

Eet minder en verminder je klimaatafdruk

- Duurzaamheid
- Gezondheid

23.11.2023

Onderzoeksdirecteur Nicole Darmon van het Franse Nationaal Instituut voor Landbouwkundig Onderzoek (INRA) bestudeert sinds 2010 hoe we op een duurzame manier kunnen eten. De conclusie is duidelijk: allereerst moeten we minder eten. Daarnaast moeten we onze consumptie van vlees minderen en meer plantaardig eten. Ons gebruik van melk en melkproducten hoeft niet drastisch te veranderen.

Door voeding te produceren en te consumeren, beïnvloeden we het klimaat. Voor een duurzame toekomst is het daarom belangrijk om de klimaatimpact van onze voeding zoveel mogelijk te beperken, én om tegelijk een gezond, toegankelijk en cultureel aanvaardbaar voedingsaanbod te verzekeren.

"We eten nog steeds te veel. Eigenlijk zouden we per dag 200 kcal minder moeten eten."

Nicole Darmon - onderzoeksdirecteur INRA

Kijk naar het totale voedingspatroon

Het Franse instituut INRA onderzoekt hoe we in de toekomst best kunnen eten. Nicole Darmon: "We zijn sterk geïnspireerd door de definitie voor duurzame voeding van de FAO, de Voedsel- en Landbouworganisatie van de VN. Deze holistische benadering benadrukt dat we rekening moeten houden met veranderingen in klimaatimpact, gezondheid, economie en cultuur. In ons onderzoek willen we gegevens over deze vier dimensies verbinden om te kijken hoe we duurzaam kunnen eten."

De conclusies van het onderzoek zijn duidelijk: er zijn maar weinig afzonderlijke voedingsmiddelen die aan elk van de vier dimensies kunnen voldoen. Daarom is het belangrijker om te kijken hoe we een duurzaam voedingspatroon met verschillende voedingsmiddelen kunnen samenstellen, eerder dan voedingsmiddelen afzonderlijk te bestuderen. “De algemene conclusie luidt dat we minder zouden moeten eten, zo’n 200 kcal minder per dag. Daarnaast moeten we wat minder vlees en meer plantaardig voedsel eten, zoals groenten, fruit en volle granen. Onze consumptie van melk en melkproducten kunnen we op hetzelfde niveau houden als vandaag, zij het dat we best wat minder kaas en wat meer yoghurt en melk consumeren. Melkproducten hebben een hoge voedingswaarde. Bovendien zijn ze goedkoop, cultureel geaccepteerd en hebben veel zuivelproducten geen bijzonder grote klimaatafdruk.”

Verander je voedingsgewoontes stap voor stap

Door ons voedingspatroon bij te sturen, kunnen we dus bijdragen aan een meer duurzame toekomst. De Franse onderzoekster wijst erop dat deze veranderingen best zo snel mogelijk gebeuren. Stap voor stap weliswaar, zodat iedereen op zijn manier zijn voedingsgewoontes kan aanpassen. “We zijn alleszins vertrokken. Er zijn steeds meer flexitariërs en mensen zijn zich steeds meer bewust van de impact die hun voedsel en voedingspatroon op onze planeet kan hebben. Anderzijds eten mensen in het algemeen nog steeds te veel – en precies hier kan je het grootste verschil maken.”

Tot slot: wat vind jij bijzonder aan zuivel?

“Zuivelproducten scoren niet alleen goed in prijsverhouding en voedingskwaliteit, het zijn ook producten met een relatief lage koolstofimpact voor de voedingswaarde die ze leveren. Geen wonder dus dat ze een stabiele plaats blijven houden (of soms zelfs toenemen) in meer duurzame voedingspatronen.”

Bron: EMF factbook (2019) - Naar een duurzame zuivelsector in Europa: De rol van zuivel binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon