

Gezond eten op een gezonde planeet

- Duurzaamheid
- Gezondheid

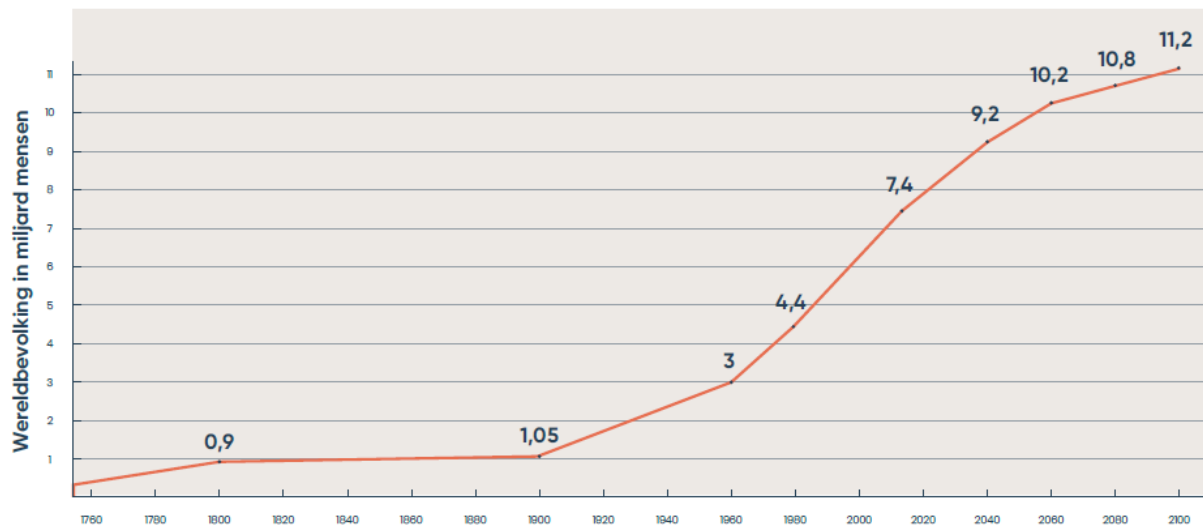
23.11.2023

Om steeds meer mensen te voeden en tegelijk het milieu minder te belasten, moeten we overschakelen op meer duurzame voeding. Maar wat betekent dat precies en waarmee moeten we rekening houden? Duurzame voeding begint bij een beperkte ecologische voetafdruk. Maar daar stopt het verhaal nog lang niet. Gezondheid, eetcultuur en prijs spelen eveneens een belangrijke rol voor succes op lange termijn.

Trilemma: voeding-milieu-gezondheid

De wereld staat voor een grote uitdaging: in 2050 zullen we met bijna 10 miljard mensen zijn en zal de vraag naar voedsel 50% hoger liggen dan vandaag (figuur 1). Consumenten stimuleren om meer duurzame voedselkeuzes te maken, is een eerste stap. Daarnaast is er nood aan een grotere en meer efficiënte voedselproductie met minder grondstoffen en zo weinig mogelijk druk op het milieu. Naast de uitdagingen op het vlak van ecologie en voedselzekerheid is er het thema gezondheid. Wereldwijd moeten we nog meer de strijd tegen honger en malnutritie aangaan. Daaronder vallen enerzijds algemene ondervoeding (821 miljoen of 1 op de 9 mensen wereldwijd) en specifieke vitamine- en mineralen-deficiënties en anderzijds obesitas (672 miljoen of 1 op de 8 volwassenen wereldwijd) en andere voedings-gerelateerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers en osteoporose. Deze problematiek vraagt een duurzame voeding die bijdraagt tot een goede gezondheid en veilig, toegankelijk en betaalbaar is voor iedereen. Een verdere doordachte verduurzaming van de voedselketen is belangrijker dan ooit. Dat betekent enerzijds zorgen voor minder voedselverspilling en minder impact op de planeet maar anderzijds ook blijven voorzien in voldoende voedzame en betaalbare voeding voor iedereen.

