AMANDELEN	RIJST MET KIPCURRY EN GROENTEN
WOENSDAG	KALFSLAPJE MET GEROOSTERDE GROENTEN	TORTILLA MET KOMKOMMERSALADE	OVENSCHOTEL MET LINZEN
DONDERDAG	PENNE MET TOMAAT, CHAMPIGNONS EN QUORNGEHAKT	PASTA MET COURGETTE, PAPRIKA EN VIS	VARKENSKOTELET MET AARDAPPELEN EN EEN FRISSE SALADE
VRIDAG	VIS MET KERVELPESTO	TEX-MEX WRAPS	KRUIDIGE TEMPÉ MET VENKEL EN PUREE VAN AARDAPPELEN
ZATERDAG	KALKOEN EN ZOETE AARDAPPEL IN DE WOK	LAAGJES OVENSCHOTEL MET POMPOEN, KIP EN PUREE	VEGGIELASAGNE MET GEGRILDE GROENTEN EN RICOTTA
ZONDAG	VARKENSREEPJES MET KRIELTJES EN ITALIAANS GEKRUIDE PRINSESSENBONEN	TOFU MET STOEMP EN PASTINAAK	ZALM-SPINAZIESCHOTEL MET AARDAPPELDAKJE

Vind meer inspiratie op de receptenapp [Zeker Gezond](#) en gebruik de filter om op zoek te gaan naar plantaardige gerechten



* Je 'plantaardige' maaltijd hoeft niet 100% plantaardig te zijn. Ook een overwegend plantaardige maaltijd past binnen de halff-richtlijn.



TIP 5:

**EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIEËN
ZOALS FRISDRANK, SNACKS EN SNOEP**

MEER INFO EN MATERIELEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Lees meer over lege calorieën en hun plaats in [de rode bol](#).

Gebruik onze [vervangboodschappen](#) om lege calorieën te vervangen door gezondere en minder bewerkte voeding.

De [Nutri-Score](#) kan aanvullend een hulpmiddel zijn om binnen eenzelfde productgroep betere keuzes te maken, maar de voedingsdriehoek blijft de basis voor het maken van gezonde en milieuverantwoorde voedingskeuzes.

Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Daarom staan ze in [de rode bol](#) buiten de voedingsdriehoek en eet je ze het best zo weinig mogelijk. Je kan ze beter vervangen door gezondere en minder bewerkte voeding uit de voedingsdriehoek. Ga voor voeding met minder toegevoegde suikers, verzadigde vetten en zout, maar met meer vezels, vitamines en mineralen en andere nuttige stoffen voor je lichaam. Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje uit de rode bol genieten, maar niet te vaak en kies voor een kleinere portie.

VERVANG

FLES FRISDRANK



DOOR

GLAS FRISDRANK EN GLAS WATER



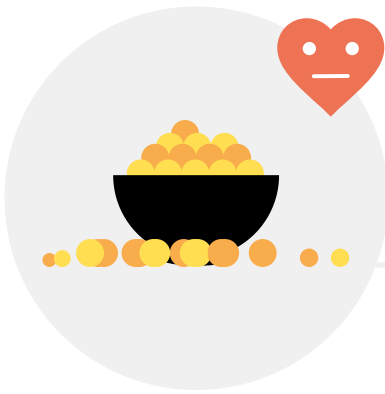
OF NOG BETER

KARAF WATER
(MET EEN SMAAKJE)



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2023

Vlaanderen
is zong



TIP 6: VERMIJD VOEDSELVERLIES

MEER INFO EN MATERIALEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Plan je maaltijden in met een [weekmenu](#) en bereid je boodschappen voor met een [boodschappenlijstje](#).

Op de website [voedselverlies.be](#) ontdek je de acht tips om voedselverlies thuis tot een minimum te beperken.

Ontdek de betekenis van verschillende [houdbaarheidsdata](#) op verpakte voedingsmiddelen en gooi voeding niet onnodig weg. Gebruik je zintuigen om de eetbaarheid van producten met een 'ten minste houdbaar tot'-datum goed in te schatten: "kijk, ruik, proef".

Voedselverlies kan je tegengaan door gericht aankopen te doen en deze op voorhand te plannen. Zo koop je niet meer dan je nodig hebt of op kan krijgen. Verder zorgt een betere bewaring van aankopen en restjes voor minder bederf en dus minder voedselverlies. Het beter inschatten van porties tijdens het bereiden en opscheppen helpt ook. Zijn er toch restjes? Bewaar ze in een afgesloten doos in de koelkast of diepvries voor een volgende keer. De restjes toch nog meteen opeten, ondanks een voldaan gevoel, werkt overconsumptie in de hand en doe je beter niet.



