Gezondheidsraad

Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025

samenvatting

De *Richtlijnen goede voeding* (RGV) geven adviezen over voedingsmiddelen, dranken en voedingspatronen voor de algemene bevolking in Nederland. De laatste versie van de richtlijnen verscheen in 2015 (RGV2015). Het voorliggende advies (RGV2025) – dat is opgesteld door de vaste commissie Voeding van de Gezondheidsraad – gaat in op eiwitbronnen (peulvruchten, noten, zuivel, vis, vlees, eieren, en vlees- en zuivelvervangers) en op meer plantaardige voedingspatronen. Richtlijnen over andere onderwerpen, zoals groente, fruit en granen, volgen in een later advies. Tot die tijd blijven voor die onderwerpen de RGV2015 van kracht. Een overzicht van de richtlijnen staat onderaan in deze samenvatting.

De RGV zijn afgestemd op de algemene bevolking. Het Voedingscentrum vertaalt de richtlijnen naar voorlichting over gezonde, duurzame en veilige eetpatronen, ook voor specifieke doelgroepen.

Preventie chronische ziekten en verlagen milieu-impact

De preventie van chronische ziekten in de Nederlandse bevolking vormt het hoofddoel voor de RGV2025, net als voorheen. Er is in de laatste 10 jaar steeds meer onderzoek verschenen over gezondheidseffecten van voeding. Op basis daarvan heeft de commissie de effecten van voedingsmiddelen en -patronen op veelvoorkomende chronische ziekten geëvalueerd, zoals coronaire hartziekten, diabetes type 2 en verschillende vormen van kanker. Nieuw daarbij is dat de commissie heeft gekeken naar inname van schadelijke stoffen via voedsel. Ook wordt er in deze richtlijnen meer aandacht besteed aan de milieu-impact van de voeding.
Het huidige voedselsysteem – van productie tot consumptie, inclusief voedselverspilling – veroorzaakt wereldwijd ongeveer 30% van de broeikasgasemissies en 60% van het verlies aan biodiversiteit.
De voortzetting van dit voedselsysteem zal het steeds moeilijker maken om ook in de toekomst voldoende gezond voedsel voor iedereen te produceren. De herziene RGV zijn dus belangrijk voor de gezondheid van toekomstige generaties.

Gezond en duurzaam voedingspatroon

Op basis van de evaluatie van de wetenschappelijke literatuur adviseert de commissie een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon. Ten opzichte van het huidige Nederlandse voedingspatroon betekent dit vooral een verlaging van de consumptie van rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en bewerkt vlees (zoals vleeswaren) en een verhoging van de consumptie van peulvruchten (zoals bruine bonen, sojabonen, linzen, kikkererwten) en ongezouten noten (inclusief pinda's). Dit is gunstig voor de volksgezondheid, omdat dit het risico op chronische ziekten verlaagt. Bovendien leidt het tot een lagere milieu-impact. Wat vis betreft, adviseert de commissie duurzaam gevangen of duurzaam gekweekte varianten om overbevissing en schade aan eco-systemen te beperken.

De richtlijnen die in het huidige advies zijn herzien sluiten aan bij het in 2023 verschenen Gezondheidsraadadvies *Gezonde eiwittransitie*. Daarin werd geconcludeerd dat de verschuiving naar een voedingspatroon met een eiwitverhouding van 60% plantaardig en 40% dierlijk (ten opzichte van gemiddeld 60% dierlijk eiwit in het huidige voedingspatroon) goed is voor de gezondheid van de meeste Nederlanders en gunstig is voor het milieu. De commissie benadrukt de urgentie van deze verschuiving, en geeft in het huidige advies aanbevelingen voor de invulling van een dergelijk voedingspatroon.

Variatie in het voedingspatroon

De grootste stap richting een gezonder en duurzamer voedingspatroon is een lagere consumptie van rood en bewerkt vlees en een hogere consumptie van peulvruchten. De commissie raadt aan om te variëren tussen productgroepen die in de plaats van rood en bewerkt vlees gegeten worden. Het is van belang voor zowel de gezondheid als het milieu om vooral plantaardige producten te kiezen, zoals peulvruchten, volkorengranen en noten. Eieren en (onbewerkt) wit vlees kunnen in beperkte mate ook als alternatief dienen.

Naast variatie tussen productgroepen adviseert de commissie ook om binnen een productgroep te variëren, bijvoorbeeld tussen verschillende peulvruchten. Dit bevordert een bredere inname van voedingsstoffen en helpt om de inname van potentieel schadelijke stoffen laag te houden.

Aanzienlijke verschuiving die brede aanpak vergt

De geadviseerde verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon betekent een aanzienlijke verandering ten opzichte van de huidige situatie. De commissie benadrukt daarbij dat iedere (verdere) stap in de richting van de richtlijnen bijdraagt aan een betere gezondheid en lagere milieu-impact. Een krachtig overheidsbeleid waarmee wordt toegewerkt naar een duurzame productie van gezond voedsel en een fysieke, sociale en economische omgeving waarin gezond en duurzaam voedsel de standaard wordt, is belangrijk om consumenten te ondersteunen.

Richtlijnen goede voeding 2025

Voor het optimaal bevorderen van de gezondheid van huidige generaties en het bijdragen aan de gezondheid van toekomstige generaties, adviseert de commissie Voeding van de Gezondheidsraad:

Overkoepelende richtlijn uit 2015 blijft gehandhaafd
Een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon, volgens onderstaande richtlijnen voor specifieke productgroepen.

Herziene en nieuwe richtlijnen 2025 eiwitbronnen

- 250 gram peulvruchten per week
- 15 tot 30 gram ongezouten noten per dag
- Enkele porties zuivel per dag, met variatie tussen soorten
- 100 gram duurzame vis per week, bij voorkeur een vette vissoort
- Niet meer dan 200 gram rood vlees per week.
  Zo min mogelijk bewerkt (rood en wit) vlees

Overige in 2025 geëvalueerde eiwitbronnen

- Wit vlees
- Eieren
- Plantaardige vlees- en zuivelvervangers

Geen richtlijn.
Deze producten kunnen passen binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon, maar de mate waarin hangt af van de rest van het voedingspatroon

Richtlijnen 2015 die van kracht blijven tot herziening

- Dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Dagelijks ten minste 90 gram bruinbrood, volkorenbrood of andere volkorenproducten. Volkorenproducten in plaats van geraffineerde graanproducten
- Zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën in plaats van boter, harde margarine en bak- en braadvetten
- Gefilterde in plaats van ongefilterde koffie
- Dagelijks 3 koppen thee
- Zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag
- Maximaal 6 gram keukenzout per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor specifieke groepen waarvoor een suppletieadvies geldt

Alcohol maakt geen deel meer uit van de richtlijnen goede voeding sinds de publicatie van het advies *Alcohol en gezondheid in brede zin* op 25 juni 2026.

U kunt het hele advies downloaden van gezondheidsraad.nl

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:
Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025. Den Haag: Gezondheidsraad 2025; publicatienr. 2025/19.

Den Haag, 4 december 2025. Auteursrecht voorbehouden.