

Trends- en factorenkaart Gezonde en duurzame eiwittransitie

Wat zijn relevante trends en factoren bij het nadenken over de gezonde en duurzame eiwittransitie in Nederland?

Productie

De Nederlandse landbouwsector produceert voor Nederland en daarbuiten

- In 2024 waren er ruim 50.000 boeren bedrijven met gezamenlijk circa €27 miljard omzet.¹¹
- In 2024 was de export van goederen uit landbouwactiviteiten €129 miljard en de import €86 miljard.¹²
- In 2020 droeg de landbouwsector ongeveer 1% bij aan het bruto nationaal product.¹³
- De landbouwsector heeft een belangrijke bijdrage aan de regionale economie in Nederland.¹²

Voedselproductie is een complex mondiaal systeem

- Veranderingen in de Nederlandse voedselproductieketen hebben internationale gevolgen.
- Nederland is afhankelijk van het buitenland voor de productie van veevoer.

De landbouw voor dierlijke eiwitproductie heeft een grote impact op de Nederlandse leefomgeving

- De veehouderij is verantwoordelijk voor 12% van de broeikasgasuitstoot en voor 51% van de stikstofdepositie (2023).^{6 14}
- De landbouwsector neemt 54% van het grondoppervlak van Nederland in.¹⁵
- Landbouw belast het milieu door stikstofuitstoot, pesticidegebruik en waterverbruik.
- Niet-grondgebonden veehouderij, zoals de varkenshouderij, leidt tot slechte luchtkwaliteit.
- Veehouderij verhoogt het risico op zoonosen.
- Natuurinclusieve landbouw kan een positieve bijdrage leveren aan biodiversiteit en landschapsbeheer.¹⁶

Consumptie

Veel mensen eten ongezond

- Marktpartijen, zoals producenten, supermarkten en horeca, bepalen het voedselaanbod.
- De meeste mensen eten niet volgens de adviezen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.¹⁵
- De meeste mensen eten te veel, en te bewerkte voeding.¹⁷

Veel mensen hebben niet de kennis en vaardigheden om gezonder te eten

- Een derde van alle mensen heeft niet de vaardigheden om gezonde voedingskeuzes te maken.¹⁸
- Mensen denken dat voedingsmiddelen met eiwit altijd gezond zijn omdat marketing dit suggereert.
- Mensen weten niet op welke voedingsstoffen ze moeten letten bij vervanging van dierlijke door plantaardige eiwitten.
- Mensen weten vaak niet hoeveel eiwitten voeding bevat en hoe ze meer plantaardige eiwitten kunnen eten.
- Veel mensen vinden productlabels met informatie over impact op milieu en gezondheid lastig om te beoordelen.

Mensen vinden duurzaamheid en gezondheid belangrijke thema's, maar handelen er niet naar

- Prijs en gemak bepalen vaak boodschappenkeuzes, ook al vinden mensen gezondheid en duurzaamheid belangrijk.
- Door welvaart eten mensen meer dierlijke eiwitten, terwijl hun consumptie van plantaardige eiwitten gelijk blijft.¹⁹
- Mensen weten vaak niet welke voedingskeuzes duurzaam zijn én hoe zij plantaardige gerechten kunnen bereiden.
- Mensen denken dat lokaal geproduceerd voedsel duurzamer is dan geïmporteerd voedsel.
- Dierenwelzijn is een belangrijke drijfveer voor mensen om plantaardig te eten.

Cultuur is bepalend voor wat mensen eten en verandert langzaam

- Voedingsadviezen moeten aansluiten bij de eetcultuur om het eetgedrag van mensen te veranderen.
- Thema's als vlees eten en duurzaamheid leiden tot polarisatie wat een genuanceerd gesprek moeilijk maakt.
- De consumptie van plantaardige eiwitten in Nederland steeg in 15 jaar nauwelijks: van 40% naar 42%.¹⁷
- Mensen eten nu wel andere plantaardige eiwitten dan 15 jaar geleden.¹⁷

Kennis en innovatie

Onderzoek geeft een helder beeld van wat een gezond voedingspatroon is

- De Gezondheidsraad en het Voedingscentrum geven wetenschappelijk onderbouwd advies over gezonde voeding.
- Een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten is gezond voor de meeste mensen.
- Het risico op chronische ziektes is lager als mensen een meer plantaardig voedingspatroon hebben dan nu.
- Plantaardige onbewerkte voeding die rijk is aan vezels zorgt ervoor dat mensen niet meer eten dan nodig is.

Onderzoek wijst uit dat de eiwittransitie essentieel is voor een gezonde planeet

- Een transitie van 40% naar 60% plantaardige eiwitten zorgt voor 25% minder broeikasgassen en landgebruik.
- Volgens EAT-Lancet kunnen mensen 26-36% dierlijke eiwitten eten om binnen de planetaire grenzen te blijven.

Het verband tussen specifieke voeding en gezondheid is ingewikkeld om aan te tonen

- Betrouwbare studies naar langetermijneffecten van een volledig plantaardig voedingspatroon zijn er nauwelijks.
- Er is weinig onderzoek naar gezonde plantaardige voedingspatronen voor groepen als zwangeren, kinderen en ouderen.
- Het is lastig om aan te tonen dat specifieke voedingsmiddelen leiden tot een bepaalde ziekte.
- Gezondheid is afhankelijk van vele factoren buiten voeding, effecten zijn niet te isoleren.

