



DUURZAAM WINKELMANDJE: MOGELIJKHEDEN VOOR MEER DUURZAME EETGEWOONTES IN BELGIË

WWF-STUDIE IN HET KADER VAN HET EUROPEES PROJECT
EAT4CHANGE



MEDEGEFINAN-
CIERD DOOR DE
EUROPESE UNIE.



Deze publicatie is tot stand gekomen met de financiële steun van de Europese Unie. De inhoud ervan valt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van WWF en andere Eat4Change-projectpartners en geeft niet noodzakelijkerwijs de standpunten van de Europese Unie weer.

Coverfoto

© StockMediaSeller – Schutterstock

Bijdrage

Caroline te Pas, Lisanne de Weert, Roline Broekema
Titus Ghyselincx, Monica Schuster

Layout inextremis.be

April 2021

WWF

WWF is een van de grootste onafhankelijke natuurbeschermingsorganisaties in de wereld. Wij creëren oplossingen voor de belangrijkste milieu-uitdagingen waar onze planeet voor staat. We werken samen met gemeenschappen, bedrijven en overheden in meer dan 100 landen om mensen en de natuur samen te laten gedijen. Samen beschermen we de natuurlijke wereld, pakken we de klimaatverandering en het biodiversiteitsverlies aan en werken aan oplossingen die mensen in staat moeten stellen om alleen hun eerlijke deel van de natuurlijke hulpbronnen te gebruiken. Voedsel ligt aan de basis van veel belangrijke milieukwesties waar WWF zich mee bezighoudt. Het verbouwen, produceren en importeren van voedsel draagt aanzienlijk bij aan klimaatverandering. Het is een drijvende kracht achter het verlies van habitat en biodiversiteit. En het is een enorme aanslag op de watervoorraden. Daarom is het helpen ontwikkelen van een duurzaam voedselsysteem voor gezonde mensen die leven op een gezonde planeet een van de prioriteiten van WWF.

Blonk

Blonk Consultants is een internationaal georiënteerd advies- en onderzoeksbureau gericht op verduurzaming van de agri-food sector. De basis van het werk bestaat uit levenscyclusanalyses (LCA) en kwantitatieve milieu-analyses van agrarische en voedselketens. Door de jaren heen is Blonk Consultants leidend geweest bij de ontwikkeling van diverse LCA-methodologieën en internationale standaarden. Bijvoorbeeld binnen het Europese Product Environmental Footprint (PEF) project. Naast onderzoek en advies ontwikkelt Blonk Consultants milieudatabases, zoals Agri-footprint, en bouwt slimme softwaretools. Dit resulteert in inzicht én oplossingen op duurzaamheidsvraagstukken in de agri-food sector. Optimeal, gericht op duurzame voeding, en de Animal Production Systems (APS)-footprint tool, voor footprint-analyses van dierlijke eiwitten, zijn hier voorbeelden van.

Lees meer over ons werk op:

wwf.be/duurzaamwinkelmandje

INHOUD

VOORWOORD	3
WAAROM WWF OP VOEDSEL WERKT	3
EAT4CHANGE	3
INLEIDING	4
BELANGRIJKSTE RESULTATEN EN CONCLUSIES	5
SHIFT NAAR EEN MEER FLEXITARISCH EETPATTERN	6
EEN HALVERING VAN DE KOOLSTOFVOETAFDruk EN ANDERE WINSTEN VOOR MILIEU EN NATUUR	7
EEN SHIFT NAAR MEER EERLIJKE EN DUURZAME PRODUCTEN	9
CONSUMENTENTOOLS TER BEGELEIDING VAN VOEDSELKEUZES	10
ALGEMENE AANBEVELINGEN	11
METHODOLOGIE	12
DEFINITIE VAN HET REFERENTIEDIEET	12
GRENZEN VAN OPTIMALISATIE EN GEGEVENS GELINKT AAN DE PRODUCTEN	12
OPTIMALISATIE	13
BEPERKINGEN VAN DE STUDIE	14
REFERENTIES	15

VOORWOORD

WAT WE ETEN EN HOE DIT GEPRODUCEERD WORDT IS VAN GROOT BELANG VOOR ONZE PLANEET.

WAAROM WWF OP VOEDSEL WERKT

Voedsel speelt een essentiële rol in onze samenleving. Het levert de bouwstenen voor ons leven, brengt mensen samen en biedt troost, plezier en ontspanning. De productie van ons voedsel staat dan weer symbool voor de link tussen de mens en de aarde. Landbouw is nauw verbonden met onze omgeving en natuur. Deze kan de natuur en de biodiversiteit ondersteunen of net negatief beïnvloeden. Wat we eten en hoe dit geproduceerd wordt is dan ook van groot belang voor onze planeet. We moeten de vele ecosysteemdiensten die de natuur levert en waarvan ons voedselsysteem profiteert optimaal benutten en tegelijkertijd de negatieve impact minimaal houden. Hiervoor zijn vandaag nog heel wat inspanningen en veranderingen aan ons voedselsysteem nodig, zowel op productie- als consumptieniveau. Gezien de verwevenheid van natuur en landbouw en ons aller welzijn is dit een uitdaging waar WWF graag aan meewerkt.

EAT4CHANGE

De studie werd uitgevoerd in het kader van Eat4Change, een Europees project dat gericht is op een transitie naar een meer duurzame voedselconsumptie en -productie in België en Europa. Dit project, dat wordt gefinancierd door de Europese Unie, legt een bijzondere focus op de consumptie en productie van dierlijke producten en de rol die Europese jongeren (gedefinieerd van 15 tem 35 jaar) hierin kunnen spelen. In het kader van Eat4Change wil WWF bijdragen tot de volgende doelstellingen, tegen 2024:

- Een grotere bewustwording bij jongeren over de impact van hun voedselconsumptie op 'mens en planeet' en een kritisch inzicht in hun rol als consument en actieve burger.
- Het behalen van de Duurzame Ontwikkelings Doelen (SDG's) en klimaatacties doordat jongeren duurzamere eetgewoonten omarmen en hun leeftijdsgenoten hiervoor sensibiliseren.
- De samenwerking met bedrijven en beleidsmakers ondersteunen met het oog op betere praktijken en een coherent beleid.

INLEIDING

1,5°C MAXIMALE KLIMAAT- OPWARMING VOLGENS DE INTERNATIONALE DOELSTELLINGEN VAN HET KLIMAATAKKOORD VAN PARIJS

Elke dag, driemaal per dag, beslissen 11 miljoen Belgen wat te eten. Voedsel speelt een centrale rol in ons dagelijkse leven: het brengt mensen samen, biedt troost en plezier, en het is een essentiële bron van voedingsstoffen. Als mens zijn we om diverse redenen begaan met ons voedsel en waar dit vandaan komt. De populariteit van moestuinen, volkstuinten en de korte keten (die sinds de uitbraak van de COVID-19-pandemie werd herontdekt) zijn daar een goed voorbeeld van. Voedsel en landbouw zijn bovendien sterk verbonden met onze omgeving en natuur. Landbouwsystemen kunnen de natuur ondersteunen, bijvoorbeeld door het extensief begrazen van weilanden waar diverse planten-, insecten- en andere diersoorten hun habitat vinden.

Maar ons voedselsysteem heeft ook een negatieve impact op onze planeet. Zo is het globale voedselsysteem vandaag verantwoordelijk voor 21 tot 37% van de globale broeikasuitstoot (IPCC, 2019), en vormt deze een voorname oorzaak van ontbossing, biodiversiteitsverlies en landdegradatie wereldwijd (LPR, 2020). Ook in België wordt onze voedselconsumptie en -productie gelinkt aan heel wat milieu-, klimaat- en natuurproblemen (INBO, 2021; MIRA, 2017). Ongezonde eetgewoonten worden dan weer gelinkt aan diabetes, hartziekten en kanker (Afshin et al., 2019). Een goed evenwicht in wat we eten, hoeveel we ervan eten, en hoe dit voedsel werd geproduceerd is nodig. Het voedselvraagstuk is dan ook een uitdaging die we niet uit de weg kunnen gaan.

Steeds meer studies, zoals het *EAT-Lancet rapport* (Willet et al., 2019) en de *Livewell studie* (WWF, 2017) wijzen op de uitgesproken positieve impact die een verandering in onze eetgewoonten kan teweegbrengen. In het *EAT-Lancet rapport* wordt voedsel als de belangrijkste hefboom beschouwd om zowel onze gezondheid als die van de planeet te optimaliseren. In haar 'planet-based diets' rapport komt WWF tot een gelijkaardige conclusie, en wijst ze ook op de regionale context die bij zo'n verandering van invloed is (WWF, 2020). Een recente studie van WWF toont aan dat een duurzaam en gezond eetpatroon bovendien niet meer hoeft te kosten (WWF France & ECO2 Initiative, 2017)

De vraag hoe een verandering in de eetgewoonten er uit moet zien in België, en hoe we met behulp van onze voedselkeuzes voordelen kunnen creëren voor onze planeet, onze maatschappij en onszelf werd onderzocht in deze studie. Volgende vragen staan daarbij centraal:

- Is het mogelijk om met behulp van aanpassingen aan onze voedselkeuzes winsten te bekomen op de drie duurzaamheidscriteria (*people, planet, profit*) voor België?
- Is het mogelijk om onze voedselconsumptie zo te verbeteren dat deze aansluit bij de doelstellingen van het klimaatakkoord van Parijs en bijdraagt tot de kwaliteit van ons milieu en onze natuur, terwijl deze ook beantwoordt aan de nutritionele vereisten en tegelijk betaalbaar is?
- Welk aandeel aan producten afkomstig van meer duurzame landbouwsystemen kan met dit nieuwe eetpatroon aangekocht worden, zonder dat het voedselbudget stijgt ten opzichte van het huidige budget? Deze producten zijn vaak duurder omdat de milieu-impact in de prijs wordt opgenomen en omdat zij een beter inkomen voor de producent garanderen. In de winkel zijn deze producten vaak te herkennen aan een label.

De studie werd uitgevoerd door Blonk Consultants, dat met behulp van de softwaretool Optimeal®¹ een optimalisatie heeft uitgevoerd op basis van het huidige Belgische eetpatroon, de richtlijnen voor gezonde voeding (zoals opgesteld door de Belgische overheid), en de klimaatdoelstelling voor een maximale toename van 1,5°C klimaatopwarming t.o.v. pre-industriële niveaus. Hierbij werd ook gekeken naar het effect op andere milieu- en biodiversiteitsindicatoren. Het effect van zo'n verandering op de kosten voor voedsel werd hierbij nagegaan. Bij dit prijsvraagstuk dienen niet alleen de consumenten maar ook de producenten centraal te staan. Vandaag hebben veel boeren en boerinnen te kampen met lage inkomens en een hoge werkdruk. Consumenten kiezen daarom bij hun voedselaankopen beter maximaal voor producten die, naast een meer duurzame productie, ook een beter inkomen garanderen. Deze producten zijn vaak duurder omdat zij de impact op milieu en natuur en een correcte verloning beter internaliseren in de prijs.

¹ Optimeal® is een softwarepakket voor optimalisatie van diëten op gezondheid en duurzaamheid. Het is ontwikkeld door Blonk Consultants in samenwerking met het Voedingencentrum Nederland. Optimeal® en de daarin opgenomen milieugegevens zijn toegepast in diverse peer-reviewed wetenschappelijke artikelen: <https://www.optimeal.nl/news/publications/>

BELANGRIJKSTE RESULTATEN EN CONCLUSIES

ONS GEMIDDELDE CONSUMPTIE-GEDRAG IN BELGIË IS VANDAAG NIET ALTIJD EVEN GOED VOOR DE PLANEET EN ONSZELF.

Ons gemiddelde consumptiegedrag in België is vandaag niet altijd even goed voor de planeet en onszelf. Mits aanpassingen aan onze eetgewoontes is het echter mogelijk om te consumeren op een manier die perfect in overeenstemming is met zowel de nutritionele en voedingsrichtlijnen alsook de internationale klimaatdoelstellingen. Dit kan bovendien zonder een toename in de voedseluitgaven te creëren. Meer zelfs, door de verschuiving en vermindering van consumptie van enkele duurere producten zoals frisdrank, alcohol en dierlijke producten kan de consument kosten besparen. 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 boeren en boerinnen. Een aanpassing van onze consumptiegewoontes biedt daarom voordelen op heel wat niveaus.

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. Alle resultaten, met details voor elke leeftijdscategorie, zijn te vinden in de studie



SHIFT NAAR EEN MEER FLEXITARISCH EETPATROON

Het rapport geeft de noodzaak aan voor een verschuiving in het aandeel dierlijke en plantaardige producten, en een afname van producten zoals frisdrank, snacks en alcoholische dranken. Hiermee bevestigt de studie eerdere resultaten en aanbevelingen zoals EAT-Lancet.

Het geoptimaliseerde eetpatroon is een flexitairisch 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. Deze verandering volgt deels uit de richtlijnen voor gezonde voeding (hoewel onze vleesconsumptie

de laatste jaren is afgenomen consumeren Belgen nog steeds bijna tweemaal zo veel vlees als aanbevolen, en meer dan de helft van de Belgen consumeert bovendien te veel eiwitten) 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. 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.

Samenstelling van huidig vs flexitairisch dieet (gezin van vier)(excl. drank)

HET GEOPTIMALISEERDE EETPATROON IS EEN FLEXITARISCH DIEET.



- Vlees en vleesproducten
- Eieren en ei-producten
- Vis, schelp- en schaaldieren
- Melk en zuivelproducten
- Sojadrink
- Fruit
- Groenten
- Granen en graanproducten
- Zetmeelhoudende wortelen en kollen
- Peulvruchten, noten en zaden (incl. vleesvervangers)
- Vetten en oliën
- Kruiden
- Snacks en zoetwaren

**2,04 KG
CO₂
MAXIMALE
KOOLSTOF-
VOETAFDruk VAN
ONZE VOEDSEL-
CONSUMPTIE**

**53%
REDUCTIE VAN
KLIMAATUITSTOOT**

EEN HALVERING VAN DE KOOLSTOFVOETAFDruk EN ANDERE WINSTEN VOOR MILIEU EN NATUUR

Wanneer we de aanbevelingen voor het flexitairisch eetpatroon volgen, dan kan de koolstofvoetafdruk van onze voedselconsumptie meer dan gehalveerd worden. Voor een gezin van vier personen (twee volwassenen, één adolescent en één kind) betekent dit een afname van 16,73 kg CO₂-eq/dag tot 7,95 kg CO₂-eq/dag. Hiermee beperk je de uitstoot gelinkt aan voedselconsumptie per persoon tot 2,04 kg CO₂-eq /dag, wat in overeenstemming is met de doelstelling om de opwarming van de planeet te beperken tot 1,5°C.

Wanneer de optimalisatie enkel wordt uitgevoerd op basis van de nutritionele richtlijnen zijn de winsten voor klimaat beperkt (15,63 kg CO₂-eq/dag voor een gezin van vier). 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.

Ook de impact op andere parameters voor natuur en milieu werd nagegaan. Landgebruik (en de verandering daarvan) daalt met meer dan een derde, waardoor meer ruimte beschikbaar is voor natuur (bv. in regio's met een hoog risico op ontbossing) en meer agro-ecologische of extensieve vormen van landbouw (zoals extensieve beweiding van waardevolle graslanden in België). Ook de eutrofiëring neemt af, wat onze waterkwaliteit ten goede komt. Al deze factoren hebben een belangrijke invloed op onze natuur en de biodiversiteit. De studie toont aan dat ook het biodiversiteitsverlies afneemt.

Indicator	Huidige consumptie	Optimale consumptie	Evolutie (%)
Klimaatverandering (kg CO ₂ eq./dag)	16,73	7,95	-52%
Biodiversiteitsverlies (soorten*jaar/dag)	2.27*10 ⁻⁷	1.26*10 ⁻⁷	-44%
Landgebruik (m ² *jaar/dag)	11,28	7,13	-37%
Landgebruiksverandering (kg CO ₂ eq./dag)	2,36	1,38	-42%
Zoetwater eutrofiëring (kg P eq)	2.00*10 ⁻³	1.26*10 ⁻³	-37%

Impact op klimaat van huidig vs flexitairisch dieet (gezin van vier)

Huidige dieet



16,7
kg CO₂ eq. / dag



8,0
kg CO₂ eq. / dag

Flexitairisch dieet

30% DUURZAAM GELABELDE PRODUCTEN BIJ DE AANKOOP VAN FRUIT, GROENTEN, VLEES, ZUIVELPRODUCTEN, EIEREN, PLANTAARDIGE VLEES- EN ZUIVEL- ALTERNATIEVEN, KOFFIE EN THEE

EEN SHIFT NAAR MEER EERLIJKE EN DUURZAME PRODUCTEN

Ook een meer bewuste omgang met ons eten is een belangrijk onderdeel van een duurzaam eetpatroon. Door aandacht te schenken aan de manier waarop het voedsel dat we kopen geproduceerd werd, kunnen we niet alleen de negatieve impact van onze consumptie verminderen, maar steunen we bovendien de landbouwsector die naast voedsel ook andere maatschappelijke diensten leveren die belangrijk zijn voor de kwaliteit van ons milieu, klimaat en de natuur. Vandaag worden landbouwbedrijven vaak gestimuleerd om steeds meer voedsel te produceren tegen een lage kost. Hierdoor verhoogt de druk op ons milieu en onze natuur zonder dat de producent daar zelf beter van wordt. Door meer aandacht te schenken aan de manier waarop ons voedsel werd geproduceerd, en hoe de producent hiervoor werd vergoed, kunnen we deze shift naar een duurzame voedselketen verder stimuleren en ondersteunen. Bijvoorbeeld, in een extensiever en goed beheerd landbouwsysteem kunnen koeien grasland valoriseren in kostbare eiwitten en terzelfdertijd de biodiversiteitswaarde van het grasland, als habitat voor heel wat diersoorten bevorderen. Diezelfde graslanden helpen met koolstofopslag, waterbuffering of erosiepreventie te bevorderen en zorgen voor een landschappelijke meerwaarde. Varkens en kippen zijn dan weer eerder nuttig voor het verwerken van rest- en afvalstromen.

De studie toont aan dat de keuze voor een flexitairisch dieet een daling in de wekelijkse uitgaven voor ons voedsel met zich meebrengt. Volgens het huidige eetpatroon spendeert een gezin van vier personen (twee volwassenen, een adolescent en een kind) vandaag gemiddeld 172 euro aan eten en drinken per week. Dit komt overeen met de bevindingen van de Belgische Overheid, die er ook op wijst dat het aandeel van het huishoudbudget dat aan voedsel wordt besteed alsmat kleiner wordt. In 2018 bedroeg dit aandeel 14%, t.o.v. 21% in 1978². We geven vandaag dus relatief minder uit aan ons eten dan vroeger. Na aanpassing van de eetgewoonten bedraagt deze wekelijkse uitgave iets minder dan 158 euro, wat een afname betekent met bijna 9%. Deze afname is in grote mate toe te schrijven aan de lagere consumptie van dierlijke producten, alcoholische dranken, snacks en frisdrank, die doorgaans duurder zijn. Met de bekomen winsten kan de consument meer duurzame en eerlijke producten aankopen. Deze producten hebben vaak een hogere prijs omdat zij de impact op milieu en natuur internaliseren, en ook instaan voor een eerlijke verloning van onze boeren en boerinnen. In de winkel zijn deze producten vaak herkenbaar via een label, zoals het geval is voor biologische en fairtrade producten. Daarnaast kan de consument ook zelf op zoek gaan naar duurzame producten door aankopen te doen via de korte keten, op boerenmarkten of rechtstreeks op de boerderij. Dit komt ook de sociale cohesie en verbondenheid tussen consumenten en producenten ten goede.

Om een inschatting te maken van het aandeel aan meer duurzame producten dat volgens de aanbevelingen uit het rapport kan worden aangekocht werd het prijsverschil tussen gelabelde en niet-gelabelde producten bij de drie grootste retailers in België (Colruyt, Delhaize en Carrefour) in rekening gebracht. Hieruit blijkt dat het voor een geselecteerde groep producten (fruit, groenten, vlees, zuivelproducten, eieren, plantaardige vlees- en zuivelalternatieven, koffie en thee) mogelijk is om 30% gecertificeerde producten te kopen zonder dat dit tot een toename leidt t.o.v. de huidige uitgaven. Als we voor alle producten het duurzame alternatief kiezen dan neemt de totale kostprijs toe tot 237 euro per week, wat een toename is met 37% t.o.v. de huidige uitgaven.

² Cijfers beschikbaar via <https://statbel.fgov.be>



CONSUMENTENTOOLS TER BEGELEIDING VAN VOEDSELKEUZES

Naast de labels voor duurzaamheid zijn er ook andere consumententools om ons te gidsen bij de aankoop van voedingswaren.

Nutri-Score



De Nutri-Score wordt sinds 2019 in België gebruikt om de voedingswaarde van een product aan te geven en is te vinden op steeds meer producten. De Nutri-Score geeft op eenvoudige wijze aan hoe gezond een zeker product is. Door de Nutri-Score te gebruiken in combinatie met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR) voor voedselgroepen kan je als consument goede keuzes maken voor een gezonde winkelmand. In deze studie werd het eetpatroon geoptimaliseerd zodat deze binnen de grenzen van de nutritionele en voedingsaanbevelingen van de HGR valt. De aanbevelingen zijn dus gezond vanuit nutritioneel oogpunt. Er werd eveneens een toets gemaakt met

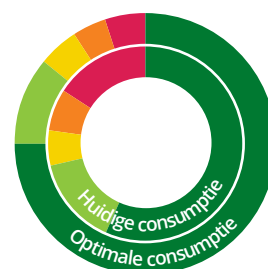
de Nutri-Score. Na optimalisatie zien we daarbij dat het aandeel producten met een Nutriscore A aanzienlijk toeneemt terwijl het aandeel producten met Nutri-Score D en E duidelijk afneemt. Dit wordt verklaard door de toename van gezonde producten zoals verse groenten en fruit en de afname van o.a. de ongezonde snack en frisdranken.

NOVA-classificatie

Daarnaast werd in de studie gekeken naar het effect op de NOVA-classificatie. Deze classificatie geeft informatie over de mate waarin een product verwerkt is. Vier groepen worden hierbij gedefinieerd: Groep 1 voor niet- of minimaal verwerkte voedingsmiddelen, zoals fruit en groenten; Groep 2 voor verwerkte culinaire ingrediënten, zoals oliën en boter; Groep 3 voor verwerkte voedingsmiddelen, zoals ingeblikte groenten of vis, en Groep 4 voor ultra-verwerkte voedingsmiddelen, zoals frisdranken en snacks. Na optimalisatie is een verschuiving merkbaar in het aandeel producten in de verschillende NOVA-groepen. Het aandeel aan minimaal verwerkte producten (NOVA-groep 1 en 2) neemt toe, ten gevolge van een hogere consumptie van (verse) groenten en fruit. Het aandeel verwerkte en sterk verwerkte producten (NOVA-groep 3 en 4) daalt, onder andere als gevolg van de lagere consumptie van frisdranken, verwerkt vlees, snacks en desserts.

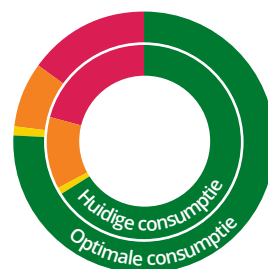
Aandeel producten met Nutriscore A, B, C, D, E in het winkelmandje

	Huidige consumptie	Optimale consumptie
Nutriscore A	58%	75%
Nutriscore B	15%	11%
Nutriscore C	6%	5%
Nutriscore D	7%	4%
Nutriscore E	16%	5%



Aandeel verwerkte en niet-verwerkte producten in het winkelmandje

	Huidige consumptie	Optimale consumptie
Nova groep 1	67%	76%
Nova groep 2	1%	1%
Nova groep 3	12%	8%
Nova groep 4	21%	15%



ALGEMENE AANBEVELINGEN

CONSUMENTEN

Eet meer producten van plantaardige oorsprong, zoals groenten, fruit, peulvruchten en graanproducten en beperk je consumptie van frisdank, snacks en alcoholische dranken, evenals vlees en zuivel. Kies ook geregeld voor plantaardige vlees- en zuivelvervangers zoals tofu, tempeh, quorn of sojadrink.