GEZOND BOODSCHAPPEN- LIJSTJE

ENKELE TIPS:

Maak een boodschappenlijstje op basis van je weekmenu.

Denk aan het ontbijt, de lunch, de avondmaaltijd en tussendoortjes. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.

Wat ligt er nog in de koelkast, diepvriezer en voorraadkast? Dat kan je al van je lijstje schrappen.

Zet vooral gezonde producten op je lijstje: plantaardig en onbewerkt. Hiervoor biedt de voedingsdriehoek een houvast!

Noteer hoeveelheden bij je boodschappenlijstje. Hou er bij groenten rekening mee dat deze inslinken. Pasta en rijst nemen net toe in volume bij het koken.

Rangschik je boodschappen per afdeling in jouw supermarkt of volgens jouw eigen gezonde route.

Maak een standaard boodschappenlijstje. Op drukke momenten word je zo snel herinnerd aan de belangrijkste producten die je in huis moet halen.

Hang altijd een briefje aan de koelkast zodat je kan noteren op het moment dat je merkt dat iets op is. Nadien vergeet je het vaak weer.

Een boodschappenlijstje kan je heel wat tijd besparen bij het winkelen. Bovendien helpt het je om gezonde inkopen te doen, geld te besparen, geen voedsel te verspillen... Een goede voorbereiding is het halve werk!



GROENTEN

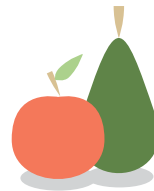
.....

.....

.....

.....

.....



FRUIT

.....

.....

.....

.....

.....

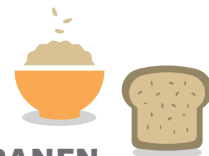


**AARDAPPELEN,
VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST
EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN**

.....

.....

.....



**BROOD, HAVERMOUT
VOLKOREN ONTBIJTGRANEN
EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN**

.....

.....

.....



PEULVRUCHTEN

.....

.....

.....



NOTEN

.....

.....

.....



**VIS, EI,
GEVOGELTE EN VLEES**

.....

.....

.....



MELK(PRODUCTEN)

.....

.....

.....



BROODBELEG

.....

.....

.....



OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN

.....

.....

.....

GEZOND BOODSCHAPPENLIJSTJE



TIP 7: EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT

MEER INFO EN MATERIALEN OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN

Benieuwd hoe je je eetgedrag kan veranderen? Dat lees je [hier!](#)

