nieuws

"Gezonder eten kan ook klimaat helpen"

nieuws

De consument kan ook door gezonder te eten het klimaat helpen. Vooral minder rundvlees en meer groenten van eigen bodem eten, blijkt effectief. Met kleine aanpassingen van het eetgedrag kan de consument per jaar net zoveel broeikasgassen besparen als met 3.000 kilometer minder autorijden. Dit stelt het Nederlandse onderzoeksbureau CLM op basis van een studie.

24 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:39

De consument kan ook door gezonder te eten het klimaat helpen. Vooral minder rundvlees en meer groenten van eigen bodem eten, blijkt effectief. Met kleine aanpassingen van het eetgedrag kan de consument per jaar net zoveel broeikasgassen besparen als met 3.000 kilometer minder autorijden. Dit concludeert het Nederlandse onderzoeksbureau CLM Onderzoek en Advies op basis van een studie.

"Voorlichting over de klimaateffecten van voedsel is een kans voor producenten van aardappelen, eieren en vollegrondsgroenten", zo luidt het. "Maar het is een bedreiging voor producenten van rundvlees, kasgroenten en pasta. Zij zullen zich moeten inspannen hun emissies van broeikasgassen omlaag te brengen. De Nederlandse glastuinbouw is daar al druk mee bezig, de vleessector moet er nog mee beginnen", aldus Carin Rougoor van CLM.

De Nederlanse onderzoekers gaan ervan uit dat weinig vleeseters bereid zijn vegetariër te worden. Daarom hebben zij ook gekeken naar kleine stappen, zoals de vervanging van de ene soort vlees door een andere, of van de ene soort koolhydraten of groenten door een andere. Zo blijken erwten en bonen als eiwitbron de beste keuze voor zowel de gezondheid als het klimaat. Meer belastend voor het klimaat zijn, in toenemende mate: plantaardige vleesvervangers, eieren, pluimveevlees, varkensvlees en rundvlees. Pluimveevlees bevat het minste verzadigde vet en levert de minste broeikasgassen. Wie één portie rundvlees vervangt door pluimveevlees, bespaart ongeveer evenveel broeikasgassen als met 10 kilometer minder autorijden. Ook bij koolhydraten gaan gezondheid en klimaat vaak hand in hand. Gekookte aardappelen scoren op beide punten beter dan patat, pasta, en rijst. Wie 80 gram rijst vervangt door 200 gram aardappelen bespaart evenveel broeikasgassen als vrijkomt door 1 autokilometer.

Alle groenten en fruit zijn goed voor de gezondheid, maar voor het klimaat zijn er grote verschillen. Dat komt doordat de verwarming van serres en vliegtuigtransporten veel energie kosten. Transport per vliegtuig vraagt per kilometer maar liefst 60 tot 100 keer zoveel energie als transport per zeeschip. Veruit de beste keuze voor het klimaat zijn daarom vollegrondsgroenten uit eigen land, aldus de onderzoekers. Wie bijvoorbeeld één portie sperziebonen uit Afrika vervangt door een portie uit eigen streek, bespaart evenveel broeikasgasemissie als degene die vrijkomt door drie autokilometers.(MP)
Meer informatie: CLM-studie

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada