nieuws

WWF pleit voor een duurzaam winkelmandje

nieuws

Elke dag, drie keer per dag, beslissen 11 miljoen Belgen wat te eten. “Voedsel speelt een centrale rol in ons dagelijkse leven”, klinkt het bij milieuorganisatie WWF. “Maar ons voedselsysteem heeft ook een negatieve impact op onze planeet.” De organisatie pleit daarom voor een duurzaam winkelmandje. Uit het rapport Eat4Change, uitgevoerd in opdracht van WWF en mee gefinancierd door de Europese Unie, blijkt bovendien dat duurzaam winkelen niet duurder hoeft te zijn. “Het is ook gezonder, haalt betere nutri-scores en vermindert de koolstofvoetafdruk van voedsel met 50 procent.”

22 APRIL 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 22 APRIL 2021 14:22

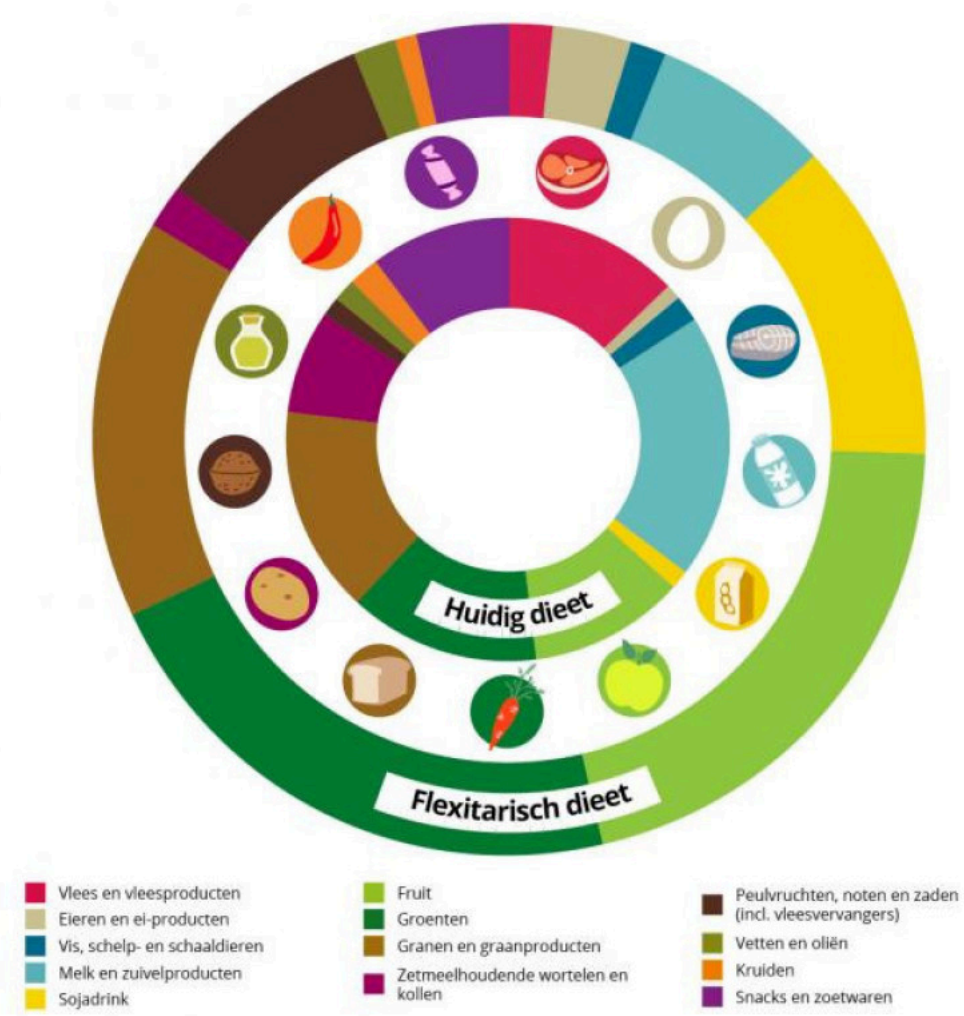
Lees meer over:
klimaat
onderzoek
consument
voedsel



Het gemiddelde consumptiegedrag van de Belgen is vandaag niet altijd even goed voor de planeet en onszelf. “Maar mits wat aanpassingen van onze eetgewoontes is het perfect mogelijk om te consumeren op een manier die in overeenstemming is met zowel de nutritionele- en voedingsrichtlijnen en de internationale klimaatdoelstellingen”, klinkt het bij WWF. Uit hun onderzoek blijkt dat dit ook kan zonder meer uit te geven.

