



STRATEGISCH THEMA: DUURZAME EIWITCONSUMPTIE

We streven naar een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon. Dit voedingspatroon houdt rekening met de gezondheidsaanbevelingen en heeft een aanvaardbare ecologische voetafdruk. Een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon steunt volgens de voedingsdriehoek op drie uitgangspunten die onderbouwd zijn door wetenschappelijke literatuur: eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding; eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën; vermijd voedselverlies en matig je consumptie. Binnen de eiwitstrategie streven we een duurzame eiwitconsumptie na volgens de 5P's van de SDG's (planet, people, prosperity, partnership & peace). Dit houdt volgende pistes in:

- 1 het vermijden van overconsumptie of verspilling van eiwitten. De eiwitconsumptie bij onze bevolking is over het algemeen te hoog
- 2 we promoten diversificatie in eiwitconsumptie in lijn met de diversificatie in het aanbod. Alle eiwitbronnen hebben hierin hun plaats. De voorkeur gaat uit naar weinig of niet bewerkte producten. Maar ook sterker verwerkte of hoogtechnologische producten maken hier deel van uit. Hierbij is het belangrijk om aandacht te besteden aan de invloed van bewerkingswijze en -graad op de nutritionele waarde van eiwitbronnen
- 3 we streven in het voedingspatroon een verschuiving in de verhouding dierlijke en plantaardige producten/eiwitten naar richting meer plantaardig. De actuele verhouding is zowel op het vlak van gezondheid als op milieuvlak niet optimaal
- 4 we geven steevast de voorkeur aan lokale eiwitbronnen om een evenwichtig voedingspatroon in te vullen, en dit vanuit het oogpunt van economische duurzaamheid

Deze aandachtspunten gaan we, waar mogelijk, monitoren via onderstaande doelstellingen en bijhorende SMART geformuleerde indicatoren.

Bij het formuleren van acties richting deze streefdoelen, houden we rekening met de specifieke eiwit- en voedingsbehoeften van bepaalde doelgroepen zoals kinderen en ouderen.

Voor het vermijden van voedselverliezen, vermijden van overconsumptie en meer diversificatie in eiwitconsumptie zijn geen streefdoelen geformuleerd.

- (1) Het vermijden van voedselverliezen, wordt opgevolgd via het 'Actieplan voedselverlies en biomassa-reststromen circulair 2021-2025'. Hierin werd reeds volgende doelstelling opgenomen: "Tegen eind 2025 wordt er in de hele keten gestreefd om 30% van de voedselverliezen te voorkomen, herverwerken als voedsel of hoogwaardiger te valoriseren ten opzichte van 2015". Deze doelstelling onderschrijven we eveneens vanuit de Vlaamse eiwitstrategie. We leggen de nadruk op het belang van het terugdringen van voedselverliezen van eiwitrijke producten, in het bijzonder deze met een hoge milieudruk (bv. dierlijke producten). We kwantificeren echter geen aparte doelstelling met betrekking tot deze voedingsstroom. Zie ook [bijlage 1](#) voor extra informatie hierrond.
- (2) Er zijn op dit moment geen gekwantificeerde doelstellingen met betrekking tot het terugdringen van overconsumptie, laat staan specifiek het vermijden van overconsumptie van eiwitten. Dergelijke doelstellingen worden in principe door de Hoge Gezondheidsraad geformuleerd. Er zijn echter geen plannen om een dergelijke doelstelling rond overconsumptie van eiwitten te formuleren. Zie [bijlage 2](#) voor bijkomende info.

- (3) Ook rond diversificatie in de eiwitconsumptie kon geen becijferde doelstelling vooropgesteld worden. Zie [bijlage 3](#) voor de conclusie en kwalitatieve aanbevelingen bij dit thema vanuit de werkgroep.

1.1 DOELSTELLING 1: VERSCHUIVING IN DE VERHOUDING DIERLIJKE EN PLANTAARDIGE PRODUCTEN/EIWITTEN NAAR MEER PLANTAARDIG

Eiwitbronnen hebben een relatief grote milieuvoetafdruk waarbij dierlijke eiwitbronnen in het algemeen een grotere milieu-impact hebben in vergelijking met plantaardige. In de zoektocht naar een beter voedingspatroon gaat er daarom ook veel aandacht naar de eiwitbronnen op ons bord. We streven naar een verhouding die in lijn ligt met de algemeen geldende aanbevelingen voor een gezonde en milieuverantwoorde voeding.

