

INFORMATIE OVER GEZOND EN DUURZAAM ETEN

In dit document staan in het kort de hoofdthema's beschreven die helpen om gezond en duurzaam te eten. Bij elk thema staat een link naar meer informatie.

Thema 1: Gezond en duurzaam eten

Hoe eet ik gezond en duurzaam? Die vraag krijgt het Voedingscentrum steeds vaker. Een handig hulpmiddel is ook hierbij: De Schijf van Vijf. Want gezond eten is in grote lijnen ook duurzaam.

Veel plantaardige producten: groente, fruit en granen

De grootste vakken in de Schijf van Vijf zijn voor groente, fruit en graanproducten (zoals brood). Dat sluit aan bij het advies van de Gezondheidsraad over gezond eten met minder ecologische impact:

Eet minder dierlijke en meer plantaardige producten.

Dus minder vlees en zuivel en méér volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit en plantaardige vleesvervangers. Deze leveren veel gezonde voedingsstoffen en relatief weinig calorieën. Zij verlagen het risico op hart- en vaatziekten. En: het zijn duurzame keuzes. De productie van granen, groente en fruit is minder milieubelastend dan die van vlees en zuivel.

Niet te veel

Daarnaast is er natuurlijk het advies: eet niet te veel en beweeg. Met kleinere porties en minder snoep en snacks is niet alleen gezondheidswinst te boeken, maar ook milieuwinst.

[Meer informatie over gezond eten en het milieu op de website van het Voedingscentrum.](#)

Thema 2: Veilig eten

Het eten in Nederland is heel veilig. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) houdt toezicht op de productie en distributie van eten en drinken. Honderd procent veiligheid bestaat niet. Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Kennis over het veilig omgaan met eten, kan ziekte voorkomen, maar ook voedselverspilling. Eten dat niet op de juiste manier bewaard of gekookt is, eindigt het sneller in de vuilnisbak.

[Meer informatie over veilig eten op de website van het Voedingscentrum.](#)

Thema 3. Voedselverspilling

Per persoon verspillen we gemiddeld 40 kilo voedsel per jaar. Dat kost ons jaarlijks ongeveer € 135 per persoon en ruim € 300 per huishouden. Bovendien verspillen we hiermee ook alle energie om het eten te produceren. Het gaat daarbij niet alleen om de uitstoot van broeikasgassen door productie en het transport, maar ook om alle uitstoot tijdens de productie. En het gebruik van land-, water- en grondstoffen (zoals fossiele brandstoffen). Minder verspillen is dus ook een goedkope, gemakkelijke stap die we kunnen nemen om duurzamer te leven.

[Meer informatie over voedselverspilling op de website van het Voedingscentrum.](#)

Thema 4: Duurzaam eten

Voedselkwaliteit gaat over de meerwaarden van voedsel. Bijvoorbeeld waarden als dierenwelzijn en natuurbehoud. Bij het kopen van eten kun je rekening houden met de invloed van eten op zaken als energie (klimaat), land- en watergebruik, eindige grondstoffen en biodiversiteit. Kiezen met oog op voedselkwaliteit, dat is duurzaam kiezen. Daaronder valt ook een meerwaarde als 'eerlijke handel', omdat deze zorgt voor een eetpatroon en een productiewijze die rekening houdt met toekomstige generaties en mensen die elders wonen. Er zijn een aantal keurmerken die aangeven of bij de productie rekening is gehouden met bepaalde zaken. Hieronder staat korte informatie over meerwaarden en hoe je er bij de boodschappen rekening mee kunt houden.

- **Dierenwelzijn:** Dierenwelzijn gaat over het leven dat dieren hebben en hoe ze verzorgd worden. Bij dierenwelzijn gaat het om het lichamelijke én geestelijke welzijn van dieren. Uitgangspunt hierbij is dat dieren gevoel hebben. Het EKO-keurmerk en het Beter Leven-keurmerk van de Dierenbescherming staan voor een product waarbij dierenwelzijn zwaarder meewoog. Bij vis is er het Marine Stewardship Council-keurmerk (Of MSC-keurmerk) en de Viswijzer.
- **Milieu en klimaat:** Dit gaat over de invloed van wat je eet en drinkt op de lucht, het water, de grond, dieren en mensen. In totaal ontstaat een derde van alle klimaatbelasting door het maken en eten van voedsel. De belasting van dierlijke producten is groter dan die van plantaardige producten. Groente en fruit hebben een relatief lage milieu-impact. Dat geldt vooral voor producten uit de regio, die in de volle grond (dus in het juiste seizoen) gekweekt zijn. Je kunt bij de boodschappen letten op streekproducten, seizoensproducten, het woord 'biologisch' en keurmerken zoals Milieukeur, EKO, Demeter of het Europees biologisch keurmerk.
- **Natuurbehoud:** Bij natuurbehoud gaat het om de zorg voor planten en dieren in de omgeving. Dit kan gaan over lokale thema's, zoals weidevogelbeheer. Maar ook over internationale thema's. In Nederland eten we relatief veel producten met ingrediënten uit Afrika, Azië en Zuid-Amerika. Het grond(stoffen)- en watergebruik daar kan leiden tot ontbossing en het verdwijnen van vruchtbare grond. Dat kan ervoor zorgen dat er in die landen niet meer genoeg eten is voor de mensen die daar wonen. Of dat dieren hun leefruimte kwijtraken. Consumenten kunnen letten op het MSC-keurmerk op vis, het keurmerk 'Erkend Streekproduct', Beschermd Oorsprongs Benaming of de woorden 'biologisch' en 'weidezuivel'.
- **Eerlijke handel:** Hierbij spelen de volgende vragen een rol:
 - Krijgen producenten een eerlijke prijs?
 - Worden werknemers niet uitgebuit?
 - Is er sprake van eerlijke concurrentie?
 - Bepalen multinationals de markt of hebben kleine ondernemingen een kans?Het thema speelt bij producten die geproduceerd zijn in ontwikkelingslanden. Denk aan koffie, thee, cacao, fruit en soja. De volgende keurmerken betekenen dat aan de arbeidsomstandigheden extra aandacht is besteed: Max Havelaar - Fairtrade, Rainforest Alliance en Utz Certified. Fairtrade garandeert daarnaast een redelijke prijs voor de boeren.

Hulp bij het kiezen

Het Voedingscentrum heeft een aantal handvatten voor consumenten die duurzamer willen kiezen.

Bijvoorbeeld:

- Maak je boodschappenlijstje bewust
- Bereken je Voedselafdruk en krijg persoonlijke verbeter tips
- Gebruik een spiekbriefje!

Thema 5: Smaak

Bewust kiezen voor gezond en duurzaam eten, betekent ook: eten met aandacht en smaak. Er zijn 4 hoofdsmaken: zoet, zuur, zout en bitter. Hierover is consensus bij onderzoekers. Er is discussie over andere hoofdsmaken: metaalsmaak, zeepsmaak en umami. Mineraalwater met veel ijzer en rood vlees (dus met veel bloed), smaken metalig. En koriander, marjolijn en melk smaken een beetje zepig. Umami proef je in producten met glutamaat (E621), zoals bepaalde soorten bouillon en oosterse gerechten.

Hoeveel smaken er ook zijn, er is wetenschappelijke consensus over het feit dat veel verschillende producten proeven gezond is. Het maakt het gemakkelijker om je te houden aan regel 1 van de Schijf van Vijf: eet gevarieerd.