

Het Leefstijlroer en Duurzaamheid

Algemene handreiking

Versie 1.0



Anjali Wijnhoven, Masterstudent Geneeskunde en CO2-assistent
Hugo Touw, Intensivist

Gebaseerd op het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl

Inleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt de klimaatcrisis de grootste bedreiging voor de mensheid van deze eeuw.¹ Leefstijlverbetering is niet alleen een belangrijk middel in de strijd tegen niet-overdraagbare ziekten, maar ook tegen ecologische problemen zoals klimaatcrisis. Hoe vitaler een patiënt, hoe minder zorg die nodig heeft, met als gevolg minder impact op het klimaat. Hoewel deze link vaak over het hoofd wordt gezien, is het belangrijk om beide problemen gezamenlijk aan te pakken. Zo beschermen we met leefstijlverbeteringen niet alleen de gezondheid van onze patiënten nu, maar ook die van onze patiënten in de toekomst.

Deze handreiking is een aanvulling op het bestaande Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl. Het bevat praktische leefstijladviezen die (huis)artsen, verpleegkundigen en praktijkondersteuners met patiënten kunnen bespreken om gelijktijdig de gezondheid en het klimaat te verbeteren. In deze handreiking worden pragmatisch de woorden 'duurzaamheid' en 'klimaat' gebruikt, maar hiermee wordt bedoeld op alle negen planetaire grenzen (o.a. biodiversiteitsverlies, lucht- en watervervuiling)². Daarnaast gaat deze handreiking vooral over klimaatmitigatie, dus het verminderen van onze impact op het klimaat.³ Klimaatadaptatie wordt vooralsnog buiten beschouwing gelaten, dat wil zeggen het verminderen van de negatieve effecten van klimaat op onze gezondheid.

Belangrijk is dat zorgverleners zelf niet alle leefstijladviezen perfect hoeven op te volgen om deze met patiënten te kunnen bespreken. Natuurlijk worden adviezen makkelijker aangenomen als zorgverleners deze ook zelf toepassen (we moedigen zorgverleners dan ook aan om naar hun eigen leefstijl te kijken), maar dit moet geen drempel vormen om het gesprek aan te gaan. Juist het inspireren van patiënten creëert ook een positieve klimaatimpact. Het doel van deze handreiking is dan ook het leefstijlgesprek te faciliteren om leefstijl op een duurzame wijze te verbeteren.



Voeding

- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten, bijvoorbeeld in een verhouding van 80% plantaardig en 20% dierlijk.⁴ Of kies -met name voor het milieu- voor een volledig plantaardig dieet. Meer plantaardig eten heeft niet alleen positieve effecten op de cardiovasculaire gezondheid, maar draagt ook bij aan minder CO₂-uitstoot en besparing van water.⁵
- Probeer voedselverspilling tegen te gaan.
 - Gebruik ook de schil en/of stronk van fruit en groenten, indien mogelijk (bv. broccolistronken, schil van flespompoen). Deze bevatten vaak veel vezels en voedingsstoffen.⁶
 - Probeer overgebleven restjes zo veel mogelijk te gebruiken, bijvoorbeeld door kliekjes de volgende dag mee te nemen naar werk als lunch. Verwerk restjes groenten in soep en gebruik overgebleven rijst of pasta voor een maaltijdsalade.⁷
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt, lokaal en seizoensgebonden.
 - Sterk bewerkte producten ('pakjes en zakjes') hebben vaak een lagere voedingswaarde, o.a. minder vitamines, mineralen en vezels.⁸
 - Kies Nederlandse seizoensgroenten en -fruit. Deze worden geteeld in de volle grond, onder een plastic tunnel of in een onverwarmde kas, en zijn jaarlijks op een vast moment klaar om te oogsten. Voor het verbouwen en vervoeren is relatief weinig energie nodig.⁹ Er zijn verschillende handige overzichten van seizoensproducten beschikbaar, bijvoorbeeld van Velt: <https://velt.nu/seizoenskalender>.¹⁰
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Kies voor kraanwater, (kruiden)thee of zwarte koffie.
 - Kraanwater is tot 1.300x beter voor het milieu dan dranken uit fles, vanwege het ontbreken van de verpakking.¹¹ Neem onderweg een eigen fles mee, zodat je geen flessen hoeft te kopen, en probeer tijdens het boodschappen doen ook zo veel mogelijk verpakkingsvrij te kopen.
 - De milieubelasting van koffie is lager dan die van frisdrank en vruchtensap. Echter, nog beter is het drinken van thee en water.^{12,13} Kies voor zwarte koffie of plantaardige melk, want koemelk heeft een veel hogere klimaatimpact dan koffie zelf.¹⁴