We streven naar een meer evenwichtige eiwitconsumptie. Dit houdt een voedingspatroon in met een aanbrenge van eiwitten uit plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen in een verhouding die gezond is en een aanvaardbare milieu-impact heeft. De consumptieverhouding dierlijke/plantaardige eiwitten is op basis van de laatste voedselconsumptiepeiling grofweg 60/40.

De Hoge Gezondheidsraad spreekt zich in zijn aanbevelingen voor de eiwitinname niet uit over een doelstelling met betrekking tot de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten. De Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur (RLI, 2018) en recent ook de Gezondheidsraad (2023) uit Nederland schuift een doelstelling van 40/60 naar voor. Zij achten dit streefdoel mogelijk en wenselijk vanwege de klimaatdoelstelling. Binnen dit streefdoel blijft er ruimte voor het eten van duurzaam geproduceerd vlees, zuivel, eieren en vis. Na 2030 zou de gewenste verhouding verder kunnen verschuiven.

De EAT-Lancet Commissie (Willett et al., 2019) onderzocht of een mondiaal gezond voedingspatroon past binnen de planetaire grenzen. De adviezen voor dit voedingspatroon zijn kwantitatief geformuleerd, met een mogelijke spreiding, voor een energie-inname van 2500 kcal per dag. De auteurs berekenden een Planetary Health Diet dat je kan omschrijven als een flexitairisch voedingspatroon. Wanneer we de verhouding dierlijk/plantaardig uitrekenen in deze aanbevelingen, dan komen we op een verhouding 30/70.

1.1.1 SMART formulering

1. **60% van onze eiwitconsumptie komt uit plantaardige producten en 40% uit dierlijke in 2030.** Voor de mid-term evaluatie in 2026 schuiven we een tussentijdse doelstelling van 50%-50% naar voor.
2. **25% van de Vlamingen geeft aan al vaak dierlijke producten te vervangen door plantaardige producten in 2030.** MID-TERM (2026): 20%
3. **40% van de Vlamingen geeft aan bereid te zijn om dierlijke producten (zeker/waarschijnlijk) te vervangen door plantaardige producten in 2030.** MID-TERM (2026): 40%
4. **35% van de Vlamingen geeft aan (zeker/waarschijnlijk) niet bereid te zijn om dierlijke producten te vervangen door plantaardige producten in 2030.** MID-TERM (2026): 40%

1.1.2 Databronnen

Doelstelling 1: Voedselconsumptiepeiling en EI-MEET monitor:

De voedselconsumptiepeiling wordt ongeveer om de tien jaar gepubliceerd. De volgende publicatie van de voedselconsumptiepeiling wordt verwacht in 2024. Om beter vinger aan de pols te houden en

frequenter te monitoren, is er in de schoot van de 'Green Deal Eiwitshift op ons bord' de EI-MEET opgesteld. EI-MEET wil zowel de eiwitname (zoals een voedselconsumptiepeiling) als de eiwitaankopen jaarlijks in kaart brengen. Een eerste rapportage wordt verwacht in het voorjaar van 2024.

Doelstellingen 2 t.e.m. 4: VLAM-tracking

We kunnen de vinger aan de pols houden over de bereidheid bij de Vlaming om dierlijke producten te vervangen door plantaardige op basis van data uit VLAM-tracking. In 2022 was de verdeling als volgt: 16% doet dit reeds vaak; 35% gaat dit (zeker/waarschijnlijk) doen; 49% gaat dit (zeker/waarschijnlijk) niet doen. We stellen een stapsgewijze verbetering voor van deze bereidheid als doelstelling.