“Meer zelfs, door de verschuiving en vermindering van consumptie van enkele duurdere producten zoals frisdrank, alcohol en dierlijke producten kan de consument kosten besparen”, aldus WWF. “Met hetzelfde budget kunnen zo meer eerlijke en duurzame producten gekocht worden die verder bijdragen tot de kwaliteit van ons milieu, onze natuur en het inkomen van onze landbouwers.”

In de studie werden drie verschillende leeftijdscategorieën bekeken: volwassenen (van 18 tot 64 jaar), adolescenten (van 10 tot 17 jaar) en kinderen (van 3 tot 9 jaar). Ondanks enkele onderlinge verschillen zijn de aanbevelingen voor de drie groepen in grote lijnen gelijk. “De resultaten werden samengebracht en weergegeven voor een gezin van vier, bestaande uit twee volwassenen, een adolescent en een kind”, geeft WWF nog mee.



Verschuiving naar een flexitarisch dieet

Volgens de onderzoeksresultaten is het geoptimaliseerde eetpatroon een flexitarisch dieet. “Dit betekent dat vlees (in hoofdzaak rund, varken en gevogelte), vis en andere dierlijke producten zoals melk en eieren nog steeds deel uitmaken van het wekelijkse menu, maar de totale hoeveelheid die hiervan wordt geconsumeerd aanzienlijk afneemt”, aldus WWF. “Deze verandering volgt deels uit de richtlijnen voorgezonde voeding en de nood om onze consumptievoetafdruk aanzienlijk te verlagen in overeenstemming met de doelstelling voor een maximale klimaatopwarming van 1,5°C.”

Na optimalisatie blijft de consumptie van vlees nog twee maal per week mogelijk, staat te lezen in het rapport. Ook de consumptie van zuivelproducten neemt af, tot drie maal per week. Voor vis, schelp- en schaaldieren wordt een eerder beperkte afname aanbevolen, terwijl de consumptie van eieren toeneemt. De grootste toename is er bij groenten, fruit en peulvruchten, maar ook het aandeel noten en graanproducten nemen sterk toe. Naast peulvruchten neemt ten slotte ook het aandeel plantaardige vlees- en melkvervangers (zoals tofu, tempeh, quorn en sojadrink) toe.

“Wanneer we de aanbevelingen voor het flexitarisch eetpatroon volgen, dan kan de koolstofvoetafdruk van onze voedselconsumptie meer dan gehalveerd worden”, stelt WWF. “De studie toont aan dat die bijkomende winsten wel degelijk mogelijk zijn binnen de vereisten voor een gezonde voeding, en het is daarom belangrijk dat ook het ecologisch aspect van onze voedselkeuzes deel gaat uitmaken van de aanbevelingen omtrent consumptie.”

Tips bij het vullen van een duurzaam winkelmandje

- Kies bij voorkeur voor (lokale) producten van plantaardige oorsprong zoals groenten, fruit, peulvruchten en graanproducten.
- Kies geregeld voor weinig bewerkte plantaardige vlees- en zuivelalternatieven zoals tofu, tempeh, quorn of sojadrink.
- Matig je consumptie van vlees (voornamelijk varken, kip en rund) en zuivel.
- Kies voor producten die afkomstig zijn uit duurzame productiesystemen en die een eerlijke verloning ondersteunen. Koop daarom producten met een erkend duurzaamheidslabel of via lokale markten, de korte keten of hoevewinkels.
- Geef de voorkeur aan lokale en seizoensgebonden producten. Hiermee steun je de lokale landbouw en eet je mee met de seizoenen.

- Behandel vis, schaal- en schelpdieren als een delicatesse. Kies als je vis eet voor soorten zoals haring, ansjovis, tilapia of omegabaars die op een duurzame manier worden gevangen of gekweekt.
- Beperk je consumptie van frisdank, snacks en alcoholische dranken.

Meer weten? Je vindt meer info op de website van WWF België.

Bron: Eigen verslaggeving

Beeld: Philippe Van Outryve voor Veldverkenners

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