Kies niet uitsluitend voor de goedkoopste producten maar **vooral 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, korte de keten, hoevewinkels en andere initiatieven die transparantie over de productiewijze en herkomst bieden.

Kies voor kwalitatieve dierlijke producten, afkomstig van duurzame landbouwsystemen waar het sluiten van kringlopen en optimalisatie van tal van ecosysteemdiensten (zoals het bevorderen van koolstofopslag en biodiversiteit bij extensief begraaasd grasland) centraal staat.

Behandel vis, schaal- en schelpdieren als een delicatessen. Kies voor soorten zoals haring, ansjovis, tilapia of omegabaars die op een duurzame manier worden gevangen of gekweekt. Deze krijgen de voorkeur op soorten zoals tonijn, kabeljauw of zalm die reeds overbevist worden of op niet-duurzame manieren worden gekweekt.

Geef de voorkeur aan lokale en seizoensgebonden producten. Hiermee steun je de lokale landbouw en eet je mee met de seizoenen.

Wees bewust van de impact van onze voedselconsumptie en het belang van rechtvaardige prijzen. De keuze van (iets duurder) producten waarbij externe kosten zoals een eerlijk inkomen en milieupact in rekening worden gebracht heeft een meerwaarde op heel wat vlakken en hoeft bovendien geen aanzienlijk aandeel van het huishoudbudget in te nemen.

BELEID

Pas de aanbevelingen en communicatie omtrent voedsel aan:

Integreer duurzaamheid maximaal in de aanbevelingen omtrent voeding en voedselconsumptie. Investeer in bewustmaking van burgers omtrent het belang en de waarde van duurzame productie en consumptie

Bied meer duurzame keuzes aan in kantines en maak duurzaamvoedsel de norm bij overheidsopdrachten om de vraag naar duurzame producten te verhogen en stabiel te houden.

Maak duurzaam voedsel beter toegankelijk voor iedereen:

Maak werk van een geïntegreerd en beleidsoverschrijdend voedselbeleid dat van duurzaam voedsel de logische keuze maakt onder de Belgische bevolking.

Zet de beschikbare middelen, zoals de GLB subsidies, maximaal in om duurzame landbouwpraktijken te stimuleren die win-wins voor burger, landbouw en natuur garanderen. In het bijzonder:

- Verhoog de steun voor meer duurzame en agro-ecologische productiepraktijken. Dit zal, onder meer, leiden tot lagere consumentenprijzen voor deze producten.
- Ondersteun de ontwikkeling en structurering van waardeketens voor duurzaam geproduceerde producten (bijv. labels, coöperaties, middelen onderling verdelen, enz.), om de markttoegang te verbeteren en de positie van producenten die op milieuvriendelijke wijze aan landbouw doen, te versterken.

Implementeer een sociaal beleid dat kansarme bevolkingsgroepen toegang biedt tot duurzame voedselproducten (bv. via voedselcheques en voedselbanken)

RETAILERS EN CATERING

Verhoog het aanbod aan duurzame producten die milieuvriendelijke landbouwpraktijken en eerlijke verloning ondersteunen.

Maak duurzame producten voldoende zichtbaar in de winkel. Zet daarbij extra in op nudging om meer consumenten voor duurzame en gezond voedsel te laten kiezen.

Stimuleer producenten die op een milieuvriendelijke manier willen produceren en biedt hun een eerlijke prijs aan. Dit kan bijvoorbeeld via een lastenboek waarin de productiemethode wordt vastgelegd. Hiertegenover dient ook een eerlijke prijs te staan.

Verhoog de zichtbaarheid doorheen de toeleveringsketen. Zo moet het mogelijk zijn voor consumenten om de afkomst van hun producten te achterhalen en op basis daarvan bewuste keuzes te maken.

Zet in op een onafhankelijke tools om de consument te gidsen in de aankoop van duurzame producten.

METHODOLOGIE

In de studie werd gebruik gemaakt van Optimeal® 3.0, een softwarepakket ontwikkeld door Blonk Consultants. Een optimalisatie wordt uitgevoerd op basis van de nutritionele randvoorwaarden en de doelstelling om de klimaatopwarming te beperken tot 1,5°C. De basis voor de optimalisatie is de huidige consumptie van voedselproducten in België. Een uitgebreide toelichting is te vinden in de studie.

DEFINITIE VAN HET REFERENTIEDIEET

Het referentiedieet voor deze studie werd berekend op basis van de meest recente Nationale Voedselconsumptiepeiling voor België (De Ridder, Lebacqz, Ost, Teppers, & Brocatus, 2016). Hierbij is data beschikbaar voor de bevolking tussen 3 en 64 jaar oud, opgedeeld in drie groepen: volwassenen (ouder dan 18 jaar tot 64 jaar), jongeren (10 jaar tot 17 jaar) en kinderen (3 jaar tot 9 jaar).