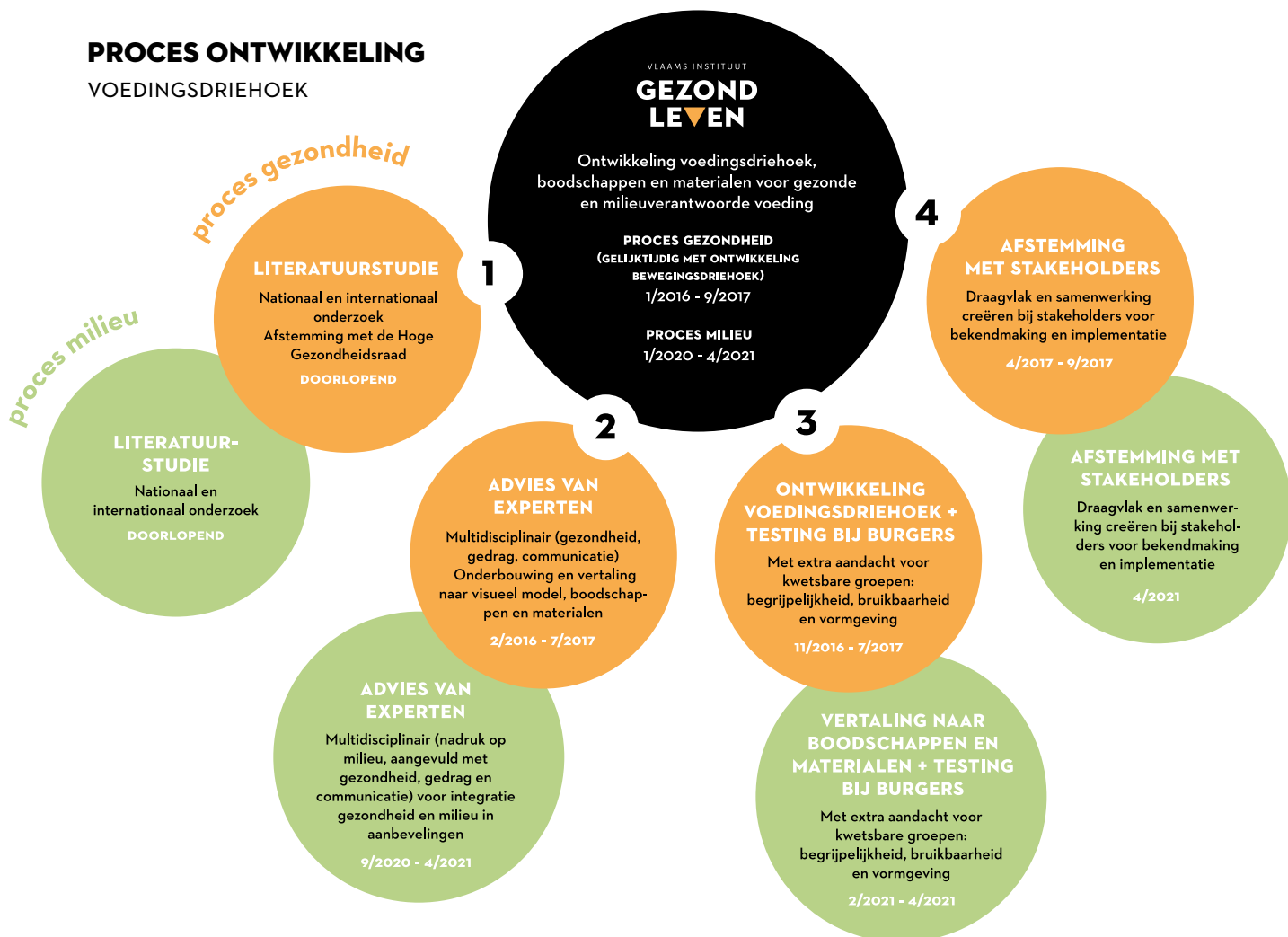
Plan je maaltijden in met een [weekmenu](#) en bereid je boodschappen voor met een [boodschappenlijstje](#).

De principes van [mindful en intuïtief eten](#) kunnen je helpen om beter te leren luisteren naar je lichaam (honger en verzadiging) en jezelf niet te overeten.

Door een overvloed aan voedsel eten veel mensen - vaak onbewust - meer dan nodig. Door je boodschappen en maaltijden te plannen, kan je voorkomen dat je meer koopt en eet dan nodig. Het kan ook helpen om (opnieuw) te leren luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel, bijvoorbeeld door afleiding (zoals de televisie) te vermijden tijdens het eten, door te [leren omgaan met cravings \(goesting, hunkering\)](#), of door gezonde tussendoortjes te voorzien tussen de maaltijden door..



3 HOE IS DIT DOCUMENT TOT STAND GEKOMEN?



De voedingsdriehoek van Gezond Leven is het voedingsvoorlichtingsmodel voor de Vlaamse bevolking. In 2017 werd de voedingsdriehoek herzien en lag de nadruk op het effect van voeding op de gezondheid. Er werd voor het eerst ook (beperkt) aandacht besteed aan de milieu-impact van voedingspatronen. In 2021 wordt het aspect milieuverantwoorde voeding uitgebreid onderbouwd en geïntegreerd in de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek. Hiervoor sloegen het Vlaams Instituut Gezond Leven (partnerorganisatie van het Agentschap Zorg en Gezondheid) en het Departement Omgeving van de Vlaamse overheid de handen in elkaar. In 2023 werd er een extra communicatielaag toegevoegd bij het uitgangspunt 'Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding', nl. de richtlijn halfhalf van het eiwitnarratief van Departement Omgeving.

De inzichten uit de wetenschappelijke literatuur werden afgestemd met **milieu-experten** uit (academische) kennis- en onderzoeksinstituten en zijn gebundeld in een **onderbouwingsdocument voor professionals**.

Er werd gekozen voor een volledige integratie van gezondheid en milieu. Het voorliggend document brengt op een beknopte manier de inzichten voor **gezonde voeding uit 2017** samen met de inzichten uit het onderbouwingsrapport voor **milieuverantwoorde voeding (2021)**.

Ze worden in dit document vertaald naar concrete aanbevelingen bij de voedingsdriehoek. De aanbevelingen werden afgestemd met **experten op vlak van milieu, gezondheid, gedrag en communicatie**. En ze werden getest bij burgers op vlak van begrijpelijkheid, bruikbaarheid en vormgeving waarbij extra aandacht werd gegeven aan kwetsbare groepen.

