



FrieslandCampina 

Institute

for dairy nutrition and health

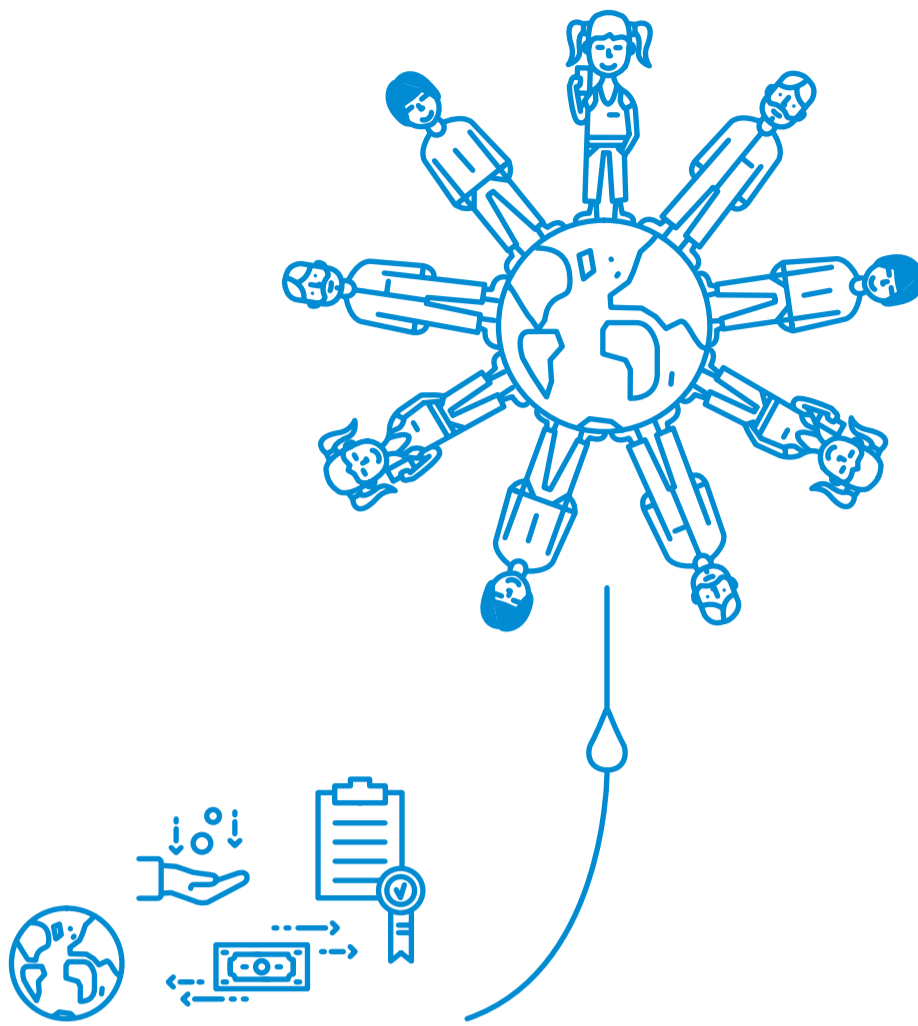
Duurzame en gezonde voeding

Het voeden van een groeiende wereldbevolking



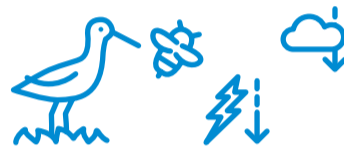
Duurzame en gezonde voeding

Het voeden van een groeiende wereldbevolking met duurzamere en gezonde voeding is een belangrijke uitdaging voor de toekomst.



Wat is een duurzamer en gezond voedingspatroon?

Voldoende nutriënten en energie, lage **impact op het milieu**, betaalbaar, beschikbaar, passend bij de cultuur, veilig, eerlijke handel.⁽¹⁾