GRENZEN VAN OPTIMALISATIE EN GEGEVENS GELINKT AAN DE PRODUCTEN

Voor de optimalisatie werden grenzen ingesteld m.b.t. de klimaatuitstoot en de nutritionele vereisten gelinkt aan ons voedsel.

Nutritionele richtlijnen

De voedingsaanbevelingen gedefinieerd door de Hoge Gezondheidsraad van België (HGR, 2016), werden gebruikt om de nutritionele grenzen van de optimalisatie te bepalen. Naast de richtlijnen voor voedingsstoffen werden ook de aanbevelingen voor voedselgroepen (Food Based Dietary Guidelines of FBDG's)

in rekening gebracht. Een voorbeeld van zo'n aanbeveling is de consumptie van minimaal 250 gram fruit per dag (HGR, 2019; ViGeZ, 2014) nutritionele waarden van de voedingsproducten werd bekomen via de Belgische voedingstabel beschikbaar bij Nubel (Nutriënten België) op internubel.be.

Duurzaamheidsdoelstellingen

De tweede restrictie die voor de optimalisatie wordt toegepast is de koolstofvoetafdruk. Een maximaal toelaatbare CO₂-uitstoot gelinkt aan voedselconsumptie werd berekend op basis van de doelstellingen uit het Klimaatakkoord van Parijs en het IPCC-rapport (IPCC, 2018) voor een maximale klimaatopwarming van 1,5°C. Dit komt overeen met een maximale emissie (gerelateerd aan onze voedselconsumptie) van 2,04 kg CO₂-eq/persoon/dag (Broekema et al., 2020).

De impact en emissies gelinkt aan elk voedingsproduct werden bekomen met behulp van Levens Cyclus Analyse (LCA). Bij LCA wordt de volledige levenscyclus in rekening genomen voor de berekening van de milieu-impact van de voedselproducten. Dit gaat o.a. om productie, verwerking, vervoer, verpakking, distributie, consumptie en afvalverwerking. Aangezien er geen specifieke LCA-voedseldatabase beschikbaar was voor België, werd de RIVM-database gebruikt als voornaamste bron. Deze database werd in opdracht van het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) ontwikkeld door Blonk Consultants en bevat data voor bijna 200 voedingsmiddelen (De Valk, Hollander, & Zijp, 2016).

Berekening van de prijs

De prijs van elk product werd berekend op basis van de informatie beschikbaar op de websites van de drie grootste supermarkten in België: Colruyt groep (goed voor 26,6% van de Belgische markt), Carrefour (goed voor 18,7%) en Delhaize (goed voor 18,6%) (Bolla & Lappin, 2018). Aan elk voedingsartikel werd op basis van deze gegevens een gemiddelde prijs voor zowel de niet-gecertificeerde producten, als gecertificeerde producten bekomen.

OPTIMALISATIE

Ten slotte werd de optimalisatie uitgevoerd. Dit gebeurt in drie stappen:

Stap 1: Berekening van het basis/referentiedieet, dat de huidige gemiddelde Belgische consumptie van voedingsmiddelen vertegenwoordigt. Deze referentie is gebaseerd op de Belgische nationale voedselconsumptiepeiling. De resultaten weerspiegelen de huidige situatie en worden gebruikt als referentie voor analyse van de veranderingen naar impact, kost en gezondheid.

Stap 2: Een optimalisatie wordt uitgevoerd op basis van de voedingsrichtlijnen (die in veel gevallen niet worden beantwoord in stap 1). Het resultaat is een aanbeveling voor gezonde voedselconsumptie, ongeacht de impact op natuur, milieu en klimaat.

Stap 3: In de derde en laatste stap worden ook de doelstelling voor 2030 inzake klimaatverandering in rekening gebracht in het optimalisatieproces. Dit vraagt verdere aanpassing, steeds binnen de nutritionele grenzen. In deze stap worden ook de kosten beperkt zodat deze de kosten van de referentiediëten niet overschrijden (voor zover dit nog niet bereikt was).

BEPERKINGEN VAN DE STUDIE

Gezien er geen LCA databank vrij beschikbaar is voor Belgische voedingsproducten werd in de studie gebruik gemaakt van een databank voor Nederland en Europa. Ondanks het feit dat deze data niet 100% afgesteld zijn op de Belgische context kunnen we ervan uitgaan dat deze in grote mate representatief zijn voor de Belgische markt.

In de LCA werd de gemiddelde impact van alle relevante productiesystemen voor de producten in rekening gebracht. Dit betekent dat er geen onderscheid wordt gemaakt tussen bv. een appel van biologische oorsprong en een appel uit gangbare productie. Ook in de nutritionele gegevens wordt dergelijke opdeling niet gemaakt.

Het referentiedieet werd berekend op basis van de meest recente consumentenbevraging voor België. Het resultaat is een gemiddelde voor de hele Belgische bevolking. Dit betekent dat de referentiesituatie voor sommige mensen meer of minder herkenbaar is. Een gekend probleem bij dergelijke bevragingen is ook de onder-rapportering van de voedselinname (Barbara et al., 2003). Gezien het moeilijk is om hiervoor

een correctiefactor in rekening te brengen is het mogelijk dat de totale energie-inname van het referentiedieet op basis van de bevragingen lager is dan de energie-inname in werkelijkheid.