1.1.3 Nulmeting

Onderstaande tabel geeft het overzicht van de nulmeting voor de 4 SMART-geformuleerde indicatoren weer, inclusief de doelstellingen in 2026 en in 2030:

Doelstelling	Indicator	2014	2022	2026	2030
60% van onze eiwitconsumptie is plantaardig, 40% dierlijk tegen 2030	% van de eiwitconsumptie	40	/	50	60
60% van de Vlamingen geeft aan dat 'lokaal geproduceerd' een belangrijk aankoopcriterium is	% Vlamingen		45	50	60
25% van de Vlamingen geeft aan reeds vaak dierlijke producten te vervangen door plantaardige producten	% Vlamingen		16	20	25
40% van de Vlamingen geeft aan bereid te zijn om dierlijke producten (zeker/waarschijnlijk) te vervangen door plantaardige producten	% Vlamingen		35	40	40
35% van de Vlamingen geeft aan (zeker/waarschijnlijk) niet bereid te zijn om dierlijke producten te vervangen door plantaardige producten	% Vlamingen		49	40	35

1.2 DOELSTELLING 2: VOORKEUR VOOR LOKALE EIWITBRONNEN

We geven stevast de voorkeur aan lokale eiwitbronnen om een evenwichtig voedingspatroon in te vullen, en dit vanuit het oogpunt van economische duurzaamheid. Als indicator nemen we het belang van 'lokaal geproduceerd' als belangrijk aankoopcriterium mee uit de VLAM-tracking.

1.2.1 SMART formulering

60% van de Vlamingen geeft aan dat 'lokaal geproduceerd' een belangrijk aankoopcriterium is. Voor de mid-term evaluatie in 2026 schuiven we 50% als streefdoel naar voren.

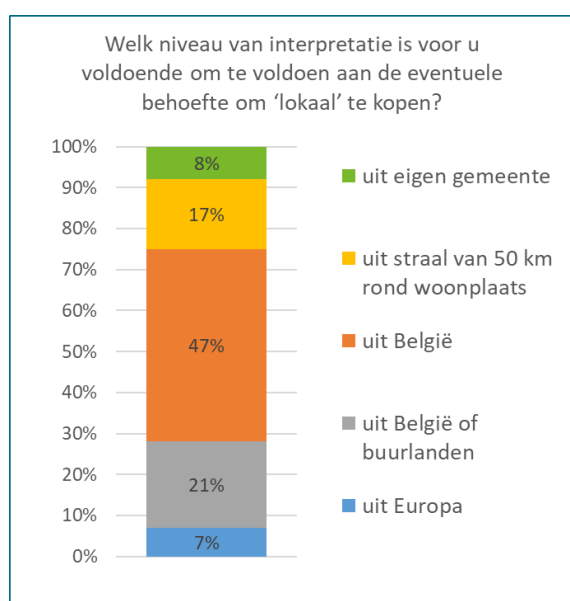
1.2.2 Databronnen

De VLAM-tracking geeft een inzicht over het belang van 'lokaal' als aankoopcriterium over alle productcategorieën heen (dus niet specifiek eiwitbronnen).

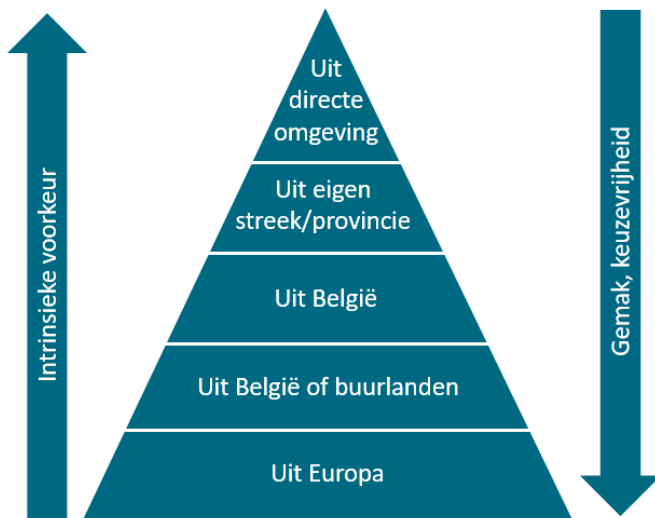
Noot: We beschikken niet over eenduidige data om de consumptie van lokale (eiwit)producten in kaart te brengen. Bevoorradingsbalansen bieden geen goede houvast om een zinvolle indicator op te stellen. COMEOS bevraagt hun leden over de herkomst van het aanbod van enkele productcategorieën. Dit is een beperkt overzicht en geeft geen zicht op het aandeel van de totale consumptie van lokale producten. Het aspect lokaal is bovendien niet strak afgebakend en is anders voor verschillende consumenten (zie afbeelding 1). Het gebrek aan afgebakend concept en aan goede cijfers maken het niet eenvoudig om een goede indicator naar voor te schuiven.

