



**GEZOND ETEN BINNEN DE**

**GRENZEN VAN ÉÉN AARDE**



**AARDIG**

VOOR DE NATUUR  
VOOR JEZELF

# GEZOND ETEN BINNEN DE GRENZEN VAN ÉÉN AARDE

Het Wereld Natuur Fonds (WWF-NL) presenteert een unieke Nederlandse studie naar een gezond en duurzaam menu in balans met de natuur. Voor een leefbare toekomst van onze aarde en al haar bewoners.



De manier waarop wij in Nederland nu eten is niet duurzaam: het zorgt voor biodiversiteitsverlies, klimaatverandering, vervuiling, ontbossing en overbevissing. Ook de huidige officiële voedingsadviezen houden nog onvoldoende rekening met natuur.

De natuurlijke systemen waarvan we afhankelijk zijn staan steeds verder onder druk. We lopen tegen de grenzen aan van een leefbare aarde. En in sommige gevallen overschrijden we deze al. Landen, waaronder Nederland, hebben duurzame doelen gesteld op het gebied van broeikasgassen, biodiversiteit en voetafdruk om in 2030 of 2050 te halen. In opdracht van WWF-NL is nu voor het eerst een onderzoek uitgevoerd waarin de planetaire grenzen voor Nederlandse voedselconsumptie zijn vastgesteld. Er is een menu

uitgerekend dat binnen die grenzen blijft en dat als basis kan dienen voor toekomstige voedingsrichtlijnen waarin met duurzaamheid rekening gehouden kan worden, zonder in te leveren op gezondheid. En specifiek toegespitst op de eetgewoonten van Nederlanders. De uitkomsten van dit onderzoek zijn vergeleken met de huidige Schijf van Vijf (links) en het wereldwijde EAT-Lancet menu, een door 37 bekende wetenschappers voorgesteld gezond en duurzaam menu voor 2050 (rechts).