Hoewel we aangeven dat met het nieuwe voedselpatroon meer duurzame producten en eerlijke prijzen kunnen ondersteund worden laat de studie ons niet toe om een uitspraak te doen over wat een eerlijke prijs is en hoeveel dit exact bedraagt (voor elk product). Daarnaast is het ook niet mogelijk om te oordelen of de huidige voedseluitgaven van de Belgische burgers te hoog of te laag zijn. Terwijl een deel van de bevolking meer en meer kiest voor duurdere producten gaat een groot deel nog steeds op zoek naar de laagste prijzen. Daarom hebben we gekozen voor een toets aan de gemiddelde prijzen.

In het kader van deze studie gaan we ook uit van een goede performantie van de labels voor duurzaamheid.

REFERENTIES

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... Murray, C. J. L. (2019).** Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Bolla, S., & Lappin, J. (2018).** The Belgian Food Retail Market.
- Broekema, R., Tyszler, M., Veer, P. van 't, Kok, F. J., Martin, A., Lluch, A., & Blonk, T. J. (2020).** Future-proof and sustainable healthy diets based on current eating patterns in the Netherlands (draft).
- De Ridder, K., Lebacqz, L., Ost, C., Teppers, E., & Brocatus, L. (2016).** Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. Samenvatting van de onderzoeksresultaten. Brussel: WIV-ISP. Via <https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Introductiepagina.aspx>
- De Valk, E., Hollander, A., & Zijp, M. (2016).** Milieubelasting van de voedselconsumptie in Nederland.
- Hoge Gezondheidsraad (2016).** Voedingsaanbevelingen voor België-2016. Brussel: HGR
- Hoge Gezondheidsraad (2019).** Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen-2019. Brussel: HGR.
- INBO (2021).** Natuurrapport 2020 - Instituut Natuur en Bosonderzoek via <https://www.vlaanderen.be/inbo/publicaties/natuurrapport-2020-toestand-van-de-natuur-in-vlaanderen>
- IPCC (2018).** Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change. Via https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/07/SR15_Full_Report_Low_Res.pdf
- IPCC (2019).** Climate Change and Land - An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Via <https://www.ipcc.ch/srcl-report-download-page/>
- LPR (2020).** WWF Living Planet Report 2020 - Bending the curve of biodiversity loss. Almond, R.E.A., Grooten M. and Petersen, T. (Eds). WWF, Gland, Switzerland. Via <https://f.hubspotusercontent20.net/hubfs/4783129/LPR/PDFs/ENGLISH-FULL.pdf>
- MIRA (2017).** MIRA Systeembalans 2017: Milieu-uitdagingen voor het energie-, mobiliteits- en voedingssysteem in Vlaanderen. Via <https://www.milieurapport.be/publicaties/2017/mira-systeembalans-2017-milieu-uitdagingen-voor-het-energie-mobiliteits-en-voedingssysteem-in-vlaanderen> en <https://www.milieurapport.be/>
- ViGeZ (2014).** De actieve voedingsdriehoek. Via http://www.vigez.be/voeding_en_beweging/
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... Murray, C. (2019).** Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems - Supplementary Appendix. *Lancet*, 6736(18), 3–49. <https://doi.org/10.1124/pr.58.3.10>
- WWF (2017).** Eating for 2 degrees new and updated Livewell plates. 1–74. Via [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating for 2 degrees_Full_Report.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%202%20degrees_Full_Report.pdf)
- WWF (2020).** Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland. Via <https://planetbaseddiets.panda.org/>
- WWF France & ECO2 Initiative (2017).** Towards a low-carbon, healthy and affordable diet. A multidimensional comparative study of sustainable shopping baskets: carbon impact, nutritional quality and costs. Via https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-11/%5BEN%5D_UPD201905_Rapport_Towards-a-low-carbon-diet_WWF.pdf

HET VERLIES VAN BIODIVERSITEIT TEGENGAAN EN BOUWEN AAN EEN TOEKOMST WAARIN DE MENS IN HARMONIE LEEFT MET DE NATUUR



MEDEGEFINAN-
CIERD DOOR DE
EUROPESE UNIE



Deze publicatie is tot stand gekomen met de financiële steun van de Europese Unie. De inhoud ervan valt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van WWF en andere Eat4Change-projectpartners en geeft niet noodzakelijkerwijs de standpunten van de Europese Unie weer.

© 1986 Panda Symbol WWF – World Wide Fund
For Nature (Formerly World Wildlife Fund) ®
“WWF” is a WWF Registered Trademark
V.U.: Antoine Lebrun • WWF-België • E. Jacquainlaan 90
• 1000 Brussel • Tel. 02 340 09 20 • supporters@wwf.be.
U kan ons contacteren van maandag tot vrijdag van
9.30 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 17.00 u.
www.wwf.be | www.facebook.com/wwf.be
Twitter : @WWF_Belgie