



FrieslandCampina uiv

Institute
for dairy nutrition and health

Schijnwerper op

Gezonde én duurzame voedingspatronen

Door een groeiende wereldbevolking en stijgende welvaart is er een toenemende vraag naar goede voeding die volop voedingsstoffen levert en een lage milieu-impact heeft. Volgens de Wereldvoedselorganisatie (Food and Agriculture Organization) zou de wereldwijde voedselproductie tussen 2009 en 2050 met ongeveer 70% moeten toenemen om aan de voedselvraag van 2050 te voldoen. Om de groeiende wereldbevolking op een verantwoorde manier te kunnen voeden, is duurzaam en gezond voedsel nodig. Oftewel een sustainable diet.



Sustainable diet

Een sustainable diet levert voldoende voedingsstoffen en energie met een lage impact op het milieu. Daarnaast is de voeding goed beschikbaar, betaalbaar en past het bij de eetgewoonten van de bevolking. (1)

Rol partijen

Wetenschap

Wetenschappers buigen zich over de vraag hoe een sustainable diet er uit kan zien. Dit is niet gemakkelijk want het meten van de milieu-impact van een voedingsmiddel of productgroep gaat verder dan CO₂-uitstoot voor de productie van een voedingsmiddel. Het (her)gebruik van natuurlijke hulpbronnen voor de voedselproductie, zoals water, bodem, mineralen, biodiversiteit dient ook mee te worden genomen in de duurzaamheidsbepaling. En natuurlijk speelt het zo efficiënt mogelijk gebruiken van de hulpbronnen in de productieketen en hiermee minder verspilling een rol. (2)

Diëtist

Het eenvoudig vervangen van producten door duurzamere varianten is niet de oplossing. Want uit de praktijk blijkt dat bij het vervangen van één product(groep) vaak de inname van voedingsstoffen verandert. De uitdaging is de voeding voedingskundig volwaardig te houden met een zo'n laag mogelijke milieu-impact. (2) Voor nu is het voedingsadvies volgens de Schijf van Vijf de beste optie.

Consument

Consumenten zijn zich steeds meer bewust van duurzaamheid. De consument probeert nu op duurzaamheid te letten door afval te scheiden of te recyclen, zuinig om te gaan met energie door bijvoorbeeld spaarlampen te gebruiken, minder te consumeren en zo min mogelijk weg te gooien (3). Voor consumenten zijn er een aantal praktische

tips op voedingsgebied: eet niet meer dan je nodig hebt en kies voor zo min mogelijk bewerkte producten, zoals groente, fruit, peulvruchten, melk(producten) en volkoren graanproducten. Extraatjes als snoep en snacks heeft je lichaam niet nodig en leveren minder voedingsstoffen. Weggooien is zonde: minder voedselverspilling is daarom ook van belang voor het verduurzamen van een huishouden. (4)



De rol van zuivel

Zuivel kan volgens de FAO een belangrijke rol spelen om de groeiende wereldbevolking te voorzien van voldoende voedsel en voedingsstoffen (5). In Nederland zijn twee tot drie porties zuivel en anderhalve plak kaas onderdeel van een gezonde voeding voor volwassenen en de aanbeveling binnen de Schijf van Vijf (6). Zuivel draagt binnen het Nederlandse voedingspatroon voor een belangrijk deel bij aan de inname van eiwit, vitamines B2, B12 en calcium. Het levert bovendien mineralen als fosfor, kalium, magnesium en zink. En wist je dat zuivel, waaronder kaas, ongeveer 60% van de dagelijkse inname van calcium en 40% van die van vitamine B12 levert. (7) Zuivel is daardoor belangrijk voor een gezonde voeding in Nederland, een gebruikelijk onderdeel van het voedselpatroon, betaalbaar en goed beschikbaar. Bovendien werkt de zuivelsector hard aan de verdere verduurzaming van de zuivelketen (8).

Referenties

1. FAO (2012). Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. Food and Agriculture Organization. Rome, 2012.
2. Johnston, J.L., Fanzo, J.C. en Cogill, B. (2014). Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Advances in Nutrition*, No. 5: 418-429, 2014; doi:10.3945/an.113.005553.
3. Duurzaamheidskompas (2015). Duurzaamheid wordt de norm van consumenten. Schuttelaar & Partners en SAMR. 2015.
4. Voedingscentrum (2016). Duurzaam eten. Verkregen in September 2016 via www.voedingscentrum.nl
5. FAO (2013). Milk and dairy products in human nutrition. Food and Agriculture Organization. Rome, 2013.
6. Voedingscentrum (2016). Richtlijnen Schijf van Vijf. Voedingscentrum. Den Haag, 2016.
7. Rossum, van, C.T.M., Fransen, H.P., Verkaik-Kloosterman, J., Buurma-Rethans, E.J.M. en Ocke, M.C. (2011). Voedselconsumptiepeiling 2007-2010 (2011). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Bilthoven, 2011.
8. NZO (2015). De witte motor. De kracht en uitdagingen van de Nederlandse zuivelsector. NZO, 2015.


Deze informatie is uitsluitend bedoeld voor gebruik door gezondheidszorgprofessionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidszorgprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute Nederland.

T 0800-2345600

E institute.nl@frieslandcampina.com

W www.frieslandcampinainstitute.nl

Ook zijn wij te volgen op Twitter en Facebook:

 @FCInstitute_NL

 /FrieslandCampinaInstitute

Disclaimer

© FrieslandCampina 2017

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie juni 2017