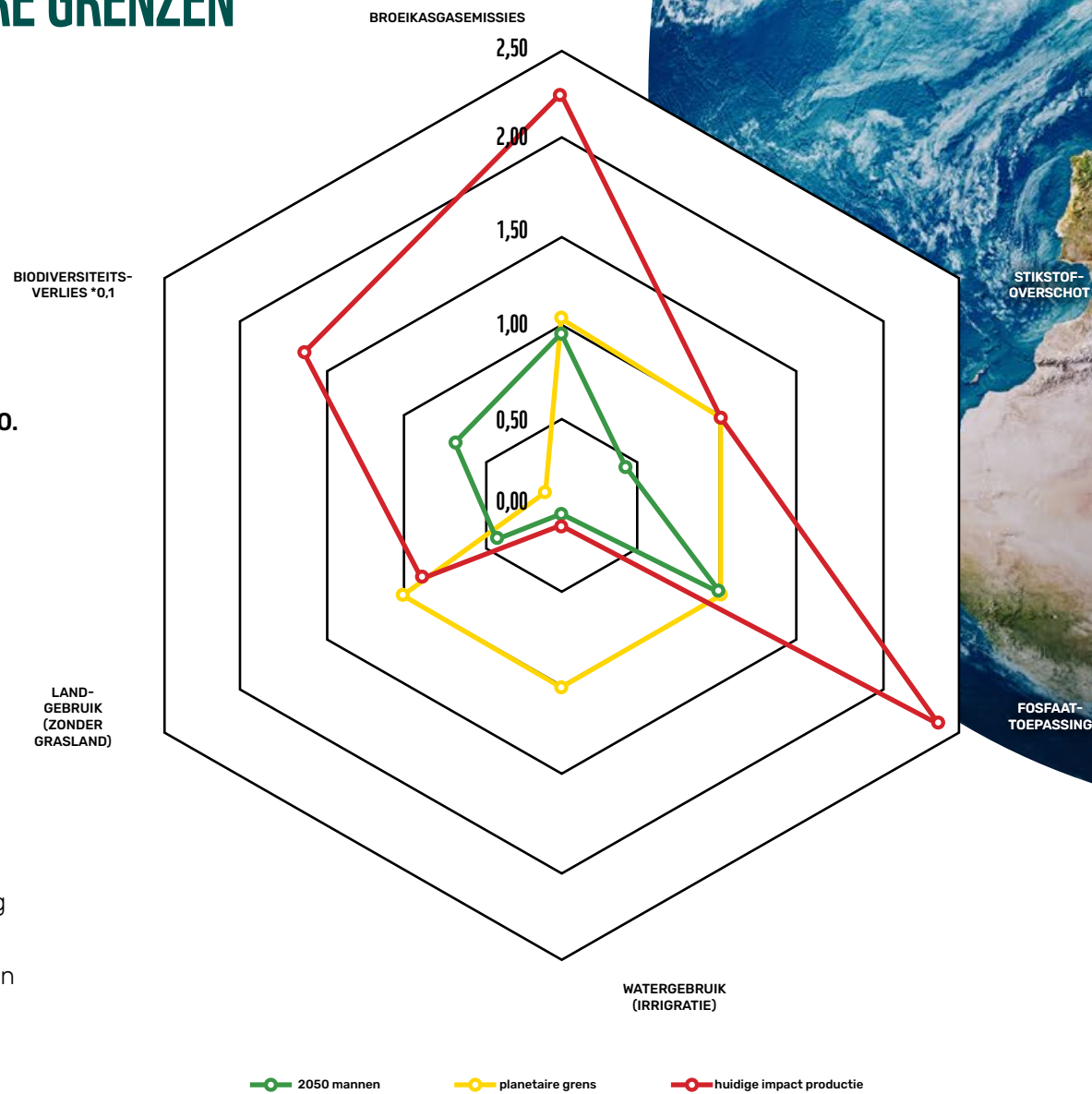


# BINNEN PLANETAIRE GRENZEN

Het blijkt goed mogelijk te zijn om voor Nederlanders een gezond voedingspatroon te berekenen dat binnen de 5 belangrijkste planetaire grenzen blijft, de veilige ecologische draagkracht van onze planeet. Hiermee daalt de milieu-impact van onze voedselconsumptie enorm in 2050.

De 5 grenzen die gehaald worden zijn broeikasgasemissies, stikstofoverschot, fosfaat-toepassing, watergebruik (voor irrigatie) en landgebruik. Biodiversiteitsverlies wordt meer dan gehalveerd.

Voor mannen daalt de milieu-impact met 43 tot 83%. Voor vrouwen daalt de milieu-impact met 48 tot 58% (met uitzondering van watergebruik). De daling bij vrouwen is minder dan bij mannen omdat hun huidige impact lager is dan die van mannen.



*Impact van het huidige menu voor mannen en 2050 vergeleken met de planetaire grenzen (gele cirkel). De punt van biodiversiteitsverlies is een factor 10 groter dan afgebeeld.*



A leopard with a distinctive spotted coat is perched on a thick, moss-covered tree branch. The leopard is looking towards the left of the frame. The background shows a vast, hazy landscape with rolling hills and a valley filled with green vegetation under a soft, overcast sky.

**“Lekker en gezond eten willen we allemaal. Maar ons huidige voedselsysteem is de grootste bedreiging voor de natuur wereldwijd. Het is nu gelukt om een gezond en duurzaam menu voor 2050 binnen 5 planetaire grenzen te berekenen dat goed is voor natuur, klimaat en milieu én dat aan alle gezondheidsaanbevelingen voldoet.”**

**Corné van Dooren**

Adviseur duurzame voedselconsumptie WWF-NL



# MINDER DIERLIJK, MAAR NIET VEGANISTISCH

In 2050 te eten binnen de grenzen van één aarde, is wel een aantal grote stappen nodig in ons voedingspatroon. Het is nog steeds een divers voedingspatroon, waar dierlijke producten ook onderdeel van kunnen zijn, maar in mindere mate dan we nu gewend zijn. Het is dus niet een volledig vegetarisch of veganistisch menu.



Om de doelen te halen is het nodig dat we in Nederland wel **meer noten, peulvruchten, soja en vleesvervangers eten**. Vooral de vleesconsumptie is lager, deze gaat naar 0,5 tot 1,5 portie per week. Kaas is minder dan de helft van de huidige aanbeveling in de Schijf van Vijf.



**Er is ruimte voor 1 à 1,5 portie vis per week** -mits groen in de Viswijzer-, 1 tot 3 eieren per week en dagelijks 1 à 2 porties vloeibare zuivel (evenveel als de huidige consumptie).



**Brood- en volkoren graanproducten blijven een belangrijke bron van voedingsstoffen.** Verder natuurlijk groente en fruit met een lage milieu-impact. Water, koffie en thee vormen de belangrijkste dranken in lijn met de huidige Schijf van Vijf.