1.2.3 Nulmeting

In 2022 gaven 45% van de respondenten aan dat 'lokaal geproduceerd' een belangrijk aankoopcriterium was. We stellen dus een stijging van deze indicator naar 50% tegen 2026 en 60% tegen 2030 voor.



Afbeelding 1 : Verdeling tussen verschillende interpretaties over het aspect lokaal bij de Vlaming (bron: iVox in opdracht van VLAM, 2021)



Afbeelding 2: Afwegingskader rond het concept 'lokaal' (bron: Marktmaker Community VLAM, maart 2021)

Volgende organisaties werk(t)en actief mee aan het bepalen van bovenstaande doelstellingen en het aanbrengen van betrouwbare data(bronnen) om de doelstellingen te monitoren: Departement Omgeving (trekker); Bond Beter Leefmilieu (BBL); Vlaams instituut Gezond Leven; VLAM en het Departement Landbouw en Visserij

BIJLAGE 1: VERMIJDEN VAN VERSPILLING VAN EIWITTEN

De werkgroep kwam tot volgende conclusies voor wat betreft de verspilling van eiwitten:

- Voedselverlies is elk verlies van voedsel voor humane consumptie, die in de agrovoedingsketen, vanaf de oogst tot en met consumptie, plaatsvindt. Bijproducten zoals aardappelschillen en een klokhuis zijn oneetbare voedslelementen en dus geen voedselverlies, maar eetbaar voedsel dat aan dieren wordt gegeven of wordt gecomposteerd is dat wel.

- Voedselverlies vertegenwoordigt een vermijdbare milieu-impact en is een verspilling van geld. De milieu-impact van voedselverlies bestaat uit de effecten van het gebruik van natuurlijke hulpbronnen, en van de emissies tijdens de productie en verwerking ervan. Die milieu-impact voor huishoudens is groter dan die voor de rest van de agrovoedingsketen, omdat het voedsel dat wordt weggegooid in de laatste stap van de keten ook alle milieukosten van alle voorgaande stappen meedraagt (productie, oogst, transport, verwerking, verpakking ...) (Criel & Fleurbaey, 2019).
- Hoewel producten van dierlijke oorsprong minder worden verspild dan bijvoorbeeld groenten en fruit, hebben deze toch een belangrijk aandeel in de broeikasgasemissies van voedselverlies door hun hogere milieu-impact per kilogram (Criel & Fleurbaey, 2019). Volgens de meest recente cijfers² wordt er in Vlaanderen per persoon 33,67 kg voedsel verspild per jaar (meting 2020). Dit is een daling ten opzichte van 2018 waar er zo'n 37 kg voedsel per inwoner per jaar werd verspild.
- In het 'Actieplan voedselverlies en biomassa-reststromen circulair 2021-2025' is een doelstelling opgenomen rond voedselverlies: "Tegen eind 2025 wordt er in de hele keten gestreefd om 30% van de voedselverliezen te voorkomen, herverwerken als voedsel of hoogwaardiger te valoriseren ten opzichte van 2015". In dat actieplan is er geen specifieke doelstelling opgenomen met betrekking tot huishoudens of over specifieke voedingsstromen (bv. eiwitrijke producten).
- Uiterlijk tegen eind 2023 onderzoekt de Europese Commissie of ze op basis van de gegevens van de lidstaten een wettelijk bindende Europese doelstelling zal vaststellen voor de vermindering van levensmiddelenafval voor 2030.
- De doelstellingen opgenomen in het Vlaamse actieplan zijn ook in lijn met de SDG-doelstellingen van de Verenigde Naties. Deze focussen enerzijds op een reductie van voedselafval aan het begin van de keten (niet gekwantificeerd) en een halvering van het voedselafval op het eind van de keten (retail en consumptie) tegen 2030. Door het vermijden van voedselverlies en het extra stimuleren van selectieve inzameling op het eind van de keten (met oog op hoogwaardigere valorisatie in de toekomst) wordt bijgedragen aan de kwantitatieve doelstelling.