Middelen

- Zoek hulp om te stoppen met roken of vaperen, eventueel samen met een buddy.
 - Elke sigaret die wordt gerookt kost 3,7 liter water, 14 gram CO₂-uitstoot en 3,5 gram aardolie.¹⁵ Gooi sigarettenpeuken nooit op de grond. Sigarettenpeuken zijn giftig voor (huis)dieren, maar zorgen ook voor langzamere groei van gewassen. Sigarettenfilters vallen uiteen in microplastics die in het milieu terechtkomen.¹⁶
 - Stop direct met roken, vervang dit niet door vaperen. E-sigaretten bevatten nog steeds veel nicotine met bekende gezondheids- en milieueffecten.¹⁷ Bovendien zorgen de batterijen uit e-sigaretten voor milieuverontreiniging, met name bij de wegwerp-variant.¹⁷ Gooi de huls en cartridge van een e-sigaret nooit op de grond, maar lever ze in bij het chemisch afval. Er kunnen resten nicotine uit lekken, die giftig zijn voor insecten en dieren.¹⁷
- Drink zo min mogelijk alcohol.¹⁸ Kies bij voorkeur voor dranken in statiegeldflesjes, die zijn bijna 30x minder belastend voor het milieu dan wegwerpflesjes.¹⁹
- Gebruik geen (hard)drugs. Voor het produceren van 1 kilo drugs ontstaat 18-24 liter drugsafval. In het XTC-afval zitten stoffen als mierenzuur, zoutzuur en zwavelzuur. Op plekken waar dit gedumpt wordt, gaan alle omliggende planten en dieren dood.²⁰
 - Spoel overgebleven medicijnen niet door de gootsteen, maar lever ze in bij de apotheek. Jaarlijks komt 1382 ton aan medicijnresten in het Nederlandse afvalwater terecht.²¹ Resten van medicijnen zijn moeilijk uit het water te zuiveren en zijn schadelijk voor dieren en planten.²²
 - Giet overgebleven lidocaïne na een injectie op een gaasje en gooi dit weg bij het (rest)afval.²³
 - Probeer medicatie in gelvorm spaarzaam voor te schrijven. Medicatie in gelvorm (bv. diclofenac) wordt maar voor 6% daadwerkelijk opgenomen in het lichaam, de rest komt door douchen en handen wassen in het grondwater terecht. Dit geldt zelfs wanneer men de gel enkele uren laat intrekken.²¹





Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst. Kies voor wandelen of fietsen in plaats van autorijden. Of neem het OV en stap een halte eerder uit. Dit is een makkelijke manier om aan de beweegrichtlijn te komen (minimaal 150 minuten/week) en vermindert tegelijkertijd de CO₂-uitstoot.²⁴
- Neem bewust de trap in plaats van de roltrap of lift. Liften en roltrappen verbruiken tot 5% van de totale energie in een gebouw.²⁵ Daarnaast verbetert regelmatig traplopen de spierkracht, de conditie en de cholesterol- en suikerwaarden in het bloed.²⁶
- Vraag of het (herhaal)consult met je arts telefonisch kan in plaats van fysiek. Reisbewegingen veroorzaken namelijk 22% van de CO₂-uitstoot in de zorg.²⁷

Ontspanning

- Probeer dagelijks de natuur op te zoeken, bijvoorbeeld in een park, tuin of bos. Planten en bomen om je heen verbeteren de mentale en fysieke gezondheid, terwijl ze ook lokale ecosystemen ondersteunen en bijdragen aan de absorptie van CO₂.²⁸
- Beweging in de buitenlucht en mindfulness werken ontspannend.²⁹ Daarnaast versterken ze de verbinding met de natuur, wat bijdraagt aan klimaatbewust gedrag.
- Beperk lange warme douches. Probeer ook eens koud (af) te douchen, bijvoorbeeld met de Koude Douche Challenge (<https://milieudefensie.nl/actie/koude-douche-challenge>). Koud douchen bespaart energie en kosten. Het is geassocieerd met minder ziekteverzuim.³⁰ Daarnaast zorgt het voor ontspanning en minder somberheid.³¹

