

Het belang van een eigen bijdrage aan een schonere aarde & duurzame eetpatronen

En de rol van sociodemografische factoren onder jongvolwassenen

Waarom is het belangrijk?

Wat we eten heeft invloed op zowel onze gezondheid als de planeet. Het voedselsysteem is verantwoordelijk voor een groot deel van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Meer plantaardig eten en minder vlees en zuivel kan helpen om deze impact te verkleinen (1,2,3,4,5).

Daarom onderzochten we:

Maken jong volwassenen die een eigen bijdrage aan een schonere aarde belangrijk vinden ook vaker duurzame eetkeuzes? En speelt hun achtergrond hierbij een rol?



Hoe is dit onderzocht?

Bij 1.366 jongvolwassenen van 19–21 jaar is gevraagd of zij een eigen bijdrage aan een schonere aarde belangrijk vinden en hoe zij hun eetpatroon omschrijven: vegetarisch/veganistisch, pescatarisch/flexitairisch of omnivoor.

Eerst is gekeken welke socio-demografische factoren samenhangen met het belang van de eigen bijdrage aan een schonere aarde. Vervolgens is onderzocht welke van deze factoren samenhangen met het eetpatroon. Als laatste is nagegaan of er een verband bestaat tussen het belang van de eigen bijdrage aan een schonere aarde en het eetpatroon.

De gegevens zijn verzameld tussen 2023 en 2025 en geanalyseerd met behulp van ordinale logistische regressie.

Wat hebben we gevonden?

- **75%** vindt het belangrijk om zelf bij te dragen aan een schonere aarde.
- **51%** volgt een flexitairisch of pescatarisch eetpatroon.
- **Een positieve houding maakt verschil.** Jonge volwassenen die een eigen bijdrage aan een schonere aarde belangrijk vinden, blijken vaker een meer planeet vriendelijk eetpatroon te hebben.
- **Ook achtergrond speelt een rol.** Vrouwen, jongeren met een hoger opleidingsniveau en jongeren van wie de moeder een hoger opleidingsniveau heeft, rapporteerden vaker:
 - dat ze een eigen bijdrage aan een schonere planeet belangrijk vinden
 - een meer planeet vriendelijk eetpatroon

Wat betekent dit?

- Kennis en bewustzijn zijn belangrijk, maar alleen informatie geven is niet genoeg.
- Als we duurzame eetkeuzes voor jongeren willen stimuleren, kunnen we:
 - Duurzame keuzes makkelijker maken
 - Jongeren praktische informatie geven over duurzaam eten
 - Extra aandacht besteden aan groepen die minder vaak kiezen voor een planeet vriendelijk eetpatroon
 - Zorgen voor een omgeving waarin de duurzame keuze ook de makkelijke keuze is

1. IPCC. (2023). AR6 Synthesis Report. IPCC. <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-cycle/>
2. Gibbs, J., & Cappuccino, F. P. (2022). Plant-Based Dietary Patterns for Human and Planetary Health. *Nutrients*, 14(8), 1614. <https://doi.org/10.3390/nu14081614>
3. Wilson, N., Nghiem, N., Mhurchu, C. N., Eyles, H., Baker, M. G., & Blakely, T. (2013). Foods and Dietary Patterns That Are Healthy, Low-Cost, and Environmentally Sustainable: A Case Study of Optimization Modeling for New Zealand. *PLoS ONE*, 8(3), e59648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059648>
4. Bunge, A. C., Mazac, R., Clark, M., Wood, A., & Gordon, L. (2024). Sustainability benefits of transitioning from current diets to plant-based alternatives or whole-food diets in Sweden. *Nature Communications*, 15(1), 951. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45328-6>
5. Perrone, P., Landriani, L., Patalano, R., Meccariello, R., & D'Angelo, S. (2025). The Mediterranean Diet as a Model of Sustainability: Evidence-Based Insights into Health, Environment, and Culture. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 22(11), 1658. <https://doi.org/10.3390/ijerph22111658>