Innovatie van nieuwe eiwitbronnen krijgt de komende jaren meer aandacht

- Innovatie vergroot de komende jaren het aanbod van eiwitbronnen zoals fermentatie, insecten en kweekvlees.
- De overheid en de industrie investeren in onderzoek naar nieuwe eiwitbronnen en naar hun gezondheidseffect.
- Door onderzoek verbetert de smaak, textuur en samenstelling van vlees- en zuivelvervangers.

De Nederlandse overheid heeft doelstellingen voor de eiwittransitie in 2030

- De overheid heeft als doelstelling dat 50% van de eiwitten die mensen consumeren plantaardig zijn.
- Het Klimaatakkoord wil de broeikasgasuitstoot door landbouw verlagen naar 17,9 5 Mton CO₂e in 2030.
- Naast klimaatbeleid heeft de overheid milieubeleid voor de landbouw, zoals minder stikstofuitstoot en pesticidegebruik.
- De overheid wil inefficiëntie in de voedselketen tegengaan door in 2030 50% minder voedsel te verspillen dan in 2015.
- Nederland draagt bij aan de mondiale doelen gericht op het behoud en herstel van biodiversiteit.

In voedingsrichtlijnen en gezondheidsadviezen wordt aanbevolen om minder dierlijke eiwitten te consumeren

- Het Voedingscentrum adviseert een meer plantaardig dieet dan nu; met 50% plantaardige en 50% dierlijke eiwitten.
- Voedingsexperts adviseren minder rood vlees als effectieve manier om minder dierlijke eiwitten te eten.

Veel marktpartijen hebben een economische prikkel om bewerkt voedsel aan te bieden

- Bewerkt voedsel heeft vaak een grotere winstmarge dan onbewerkt voedsel.
- Er is overaanbod van en veel reclame voor ongezond en bewerkt voedsel in supermarkten.
- 79% van het voedselaanbod in supermarkten valt buiten de Schijf van Vijf.

Sommige marktpartijen nemen maatregelen om de eiwittransitie te bevorderen

- De meeste grote supermarkten en cateraars willen dat in 2030 60% van de verkochte eiwitten plantaardig is.
- Sommige partijen experimenteren met het vermelden van verborgen kosten voor milieu, dier en mens van voeding.

Markt



Over deze kaart

Deze kaart beschrijft de belangrijke trends en factoren bij het nadenken over de gezonde en duurzame eiwittransitie in Nederland. 'Eiwittransitie' is een veelgebruikte term voor de transitie van het voedselsysteem, maar heeft geen eenduidige definitie. Op deze kaart definiëren we 'eiwittransitie' als de verschuiving van dierlijke eiwitten naar meer plantaardige eiwitten in het voedingspatroon en de voedselproductie. Deze verschuiving vermindert de negatieve impact van de voedselketen op het klimaat en milieu. Het doel van de eiwittransitie is om te komen tot een gezond voedingspatroon voor iedereen, dat past binnen de planetaire grenzen. Deze kaart is het resultaat van drie denksessies en interviews met experts, begeleid door De Argumentenfabriek. De totstandkoming van deze kaart is mogelijk gemaakt door de Nederlandse Zuivelorganisatie; de inhoud staat echter los van hun visie op de eiwittransitie. Op de achterkant van deze kaart staan de bronnen en organisaties die hebben meegedacht. Wij danken alle deelnemers voor hun denkwerk.

Trends- en factorenkaart

Gezonde en duurzame eiwittransitie

Bronnenlijst

- 1 Gezondheidsraad (2023). Gezonde eiwittransitie.
- 2 WWF (2023). Gezond eten binnen de grenzen van één aarde: Een gezond en duurzaam menu voor 2050 binnen 5 planetaire grenzen met aanzienlijk minder biodiversiteitsverlies.
- 3 EAT-Lancet Commissie (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.
- 4 Rijksoverheid (2024). Kamerbrief over het voedingsbeleid van 28 maart 2024. Ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur.
- 5 Klimaatakkoord (2019).
- 6 PBL (2024). Klimaat- en Energieverkenning 2024.
- 7 Nationaal Biodiversiteit Strategie & Actieplan Nederland 2025-2030 (2025).
- 8 Questionmark & Gezondheidsfondsen (2022). Superlijst Gezondheid 2022.
- 9 Wageningen Universiteit, VU Amsterdam & Universiteit Utrecht (2021). Monitoring van de mate van gezondheid van het aanbod en de promoties van supermarkten en out-of-homeketens.
- 10 Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2024). Gezond in de bonus.
- 11 CBS (2024). Landbouw, economische omvang.
- 12 Wageningen University & Research (2025). De Nederlandse agrarische sector in internationaal verband.
- 13 CBS (2022). De verduurzaming van de landbouw.
- 14 Compendium voor de Leefomgeving (2025). Herkomst stikstofdepositie, 2023.
- 15 CBS (2021). Hoe wordt de Nederlandse bodem gebruikt?
- 16 PBL (2023). Balans van de leefomgeving.
- 17 RIVM (2022). Voedselconsumptiepeiling 2019-2021.
- 18 Nivel (2022). Gezondheidsvaardigheden in Nederland: factsheet cijfers 2021.
- 19 Wageningen University & Research (2023). Eitwitmonitor.

Organisaties die hebben meegedacht

Blonk advies
Green protein alliance
Hogeschool Utrecht
Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Nederlandse Zuivelorganisatie
Planbureau voor de Leefomgeving
Proveg
RIVM
Transitiecoalitie Voedsel
University of Cork
Vegetariërsbond
Voedingscentrum
Vrije Universiteit Amsterdam
Wageningen Universiteit
Wereld Natuurfonds