Slaap

- Beperk je schermtijd. Kijk minimaal één uur voor het slapengaan niet meer naar je telefoon, tablet of computer. Zet een half uur voor het slapen de tv uit.³²
- Dim de lichten of zet overbodige lampen uit in de avonden. Licht zorgt ervoor dat je lichaam pas later melatonine aanmaakt, waardoor je minder makkelijk in slaap valt. Daarnaast bespaar je met het dimmen van LED-lampen 20-50% elektriciteit.^{33,34}
- Zet de thermostaat 's nachts op 15°C. Een koele kamer zorgt voor betere slaapkwaliteit, met de ideale slaapt temperatuur tussen 15-18°C. Daarnaast spaart het lager zetten van je thermostaat energie én geld.³⁵
- Wandelen en fietsen overdag helpt om 's avonds in slaap te komen. Probeer minimaal 1 uur per dag buiten te zijn. Genoeg daglicht zien overdag helpt om melatonine aan te maken, waardoor je 's nachts beter slaapt.³²

Verbinding

- Begin te werken in een (moes)tuin. Dat geeft niet alleen voldoening, maar levert ook groenten en fruit op als je kunt oogsten. Je kunt dit ook in groepsverband doen in een gezamenlijke moestuin, wat een leuke manier is om contact te maken met anderen.
- Doe duurzaam vrijwilligerswerk. Er zijn verschillende projecten gericht op het beschermen en behouden van natuur (bv. Staatsbosbeheer).



Referenties

1. World Health Organisation. Climate change and health. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/climate-change-and-health> [Geraadpleegd 3 juli 2023].
2. Rockström J, Steffen W, Noone K, et al. A safe operating space for humanity. *Nature*. 2009 Sep 24;461(7263):472-5. doi: 10.1038/461472a.
3. Pascal M, Beaudeau P, Medina S, Hamilton NC. Global Change: a Public Health Researcher's Ethical Responsibility. *Curr Environ Health Rep*. 2019 Sep;6(3):160-166. doi: 10.1007/s40572-019-00238-4.
4. Willet W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
5. Voedingscentrum. Vraag en antwoord: Wat heeft eten met milieuvervuiling en klimaatverandering te maken? [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/eten-kopen-en-keurmerken/wat-heeft-eten-met-milieuvervuiling-en-klimaatverandering-te-maken.aspx> [Geraadpleegd 3 juli 2023].
6. Voedingscentrum. Vraag en antwoord: Moet ik fruit schillen? [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/moet-ik-fruit-schillen.aspx> [Geraadpleegd 3 juli 2023].
7. Voedingscentrum. Koken met restjes en kliekjes. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bereiden/koken-met-restjes-en-kliekjes.aspx> [Geraadpleegd 3 december 2023].
8. Voedingscentrum. Vraag en antwoord: Is onbewerkt eten zonder pakjes en zakjes gezonder? [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-onbewerkt-zonder-pakjes-zakjes-en-kant-en-klaarmaaltijden-altijd-gezonder.aspx> [Geraadpleegd 3 juli 2023].
9. Voedingscentrum. Vraag en antwoord: Wat zijn seizoensgroente en seizoensfruit? [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-seizoensgroenten-en-seizoensfruit.aspx> [Geraadpleegd 3 december 2023].
10. Velt. Seizoenskalender. [Internet]. Beschikbaar via: <https://velt.nu/seizoenskalender> [Geraadpleegd 3 december 2023].
11. Voedingscentrum. Water. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/water.aspx> [Geraadpleegd 14 augustus 2023].
12. Voedingscentrum. Koffie. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koffie.aspx> [Geraadpleegd 2 augustus 2023].
13. Voedingscentrum. Thee. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/thee.aspx> [Geraadpleegd 2 augustus 2023].
14. Milieu Centraal. Koffie. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.milieucentraal.nl/eten-en-drinken/drinken/koffie/> [Geraadpleegd 9 augustus 2023].
15. Zafeiridou M, Hopkinson NS, Voulvoulis N. Cigarette Smoking: An Assessment of Tobacco's Global Environmental Footprint Across Its Entire Supply Chain. *Environ Sci Technol*. 2018 Aug 7;52(15):8087-8094. doi: 10.1021/acs.est.8b01533.
16. Trimbos-instituut. Factsheet: Milieuschade door peukenafval. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1982-milieuschade-door-peukenafval/> [Geraadpleegd 1 augustus 2023].
17. Trimbos-instituut. Factsheet: Elektronische sigaretten. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1765-factsheet-elektronische-sigaretten/> [Geraadpleegd 15 augustus 2023].
18. Voedingscentrum. Alcohol. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/alcohol.aspx> [Geraadpleegd 3 augustus 2023].
19. Milieu Centraal. Milieu-impact van verpakkingen. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.milieucentraal.nl/minder-afval/verpakkingen/milieu-impact-van-verpakkingen/> [Geraadpleegd 3 augustus 2023].
20. Trimbos- instituut. Factsheet: De stand van zaken rond XTC. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1405-de-stand-van-zaken-rond-xtc/> [Geraadpleegd 6 augustus 2023].
21. Van der Grinten E, et al. Milieufwegingen in de geneesmiddelvoorziening. RIVM Briefrapport: 2016-0207.
22. Rijksoverheid. Waar kan ik ongebruikte medicijnen inleveren? [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/afval/vraag-en-antwoord/waar-kan-ik-ongebruikte-medicijnen-inleveren> [Geraadpleegd 10 augustus 2023].
23. Schouten J. Medicijnresten in oppervlaktewater. *Ned Tijdschr Geneesk*. 2022;166:D7201.
24. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017> [Geraadpleegd 7 augustus 2023].
25. Sachs HM. Opportunities for Elevator Energy Efficiency Improvements. American Council for an Energy-Efficient Economy. Rapport: April 2005.
26. Michael E, White MJ, Eves FF. Home-Based Stair Climbing as an Intervention for Disease Risk in Adult Females; A Controlled Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan; 18(2): 603. doi: 10.3390/ijerph18020603.
27. De Bruin J, Houwert T, Merkus K. Een stuur voor de transitie naar duurzame gezondheidszorg. Gupta Strategists. Rapport: Mei 2019.