Figuur 1. Groei wereldbevolking, 1750 – 2100



Bron: Ourworldindata.org

Een haalbaar en duurzaam voedselsysteem

Onze voeding heeft impact op het milieu door productie, verwerking, transport, verpakking, bewaring, bereiding en verspilling. En hoewel het steeds duidelijker wordt dat we moeten overschakelen naar meer duurzame voedselsystemen, is dat niet zo eenvoudig. Een geïntegreerde aanpak is nodig om deze complexe en systematische milieu- en gezondheidsvraagstukken op te lossen. Dat vergt zowel aanpassingen in de voedselproductie en -distributie als in de voedselconsumptie.

Een verduurzaming van het voedselsysteem, inclusief het voedingspatroon, moet tegemoetkomen aan de verschillende aspecten (ecologie, gezondheid, economie en het sociaal-culturele) in de hele voedselketen (landbouw, productie en consumptie). Als dat lukt, spreken we van een duurzaam voedselsysteem. Daarbij is het belangrijk om de balans tussen de verschillende dimensies te behouden. Want als een oplossing bijvoorbeeld enkel rekening houdt met het ecologische aspect, kunnen er gezondheidsproblemen ontstaan. Voor een succesvol voedselsysteem is een geïntegreerde en geleidelijke opbouw nodig.

De definitie van een duurzame voeding is dan ook niet te vatten in één label of logo. Er bestaan verschillende omschrijvingen, maar altijd benadrukken ze het multifacettenaspect van duurzaamheid.

Duurzaam eten is ook gezond eten

Een duurzame voeding heeft minder impact op het milieu. Maar de uitstoot van broeikasgassen is niet het enige criterium waarmee we rekening moeten houden. Een duurzame voeding moet ook gezond, haalbaar en betaalbaar zijn. Met andere woorden, ze moet op lange termijn alle nutritionele behoeften kunnen invullen en overgewicht en andere voedingsgerelateerde aandoeningen helpen voorkomen.

De voedsel- en landbouworganisatie van de VN (FAO):

“Een duurzaam voedingspatroon omvat voeding met weinig impact op het milieu, dat op zijn beurt bijdraagt aan de nutritionele kwaliteit en aan een gezond leven voor de huidige en toekomstige generaties. Duurzame voedingspatronen beschermen en respecteren de biodiversiteit en ecosystemen, zijn cultureel aanvaardbaar, toegankelijk, economisch voordelig en betaalbaar, voedzaam, veilig en gezond, terwijl natuurlijke en menselijke hulpbronnen geoptimaliseerd worden.”



Deze definitie van duurzame voeding toont meteen de complexiteit. Deze vier dimensies moeten aan bod komen:

- Voeding moet gezond zijn en voldoende voedingsstoffen bevatten (voeding en gezondheid).
- De productie moet het milieu zo min mogelijk belasten (ecologie).
- Het voedselsysteem moet passen in de lokale cultuur (cultuur).
- Het voedselpatroon moet betaalbaar, haalbaar en eerlijk zijn voor iedereen (economie).

Referenties

Sustainable Diets and Biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action, FAO, 2012.

Food And Agriculture Organization of the UN, International Fund for Agricultural Development, UNICEF, World Food Programme, WHO. The state of food security and nutrition in the world. Rome: Food and Agriculture Organization of the UN, 2018

Food And Agriculture Organization of the United Nations, 2010. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. International Scientific Symposium, Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, FAO Headquarters, Rome, Italy, 3-5 November 2010.

Perignon M. et al. How low can dietary greenhouse gas emissions be reduced without impairing nutritional adequacy, affordability and acceptability of the diet? A modelling study to guide sustainable food choices. Public Health Nutrition 2016; 19 (14): 2662-2674

Vieux F. et al. Dietary changes needed to improve diet sustainability: are they similar across Europe? Eur J Clin Nutr. 2018; 72 (7): 951-960