Bij het ontwikkelen van aanvullende materialen (o.a. webteksten en infographics) voor de consument streven we naar concrete en praktische tips, die eveneens rekening houden met de haalbaarheid voor de consument.

4 BIJLAGEN

DE MILIEU-IMPACT VAN VOEDING

Vooraleer voeding op ons bord belandt, heeft het al een hele weg afgelegd: productie, verwerking, transport ... Elke stap in dat proces heeft een impact op het milieu. De totale milieu-impact van voeding wordt bepaald door de impact op verschillende milieu-indicatoren tijdens al die verschillende stappen. Van broeikasgassen tot waterverbruik: de voornaamste indicatoren staan hier op een rij.

MILIEU-INDICATOREN

Uitstoot van broeikasgassen

Of het nu bananen zijn die uit Ecuador geïmporteerd worden, of een Belgische boer die zijn serres verwarmt: voedselproductie gaat gepaard met de uitstoot van broeikasgassen, door o.a. transport, verwarming, landbouwactiviteiten en processen in de voedingsindustrie. Die gassen, zoals CO₂, methaan en lachgas, dragen bij tot klimaatopwarming. De veehouderij stoot direct en indirect veel broeikasgassen uit. Dat geldt in het bijzonder voor herkauwers zoals runderen en schapen. Bij hun verteringsprocessen produceren ze methaan, een broeikasgas dat 23 keer sterker is dan CO₂. Ook door de opslag en het gebruik van dierlijke mest komen broeikasgassen zoals methaan en lachgas vrij.

Het gebruik van gronden

Landbouwgrond ligt aan de basis van voedselproductie. Vél landbouwgrond, als we blijven produceren op grote schaal zoals vandaag. Wereldwijd verdwijnen dan ook bossen, die worden ingeruild voor de teelt of kweek van producten. Dat zet druk op onze bossen en de biodiversiteit. Ook hier heeft de veehouderij een grote impact: 77% van de landbouwgronden wordt gebruikt als grasland en om veevoeder te produceren. sterker is dan CO₂. Ook door de opslag en het gebruik van dierlijke mest komen broeikasgassen zoals methaan en lachgas vrij.

Het verbruik van water

Water is essentieel voor de productie van voeding. Waterschaarste is een globaal probleem dat we ook in ons land kennen. Denk maar aan het sproeiverbod dat in droge zomers wordt opgelegd.

Voedsel dat veel water vereist om te produceren, zet extra druk op die beperkte voorraad (zoet) water. Dat is in Vlaanderen zo, maar ook in landen zoals Spanje.

De impact op de (wereldwijde) biodiversiteit

Je kan er niet omheen: élke vorm van landbouwproductie heeft een negatieve impact op de biodiversiteit. Overal waar de mens ingrijpt in de natuur, vermindert de variatie in het ecosysteem. Onder meer de productie van rundvlees, cacao, soja en palmolie draagt een grote verantwoordelijkheid voor de wereldwijde biodiversiteit. Hiervoor worden bossen gekapt en andere natuurlijke landschappen ingepalmd, zoals veen en savanne.

De impact op lucht-, water- en bodemkwaliteit

Voedselproductie beïnvloedt de kwaliteit van onze lucht, water en bodem. De lucht raakt verontreinigd door het fijn stof van bijvoorbeeld landbouwmotoren. Onze bodem en waterlopen worden dan weer getroffen door overbemesting en antibiotica in de veehouderij. Daarnaast tast erosie de vruchtbaarheid van de bodem aan. De aardappelteelt is bijvoorbeeld zeer erosiegevoelig. Andere teelten verbeteren dan weer net de bodemkwaliteit, zoals peulvruchten die de grond vruchtbaarder maken door stikstoffixatie, of blijvend grasland dat zorgt voor koolstofopslag in de bodem.



Colofon

Deze aanbevelingen zijn een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw in samenwerking met departement Omgeving en met steun van Departement Zorg.

Met dank aan **alle leden van de expertengroep** voor hun advies bij de opmaak van deze tekst. Gezond Leven houdt de verantwoordelijkheid voor de uiteindelijke tekst en aanbevelingen.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel.

©2023, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All Rights Reserved.

Graag volgende referentie toevoegen bij gebruik van deze aanbevelingen:

Vlaams Instituut Gezond Leven. 2023. Eten volgens de voedingsdriehoek: goed voor jezelf en de planeet. I.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Laken (Brussel).

www.gezondleven.be