



Versie: januari 2025

**sterkz.org**  
EERSTE LIJN UTRECHT STAD





### Vragen of meer informatie?

Bekijk de [duurzaamheid-pagina van Sterkzorg](#).

Vergeet je niet aan te melden voor de nieuwsbrief. Aanmelden? Klik [hier](#).

### Over deze toolkit

Deze toolkit bestaat uit modules en een bijlage. De modules bevatten tips en achtergrondinformatie.

De blauw gekleurde onderstreepte woorden zijn links.

Zie deze toolkit als een praktisch hulpmiddel van opties waaruit je zelf de afweging maakt welke nuttig en van toepassing zijn voor jullie situatie.

### Inhoudsopgave

- [Inleiding](#)
- [Achtergrond informatie](#)
- [Duurzaam eten in 7 stappen](#)
- [Module 1](#): duurzame voeding in de spreekkamer
- [Module 2](#): duurzame voeding in de praktijk
- [Bijlagen](#): Aandachtspunten bij volledig plantaardige voeding

### Printen? Liever niet!

Print bewust.

Print het liefst op duurzaam papier, dubbelzijdig en in zwart-wit.





## INLEIDING

In de [Green Deal duurzame zorg 3.0](#) is aandacht voor voeding: “Meer inzet op gezondheidsbevordering van patiënten/cliënten, zowel in de thuissituatie als in en rondom de eigen zorglocatie(s), in termen van omgeving, voeding en leefstijl, alsmede inzet op gezondheidsbevordering van de eigen medewerkers in de zorg, om hen langer in goede gezondheid te houden.”  
(Artikel 2.1, Green Deal duurzame zorg 3.0)

Deze toolkit geeft informatie om het gebruik van duurzame voeding te vergroten. In de eerste plaats door in patiëntencontacten bij het voedingsadvies hier aandacht aan te geven en in de tweede plaats door in het huishouden van de praktijk duurzame voeding door te voeren.







## ACHTERGRONDINFORMATIE

De productie en consumptie van voedsel vormen een grote belasting voor het milieu. Een gezond voedingspatroon is één van de pijlers van het leefstijladvies. Duurzame voeding en gezonde voeding gaan heel goed samen. Een verandering naar duurzame en gezonde voeding heeft een groot positief effect op het individu en de samenleving. Gedragsverandering ten aanzien van voeding is lastig maar zeer effectief.

Bij **duurzame voeding** gaat het om de volgende kwaliteiten:

- Milieu en klimaat
- Natuurbehoud
- Eerlijke handel
- Dierenwelzijn

Er is veel informatie over dit onderwerp. Wij baseren ons op:

1. **Het advies van de Gezondheidsraad**
2. **Het rapport van The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health**
3. **De adviezen van het Voedingscentrum**

**Gezonde voeding blijkt ook duurzame voeding.** Zo is bijvoorbeeld het minderen van consumptie van dierlijke producten en bewerkt voedsel goed voor de gezondheid en voor de planeet. De overstap naar gezonde, duurzame voeding kan voor de individuele patiënt het risico op een groot aantal aandoeningen verkleinen zoals diabetes, hypertensie en diverse soorten kanker.

**Biologisch voedsel is goed voor de gezondheid en de biodiversiteit.**

Er worden bijvoorbeeld geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt, er is een beter dierenwelzijn en er wordt minder energie gebruikt. Per kilogram opbrengst is er wel een groter landbouwoppervlak nodig.





# DUURZAAM ETEN IN 7 STAPPEN



**1** **Eet minder vlees:**  
rood vlees is het schadelijkst voor het milieu en de gezondheid



**2** **Eet meer plantaardig:**  
eet veel groente, fruit, volkoren granen, ongezouten noten en peulvruchten.



**3** **Verspil minder voedsel:**  
koop en kook en eet op maat

**4** **Eet meer binnen de schijf van vijf en eet op maat**  
vermijd ultrabewerkt voedsel en eet vooral onbewerkt

**5** **Drink vooral kraanwater en thee**  
vermijd alcohol en suikerhoudende dranken

**6** **Kies seizoens-producten en kijk naar de herkomst:**  
liefst lokaal en uit de volle grond



**7** **Kies voor topkeurmerken**



**BRON: VOEDINGSCENTRUM**

**sterkz.org**  
EERSTE LIJN UTRECHT STAD





## MODULE 1

### DUURZAME VOEDING IN DE SPREEKKAMER

1. Overleg met alle **medewerkers die voedingsadviezen aan patiënten geven** over het belang van duurzame voeding. Besteed aandacht aan de motieven die voor de medewerker of de patiënt daarin van belang zijn, zoals eigen gezondheid, het klimaat, dierenwelzijn, en eerlijke handel. **Betrek ook de diëtist waar de praktijk mee samenwerkt bij dit overleg.**
2. Bespreek de adviezen van het Voedingscentrum (zie ook [vorige pagina](#)) en bespreek dat **iedereen eenduidige adviezen** geeft en daarbij het aspect duurzaamheid benadrukt.
3. Bespreek dat een volledig plantaardige leefwijze veel voordelen heeft maar dat er een paar aandachtspunten zijn ([zie bijlage](#)).