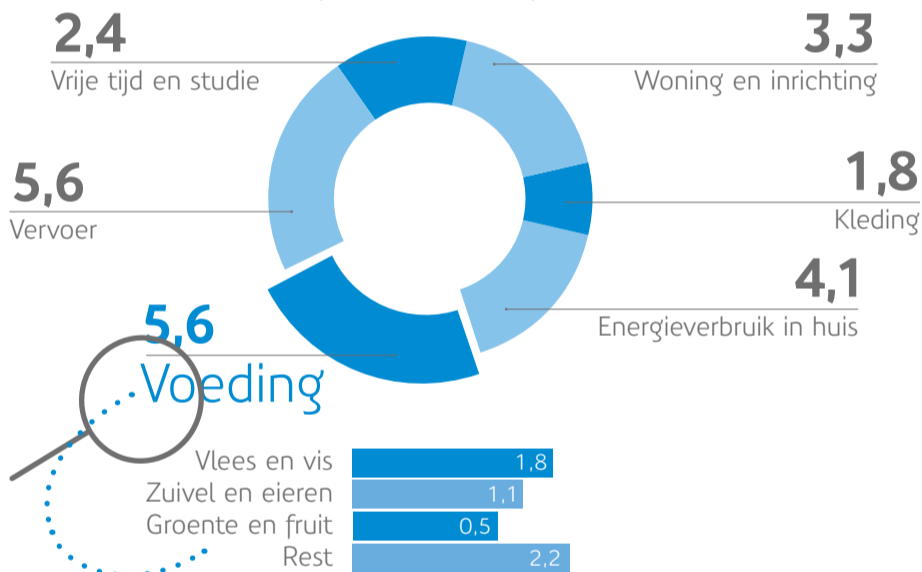


Milieu

Duurzamere voedselproductie omvat: efficiënt (her)gebruik van water, bodem en mineralen, landgebruik, biodiversiteit en het verlagen van **broeikasgasuitstoot**. Ook belangrijk: minder verspilling.⁽²⁾

Broeikasgassen

Jaarlijkse CO₂ uitstoot per ton



Figuur: Jaarlijkse CO₂-uitstoot van een gemiddeld Nederlands huishouden (2,2 personen) en de verdere onderverdeling in 4 productgroepen.⁽³⁾



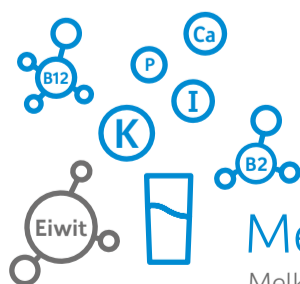
Voedselkeuzes

Voor een duurzaam en gezond voedingspatroon^(4,5,6,7):

- Eet meer minimaal bewerkt en nutriëntrijk voedsel
- Eet minder 'extraatjes': producten die buiten de nationale voedingsrichtlijnen vallen
- Verspil zo min mogelijk
- Eet minder vlees, met name rood vlees
- Houd **zuivelconsumptie** op het huidige niveau

Wist je dat?

Elke productgroep verschillende nutriënten biedt die het lichaam dagelijks nodig heeft? Het is daarom van belang te realiseren dat het simpelweg vervangen van een productgroep niet zo makkelijk is: het kan de milieu-impact verlagen, maar het heeft ook een effect op de inname van nutriënten.⁽⁸⁾



Melk

Melk is van nature een bron van eiwit, vitamine B2, B12 en calcium, fosfor, kalium en jodium. Daarom bevatten voedingsadviezen die kijken naar een duurzamer & gezond voedingspatroon 2-3 porties zuivel per dag.





FrieslandCampina 

Institute

for dairy nutrition and health

Het FrieslandCampina Institute biedt voedings- en gezondheidsprofessionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

Nederland

www.frieslandcampinainstitute.nl
institute.nl@frieslandcampina.com

België

www.frieslandcampinainstitute.be
institute.be@frieslandcampina.com

Twitter: @FCInstitute_NL • **Facebook:** /FrieslandCampinaInstitute

- (1) FAO (2012). Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. Food and Agriculture Organisation. Rome.
- (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) Milieu Centraal (2015). Klimaatklappers. Verkregen via <https://www.milieucentraal.nl/media/2159/infographic-print-home-cmyk-1920x1084.jpg>
- (4) Sustainable development commission (2009). Setting the table. Advice to Government on priority elements of sustainable diets. UK.
- (5) Schuttelaar & Partners and SAMR (2015). Sustainability compass. Sustainability will be the standard for consumers. The Hague.
- (6) Public Health England in association with the Welsh government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland (2016). Eatwell Guide. London.
- (7) WWF (2017). Eating for 2 degrees. New and updated LiveWell Plates. Woking.
- (8) Voedingmagazine (2017). Hoe verkleinen we de ecologische voetafdruk op ons bord? Den Haag.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2018. 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: mei 2018