BIJLAGE 2: VERMIJDEN VAN OVERCONSUMPTIE

De werkgroep kwam tot volgende conclusies voor wat betreft het vermijden van overconsumptie:

- Volgens de laatste voedselconsumptiepeiling (2014) is er op populatieniveau niet meteen een risico op een tekort aan eiwitname. De Belg (en Vlaming) krijgt meer dan genoeg eiwitten binnen, en haalt deze overwegend uit dierlijke bronnen. Gemiddeld consumeert de Belg 79 g eiwitten per dag. Op basis van de referentiewaarden voor lichaamsgewicht (52 g eiwit per dag voor vrouwen en 62 g eiwit per dag voor mannen (Hoge Gezondheidsraad, 2016), blijkt 95,6% van de vrouwen en 98,6% van de mannen deze richtlijn te overschrijden. Volgens de Hoge Gezondheidsraad en de EFSA is een eiwitname die maximaal 25% van de totale energie-aanbreng aanlevert (25 En%/dag) een veilige bovengrens. Quasi iedereen voldoet aan deze aanbeveling. Nog geen 1% van de Belgische bevolking neemt te weinig eiwitten in. Er is ruimte voor een vermindering van de totale

- eiwitconsumptie én een verschuiving naar minder milieubelastende eiwitbronnen, met het oog op het verminderen van de milieu-impact van het voedingspatroon
- Er zijn op dit moment geen gekwantificeerde doelstellingen met betrekking tot het terugdringen van overconsumptie, laat staan specifiek het vermijden van overconsumptie van eiwitten. Dergelijke doelstellingen worden in principe door de Hoge Gezondheidsraad geformuleerd. Er zijn echter geen plannen om een dergelijke doelstelling rond overconsumptie van eiwitten te formuleren. In Nederland is een doelstelling opgenomen om 10-15% minder eiwitten te consumeren, waarbij dient opgemerkt te worden dat er kanttekeningen zijn voor kwetsbare groepen die een risico op eiwittekort lopen. In de zomer van 2023 wordt er in Nederland een adviesrapport verwacht dat, onder meer, dit aspect verder opneemt.
 - Een kwalitatieve doelstelling kunnen we echter wel formuleren: wanneer we overconsumptie vermijden, geven we prioriteit aan het verminderen van dierlijke eiwitbronnen en het verminderen van producten die een hoge energieaanbreng maar lage nutritionele waarde hebben (de zogenaamde lege calorieën).

BIJLAGE 3: DIVERSIFICATIE VAN DE EIWITCONSUMPTIE

Een van de belangrijkste aanbevelingen op het niveau van voedingspatronen is om gevarieerd en evenwichtig te eten. Dit geldt uiteraard ook voor de consumptie van eiwitrijke producten. We passen een gevarieerd en evenwichtige voedingspatroon daarom ook toe op de eiwitconsumptie. De focus op eiwitten is vanuit gezondheidsperspectief echter eerder beperkend. Eiwitrijke voedingsmiddelen brengen naast eiwitten tegelijkertijd ook andere essentiële voedingsstoffen en bioactieve componenten aan die bijdragen tot het gezondheidseffect van een voedingsmiddel.

Het is duidelijk dat zowel producten in de dierlijke als in de plantaardige categorie en ook nieuwere en innovatieve producten een plaats hebben in een gezond, milieuverantwoord en duurzaam voedingspatroon. In al deze categorieën zijn er producten die, relatief gezien, een ongezonde keuze zijn of een keuze zijn die meer milieu-impact met zich meebrengt. **Wanneer we de aanbeveling maken voor diversificatie in eiwitconsumptie geldt dit voor al deze categorieën.**

Het is niet eenvoudig om een eenvoudige en eenduidige indicator naar voor te schuiven voor deze doelstelling. We beschikken niet over een index die in kaart brengt hoe gevarieerd een voedingspatroon moet zijn en/of hoe de situatie vandaag is. Het principe van een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon ligt aan de basis van de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Op basis van de voedselconsumptiepeiling kan een kwalitatieve inschatting gemaakt worden in welke mate de Vlaming (Belg) er een gevarieerd voedingspatroon op nahoudt op basis van de voedingsdriehoek.

We streven binnen dit thema dus naar een voedingspatroon na wat zo nauw mogelijk aansluit bij de voedingsdriehoek. De voedingsdriehoek biedt een kompas om op een gezonde en milieuverantwoorde manier de een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon te bereiken. Het biedt uitgangspunten, tips en ondersteunende materialen om deze doelstelling in de praktijk helpen om te zetten.