



# Persbericht

13 december 2023

## Opschuiven naar meer plantaardige eiwitten is duurzaam en gezond

**Opschuiven naar een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten is beter voor het milieu en gezonder voor de meeste Nederlanders. Dit concludeert de Gezondheidsraad. Om deze verschuiving mogelijk te maken adviseert de raad in te zetten op beleidsmaatregelen die het voor de gehele bevolking makkelijker maken om meer plantaardig te eten.**

De Gezondheidsraad onderzocht de gezondheidseffecten van een voedingspatroon met meer plantaardige (60%) dan dierlijke (40%) eiwitten. In het huidige voedingspatroon is deze verhouding andersom. De overgang naar meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten, oftewel de eiwittransitie, is onderdeel van overheidsbeleid gericht op onder meer het verlagen van de milieu-impact van voeding. De raad concludeert dat het meer plantaardige voedingspatroon beter voldoet aan de *Richtlijnen goede voeding* dan het huidige voedingspatroon. Zo levert minder rood en bewerkt vlees eten gezondheidswinst op, evenals een hogere consumptie van peulvruchten. Daarnaast bevat het meer plantaardige voedingspatroon meer vezels en minder verzadigd vet. Het voedingspatroon verlaagt hierdoor het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker.

Dierlijke voedingsmiddelen leveren belangrijke voedingsstoffen, maar de raad stelt dat het voor de meeste Nederlanders mogelijk is om minder dierlijk te gaan eten zonder dat tekorten ontstaan. Dit kan wanneer ze zich houden aan de *Richtlijnen goede voeding*. Aandacht is nodig voor de eiwittransitie bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, en mensen met een lage eiwit- en energie-inname. Als mensen uit deze groepen meer plantaardig willen eten, zouden zij dit goed geïnformeerd moeten doen.

De raad schat op basis van onderzoek dat het minder dierlijke en meer plantaardige voedingspatroon de milieu-impact van onze voedselconsumptie met 25% kan verlagen. Voor een verdere afname is het naast de eiwittransitie belangrijk dat overconsumptie en voedselverspilling worden verminderd, en dat de milieu-impact van de voedselproductie wordt verlaagd.

De raad adviseert in te zetten op beleidsmaatregelen die verder gaan dan de verantwoordelijkheid van de individuele consument. Dit betekent dat gezond en duurzaam voedsel de standaard zou moeten worden, zowel bij de productie als in het voedselaanbod. Dat vraagt volgens de raad inzet van alle partijen in de voedselketen.

*De publicatie Gezonde eiwittransitie (nr. 2023/19) is te downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl). Voor vragen kunt u contact opnemen met Silvia Viergever, tel. 06 254 47 658, e-mail: [pers@gr.nl](mailto:pers@gr.nl).*