28. Gascon M, Triguero-Mas M, Martínez D, Dadvand P, Forn J, Plasència A, et al. Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Apr 22;12(4):4354-79. doi: 10.3390/ijerph120404354.
29. Lackey NQ, Tysor DA, McNay GD, Joyner L, Baker KH, Hodge C. Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Ann Leis Res*. 2019 Aug 21;24(3):379-393. doi:10.1080/11745398.2019.1655459.
30. Buijze GA, Siersevelt IN, van der Heijden BCJM, Dijkgraaf MG, Frings-Dresen MHW. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS One*. 2016 Sep 15;11(9):e0161749. doi: 10.1371/journal.pone.0161749.
31. Mooventhan A, Nivethitha L. Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body. *N Am J Med Sci*. 2014 May; 6(5): 199–209. doi: 10.4103/1947-2714.132935.
32. Thuisarts. Ik wil beter slapen. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen> [Geraadpleegd 7 augustus 2023].
33. Wat is duurzaam. Extra energie besparen door LED-lampen te dimmen. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.wattisduurzaam.nl/34037/energie-besparen/extra-energie-besparen-door-led-lampen-te-dimmen/> [Geraadpleegd 7 augustus 2023].
34. Philips. Energiebesparende tips met slimme verlichting. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.philips-hue.com/nl-nl/explore-hue/blog/energy-saving-tips-for-home> [Geraadpleegd 7 augustus 2023].
35. Cleveland Clinic. What's the Best Temperature for Sleep? [Internet]. Beschikbaar via: <https://health.clevelandclinic.org/what-is-the-ideal-sleeping-temperature-for-my-bedroom/> [Geraadpleegd 12 augustus 2023].

Disclaimer

De informatie in deze handreiking is uitsluitend bedoeld als algemene informatie over klimaatbewuste leefstijlinterventies. Het betreft slechts een zeer beknopte en niet alomvattende weergave van de stand van de huidige kennis over het onderwerp. Er kunnen geen rechten en/of garanties aan de informatie uit deze handreiking worden ontleend. Hoewel de auteurs de nodige zorgvuldigheid in acht genomen hebben bij het samenstellen en tot stand brengen van deze handreiking en daarbij gebruik gemaakt hebben van bronnen die betrouwbaar geacht worden, kunnen de auteurs niet instaan voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van die geboden informatie. Daarnaast zijn de auteurs bewust dat zij zelf ook nog niet alle adviezen in deze handreiking naleven, dus is het schrijven van dit document ook voor hen een goede reminder om bewuste keuzes te maken.

Elke aansprakelijkheid ten aanzien van de juistheid, volledigheid, actualiteit van de geboden informatie alsmede de gevolgen en/of ontstane schade bij het gebruik van deze handreiking wijzen de auteurs derhalve uitdrukkelijk van de hand. Lezers, waaronder medische beroepsbeoefenaren en/of professionals, zijn te allen tijde zelf verantwoordelijk voor het door hun gevoerde beleid ter zake van leefstijlinterventies. Alle intellectuele eigendomsrechten (waaronder auteursrechten, octrooien, merkenrechten, handelsnaamrechten, databankrechten en modelrechten) met betrekking tot alle op of via deze handreiking aangeboden informatie zijn eigendom van de auteurs of zijn opgenomen met toestemming van de betreffende rechthebbende.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.