## MODULE 2

### DUURZAME VOEDING BINNEN DE PRAKTIJK

#### Inventariseren en bespreken

- Bespreek tijdens het praktijkoverleg welke wensen de collega's omtrent duurzame voeding hebben. Laat het onderwerp op regelmatige (vaste) basis terugkomen om eventuele aanpassingen te doen
- Hoe is het huidige gebruik van eten en drinken in de praktijk? Wat is bijvoorbeeld de hoeveelheid restjes en afval aan de hand van het gebruik?

#### Eerste stappen zetten

Maak en bespreek een voorstel om duurzamere keuzes te maken. Bijvoorbeeld:

- Er wordt vanuit de praktijk enkel **vegetarisch** of **plantaardig** ingekocht.
- Voer een **meatless Friday** in
- Organiseer een veggiechallenge
- Koop vanuit de praktijk gezonde tussendoortjes in zoals fruit, noten en groenten (liefst seizoensgebonden).
- **Lunch: beperk vlees en zuivel.** Waar er toch zuivel of vlees gebruikt wordt kies dan voor een keurmerk zoals **EKO, Beter Leven.**
- Maak je gebruik van een cateraar? Overleg met de cateraar hoe het aanbod verduurzaamd kan worden.





## MODULE 2

### DUURZAME VOEDING BINNEN DE PRAKTIJK



#### Inkoop aanpassen

- Beperk afval door niet te veel te bestellen, klaar te maken of aan te breken. Geef wat er overblijft meteen mee. Artikelen die op of voorbij hun **THT (Tenminste Houdbaar Tot)** datum zijn, kunnen vaak nog prima geconsumeerd worden. **Ruik en proef!** Bekijk wekelijks de inhoud van de koelkast en zorg dat wat dreigt te bederven alsnog gebruikt wordt.
- Voorzie in herbruikbare draagtassen, broodzakken, lunchwraps etc.

#### Informatiemateriaal over duurzame voeding

- [Factsheet duurzamer eten \(Voedingscentrum\)](#)
- [Podcast "Hoe kun je een stuk vlees vervangen"](#)
- [Topkeurmerken duurzame voeding \(Milieucentraal\)](#)
- [Schijf van Vijf poster](#)
- [Milieubelasting voedingsmiddelen \( Natuur en Milieu\)](#)
- [Thuisarts: ik wil gezond eten](#)
- [Lijst zorgverleners met ervaring met plantaardige voeding](#)



## BIJLAGE

### AANDACHTSPUNTEN BIJ VOLLEDIG PLANTAARDIGE VOEDING

Steeds meer mensen kiezen ervoor om volledig plantaardig te eten. Dit is heel goed mogelijk zolang je op een paar dingen let. De [Eetmeter van het Voedingscentrum](#) kan helpen om inzichtelijk te maken waar je extra op moet letten. Daarnaast is er goede informatie van de [Nederlandse vereniging voor veganisme](#).

#### Bijzondere groepen:

1. Zwangeren of bij borstvoeding
2. Kinderen (t/m de puberteit)
3. Mensen met een kwetsbare gezondheid

Overweeg deze te verwijzen naar een diëtist bij de wens om volledig plantaardige voeding te gebruiken.





## BIJLAGE

### AANDACHTSPUNTEN BIJ VOLLEDIG PLANTAARDIGE VOEDING

**Vitamine B12** komt alleen in dierlijke voeding voor en is essentieel voor onze gezondheid. Dit zal dus altijd gesuppleerd moeten worden. Dat kan in de vorm van plantaardige voeding waar vitamine B12 aan is toegevoegd, zoals sojadrink of als apart supplement.

Er is geen overeenstemming over de hoogte van de benodigde suppletie.

Het **Voedingscentrum** adviseert voor volwassenen 2,8 mcg. vitamine B12 per dag. De **NVV** en **PAN Nederland** adviseren een hogere dosering van 50 µg per dag of 2000 µg per week. Bij voldoende suppletie is het niet nodig om periodiek laboratoriumonderzoek te doen.

**Eiwitten** van plantaardige origine moeten in een wat grotere hoeveelheid (30%) worden geconsumeerd. Dit is te vinden in onder andere peulvruchten en diverse vleesvervangers. In de praktijk komt een eiwit tekort bij plantaardige voeding echter nauwelijks voor.

Je hebt ca 0.8 g/kg eiwit per dag nodig. Bij plantaardige voeding is dit ca. 1.08 g/kg. Dat is bij 70 kg ongeveer 75 g/dag.

**Calcium** in de vorm van zuivelvervangers als calcium gestremde tofu, verrijkte plantendrank en verrijkte sojayoghurt.

Ook veel groene bladgroentes, noten en peulvruchten bevatten calcium, maar in zodanig lage hoeveelheid dat je bijvoorbeeld 1 kilo paprika of 500 gram amandelen moet eten om aan de benodigde hoeveelheid te komen. Daarom is het aan te raden om dagelijks 1 of 2 koppen verrijkte plantenmelk, sojayoghurt of sojavla te eten