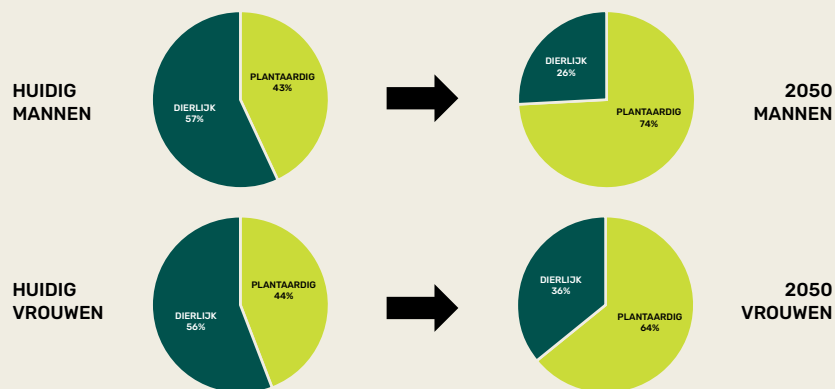
	Schijf van Vijf (man)	Schijf van Vijf (vrouw)	Menu 2050 (man)	Menu 2050 (vrouw)	EAT-Lancet 2050
Graanproducten en brood (volkoren)	358	271	324	201	232
Aardappels en knollen	158	158	72	55	50 (0-100)
Groenten	250	250	200	251	300 (200-600)
Fruit*	200	200	170	186	200 (100-300)
Zuivel vloeibaar	375	375	350	264	250 (0-500)**
Zuivelvervangers			34	27	
Kaas	40	40	3	21	
Rood vlees (rund, lam, varken)	43#	43#	2	19	14 (0-28)
Kip	29#	29	0	0	29 (0-58)
Vleesvervangers			53	47	
Eieren	18	18	7	21	13 (0-25)
Vis	14	14	23	21	28 (0-100)
Peulvruchten	19	19	19	19	75 (0-100)
Noten*	25	25	45	29	50 (0-75)
Oliën (onverzadigd)	65	40	10	12	40 (20-80)
Suikers (toegevoegd)	-	-	17***	28***	31 (0-31)
Energie (kcal)	2500	2000	2330	1760	2500

## Vergelijking van de resultaten voor 2050 met de aanbevelen hoeveelheden van de Schijf van Vijf en EAT-Lancet (in grammen per dag).

- \* Noten en fruit zitten in onze studie in één groep (met ondergrens 215 g)
- \*\* Inclusief kaas
- \*\*\* Suiker en snoep  
#zonder vlees kan ook

## ADVIEZEN AANSCHERPEN

VERHOUDING DIERLIJK/ PLANTAARDIG EIWIJN IN HET MENU



Om gezond te eten binnen de grenzen van de aarde zijn dus heel wat stappen nodig, zowel voor de consument zelf, voor de overheid als voor voedselaanbieders. Het huidige overheidsdoel van 50% plantaardig eiwit in 2030 (50/50) zou bijvoorbeeld moeten worden aangescherpt naar twee derde plantaardig eiwit in het menu (64-74% in 2050) om de duurzaamheidsdoelen te halen.

Het menu vraagt dus verdere stappen dan de huidige Schijf van Vijf, maar niet zoveel als het veelbesproken EAT-Lancet menu. Het sluit beter aan bij wat er nu in Nederland gegeten wordt. Dit onderzoek laat goed zien hoe in toekomstige voedingsricht-

lijnen met duurzaamheid rekening gehouden kan worden, zonder in te leveren op gezondheid. Dat is alleen haalbaar als ook de landbouw meer voedsel met minder grondstoffen en fossiele energie produceert en als er minder voedsel verspild wordt.

## AARDIG ETEN

Wat kun je nu al doen om binnen de grenzen van één aarde te eten? Het planeetaardige eetplan van het Wereld Natuur Fonds bestaat uit vier adviezen:



**1** Eet meer plantaardig en minder dierlijk

**2**

Geef de voorkeur aan vers en lokaal boven sterk bewerkte producten



**3**

Kies producten van duurzame landbouw, zoals biologisch

**4**

Breng meer variatie en balans op je bord; nergens te veel van.



Meer info & uitgebreid rapport

Deze adviezen worden in deze studie verder concreet gemaakt met aanbevolen hoeveelheden. Willen we een leefbare toekomst met genoeg en gezond voedsel voor iedereen in balans met de natuur, dan moeten we echt anders gaan eten. Voor de planeet en al haar bewoners.



© WWF-NL, 2023

**Contactpersoon:** Corné van Dooren, adviseur duurzame voedselconsumptie WWF.

Met dank aan Blonk Sustainability Tools en Voedingscentrum. Receptfoto's: Green Food Lab.

**Gebaseerd op:**

Grasso A., Liem L., Groen J., Carillo Diaz C., Tyszler, M., Dutch diet optimization in line with planetary boundaries (2023), Blonk Sustainability Tools, Gouda (een uitgebreider rapport is beschikbaar op aanvraag).