

Ultrabewerkt voedsel en dierlijke eiwitten verhogen milieu-impact Belgische diëten

nieuws

De milieu-impact van voedselconsumptie krijgt steeds meer aandacht. Voeding beïnvloedt zowel de menselijke gezondheid als het klimaat. Een studie van Sciensano-onderzoeker Claire Dénos en haar team onderzocht de milieu-impact van Belgische eetpatronen. Ze richtten zich hierbij op twee belangrijke factoren: ultrabewerkte voedingsmiddelen (UPPF) en de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten.

10 MAART 2025

Lize Dieltjens

Lees meer over:

voeding

milieu

onderzoek



Claire Dénos legt uit waarom dit onderzoek belangrijk is: “De studie maakt deel uit van een breder project, een samenwerking tussen Sciensano, Universiteit Gent, ULB en KU Leuven. Het doel is om beleidsmaatregelen te identificeren die de voedselomgeving in België beïnvloeden en de transitie naar duurzamere en gezondere eetgewoonten ondersteunen.”

De studie

De onderzoekers baseerden zich op gegevens uit de Belgische Nationale Voedselconsumptiepeiling waarin mensen gevraagd worden wat ze eten en drinken. Met deze data brachten ze het typische Belgische dieet in kaart. “Voor zover wij weten, is dit de eerste kwantitatieve studie die dit type analyse uitvoert op Belgische consumptiegegevens”, aldus Dénos.

Daarna werd onderzocht waar de meest geconsumeerde voedingsmiddelen vandaag komen en hoe ze bijdragen aan de milieu-impact, zoals broeikasgasemissies en landgebruik. Hiervoor werd een zogenaamde levenscyclusanalyse uitgevoerd, die kijkt naar de milieugevolgen van het voedsel, van productie tot consumptie.

De belangrijkste bevindingen

Uit de studie bleek dat de Belgische voeding veel invloed heeft op het milieu. De gemiddelde uitstoot van broeikasgassen in België door voedselconsumptie is 4,4 kilogram CO₂-equivalent per persoon per dag. De grootste boosdoener is rood vlees, met name rundsvlees, dat goed is voor maar liefst 35 procent van de uitstoot. Andere belangrijke bijdragers zijn dranken (16 procent), zuivelproducten (12 procent) en snacks (10 procent).

Een opvallend resultaat was de rol van ultrabewerkte voedingsmiddelen. Deze producten, die vaak veel suiker, zout en vet bevatten, dragen voor maar liefst 50 procent bij aan de uitstoot van broeikasgassen en het gebruik van land. Dit komt doordat mensen die veel ultrabewerkte voedingsmiddelen eten, vaak ook meer calorieën consumeren, wat resulteert in een grotere milieu-impact.

Verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten

Een andere belangrijke bevinding was de impact van de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in het dieet. Diëten met veel dierlijke eiwitten, zoals vlees en zuivel, hebben een grotere impact op het milieu dan een dieet met meer plantaardige eiwitten. “Er is meer milieu-impact om vee te voeden om 100 gram rundvlees te produceren dan om 100 gram plantaardig eiwit te produceren. Dit verklaart waarom dierlijke eiwitten meer impact hebben op het milieu”, zegt Dénos.

De onderzoekers stelden voor om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten te verschuiven naar 40 procent dierlijke eiwitten en 60 procent plantaardige eiwitten, wat de uitstoot van broeikasgassen met 29 procent zou kunnen verlagen.

Inzichten over de studie

Dénos deelt enkele verrassende bevindingen: “Mensen die meer ultrabewerkte voedingsmiddelen eten, hebben een hogere milieu-impact op het gebied van klimaatverandering. Dit komt voornamelijk doordat ze meer kilocalorieën consumeren. Ultrabewerkte producten bevatten vaak veel suiker en calorieën, maar zijn minder voedzaam”, zegt ze. Een ander verrassend resultaat was de aanzienlijke bijdrage van dranken aan de milieu-impact. “Dit aspect krijgt weinig aandacht, maar hun impact is verrassend groot.”

De onderzoekers hebben ook gekeken naar de herkomst van de meest geconsumeerde voedingsmiddelen. “We gebruikten gegevens van FAO, de landbouworganisatie van de VN, die de invoer en uitvoer van landbouwproducten per land bijhoudt. Afhankelijk van waar voedsel wordt geproduceerd, verschillen de productiesystemen en methodes. Ook de beschikbaarheid van water en bodem verschilt per regio, wat een impact heeft op het milieu”, legt Dénos uit.

Conclusie

De studie van Sciensano toont duidelijk aan dat de Belgische voeding een aanzienlijke invloed heeft op het milieu. Het eten van vlees, vooral rundsvlees, heeft een grote impact op klimaatverandering en landgebruik. Het consumeren van ultrabewerkte voedingsmiddelen draagt eveneens sterk bij aan de milieuschade. De resultaten benadrukken het belang van het aanpassen van onze dieetkeuzes, bijvoorbeeld door meer plantaardige eiwitten in ons dieet op te nemen en minder rood vlees te eten, om zo de milieu-impact te verlagen.

“Dit onderzoek helpt ons te begrijpen hoe het huidige dieet van Belgen bijdraagt aan de milieu-impact. We hopen dat dit bijdraagt aan beleidsbeslissingen die gericht zijn op het bevorderen van duurzamere eetgewoonten en het ondersteunen van de transitie naar meer plantaardige diëten”, concludeert Dénos.

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra