

DE OPLOSSING LIGT OP ONS BORD





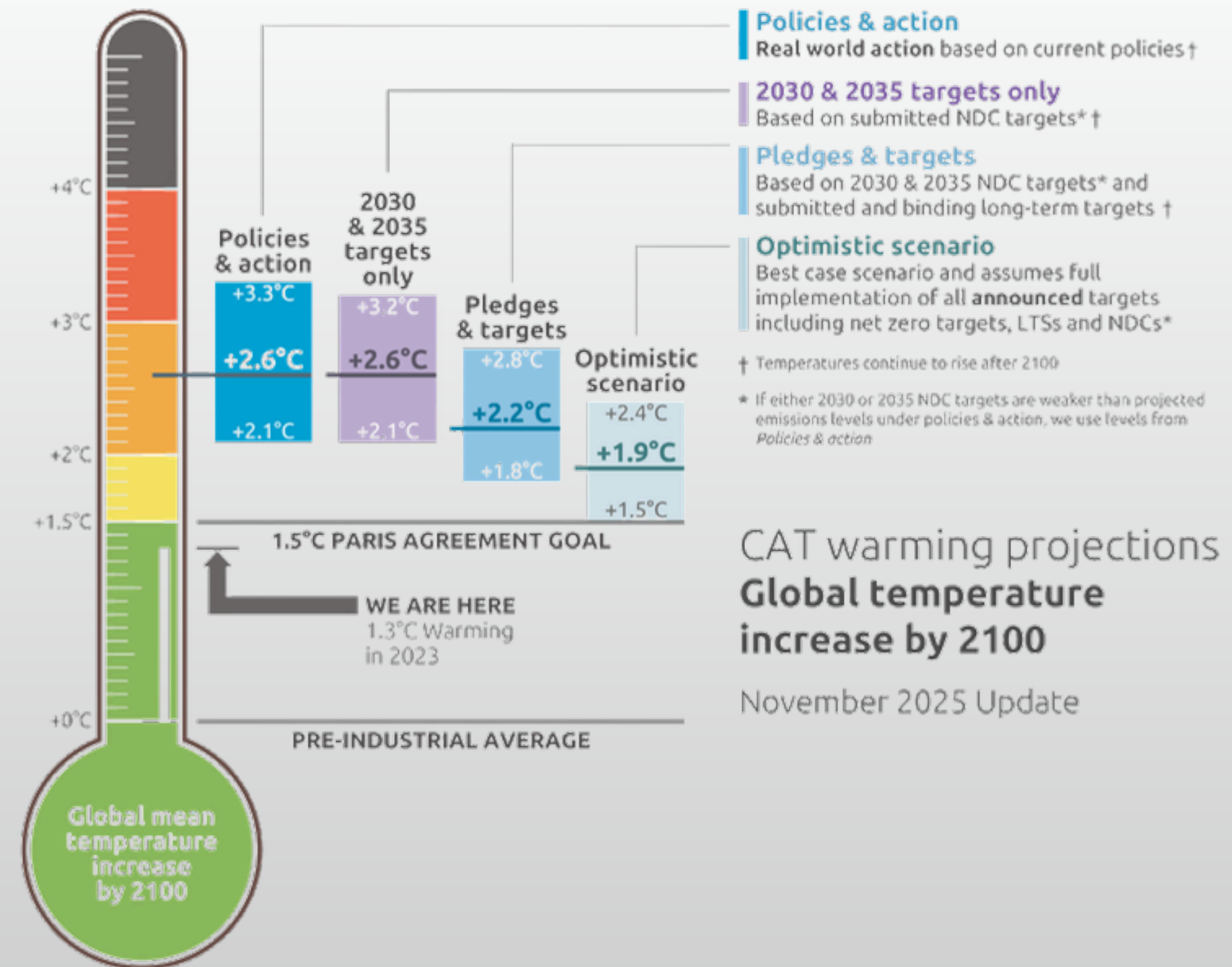
In een hoofdzakelijk plantaardige voedsel systeem is er:

- **Minder gezondheidsschade door welvaartsziekten**
- **Minder klimaatschade**
- **Meer voedselveiligheid voor 10 miljard mensen**

- HET PROBLEEM
- HUMANE GEZONDHEID
- PLANETAIRE GEZONDHEID
- DE OPLOSSING
- DAAROM CARING DOCTORS
- CALL TO ACTION



- TRAJECT > 3 GRADEN IN 2050





1.5°C PARIS AGREEMENT
COMPATIBLE

- MISINFORMATIE
- DESINFORMATIE
- GEEN INFORMATIE

Risk categories

- Economic
- Environmental
- Geopolitical
- Societal
- Technological

2 years

1 st	Misinformation and disinformation
2 nd	Extreme weather events
3 rd	State-based armed conflict
4 th	Societal polarization
5 th	Cyber espionage and warfare
6 th	Pollution
7 th	Inequality
8 th	Involuntary migration or displacement
9 th	Geoeconomic confrontation
10 th	Erosion of human rights and/or civic freedoms

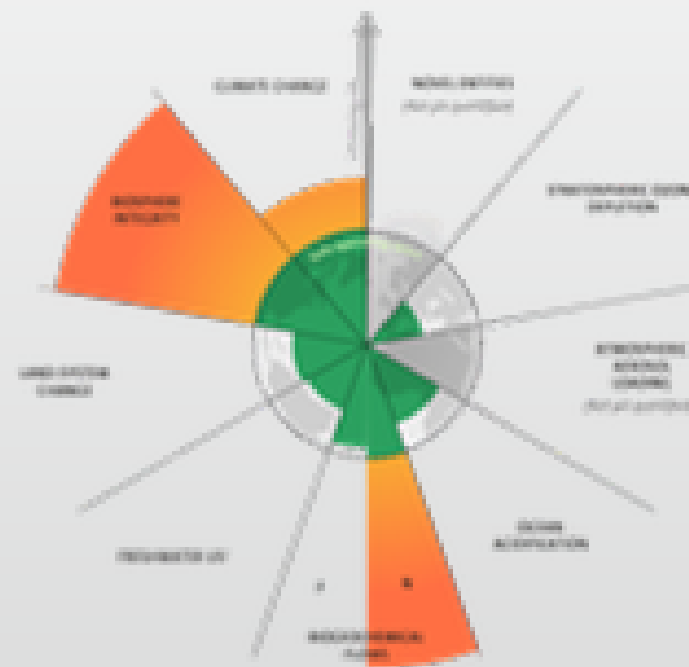
10 years

1 st	Extreme weather events
2 nd	Biodiversity loss and ecosystem collapse
3 rd	Critical change to Earth systems
4 th	Natural resource shortages
5 th	Misinformation and disinformation
6 th	Adverse outcomes of AI technologies
7 th	Inequality
8 th	Societal polarization
9 th	Cyber espionage and warfare
10 th	Pollution

Source

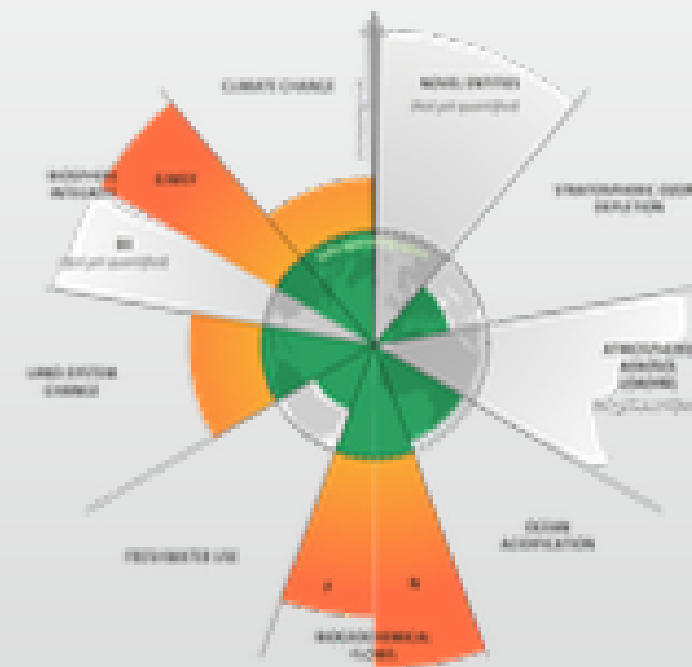
World Economic Forum Global Risks
Perception Survey 2024-2025.

2009



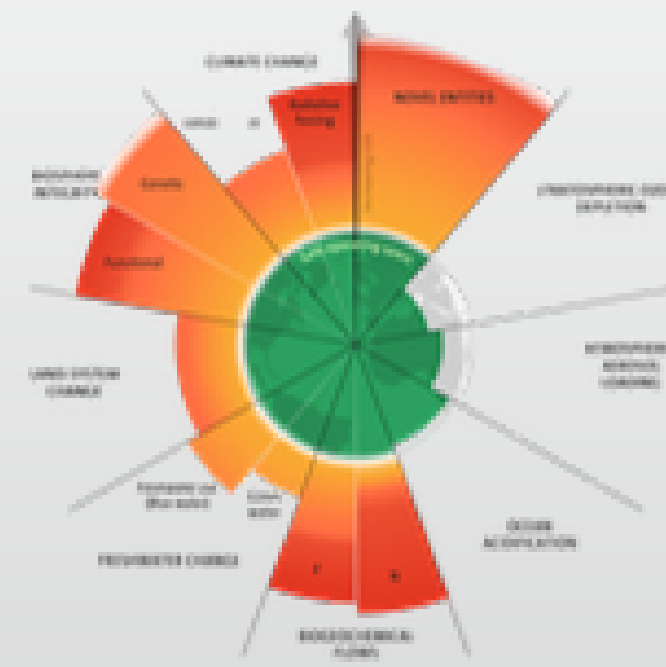
7 boundaries assessed,
3 crossed

2015



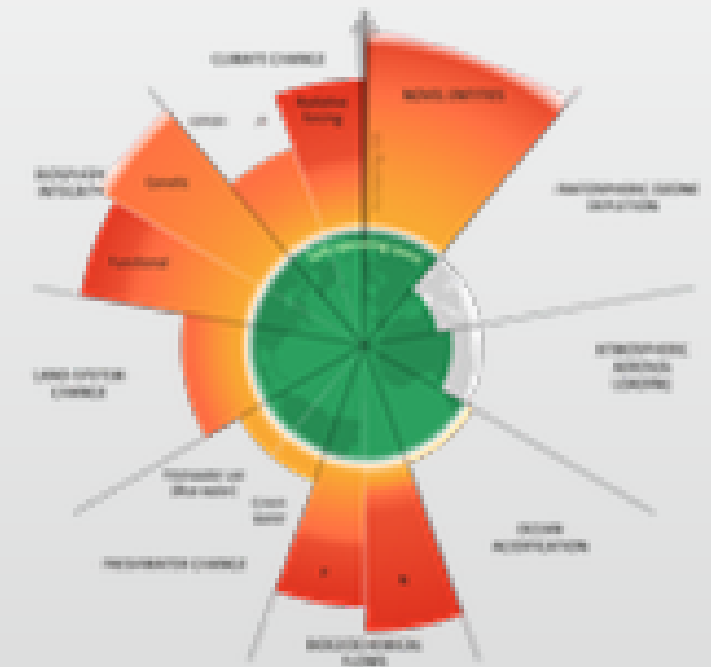
7 boundaries assessed,
4 crossed

2023



9 boundaries assessed,
6 crossed

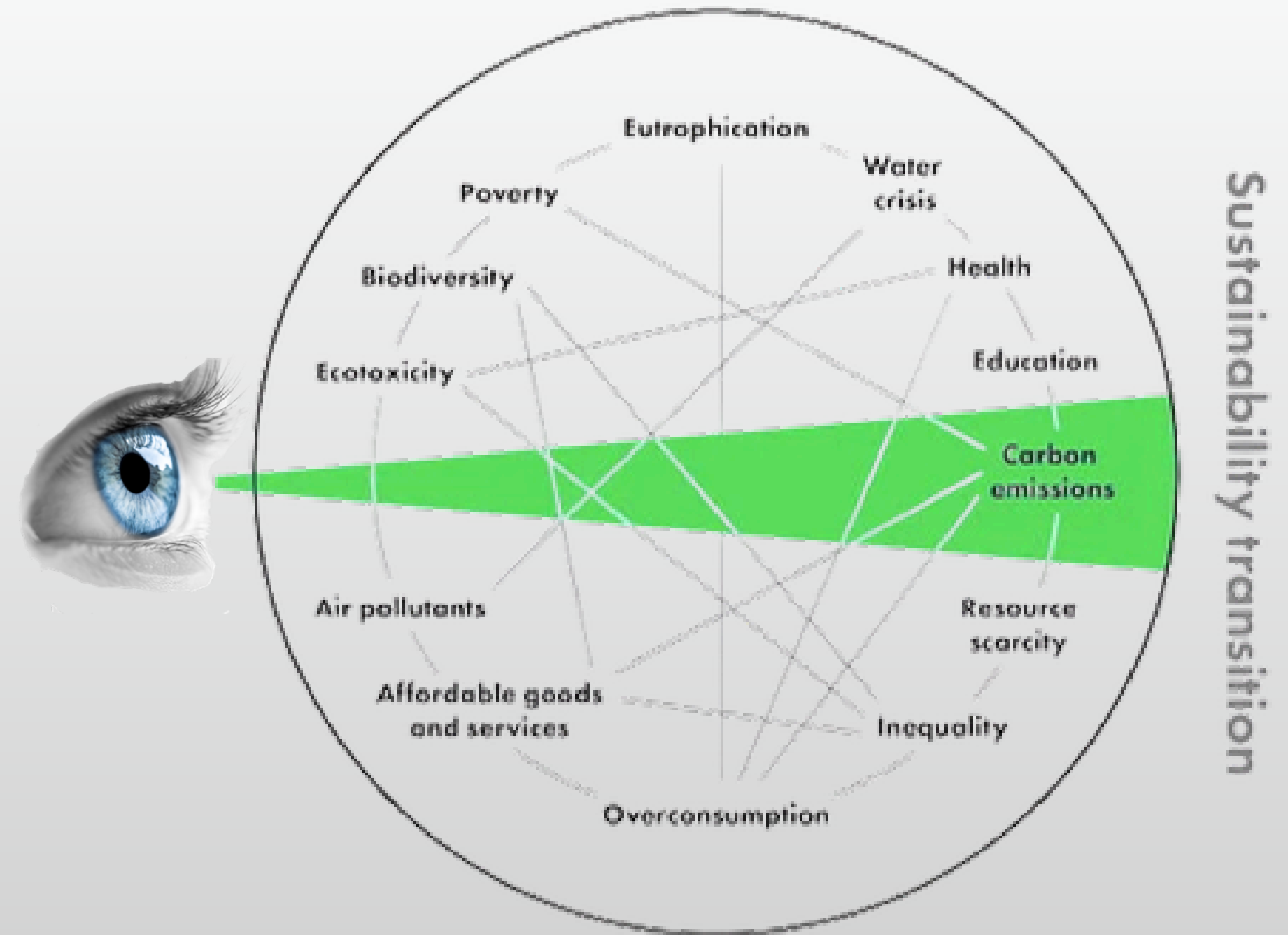
2025



9 boundaries assessed,
7 crossed

• PLANETAIRE GRENZEN

- CARBON TUNNEL VISION
- PROTEIN TUNNEL VISION





**2050 BBP < 25%
MASSA
EXTINCTIE
> 2 MIL JAARD
DODEN**

- **KIJKTIP**

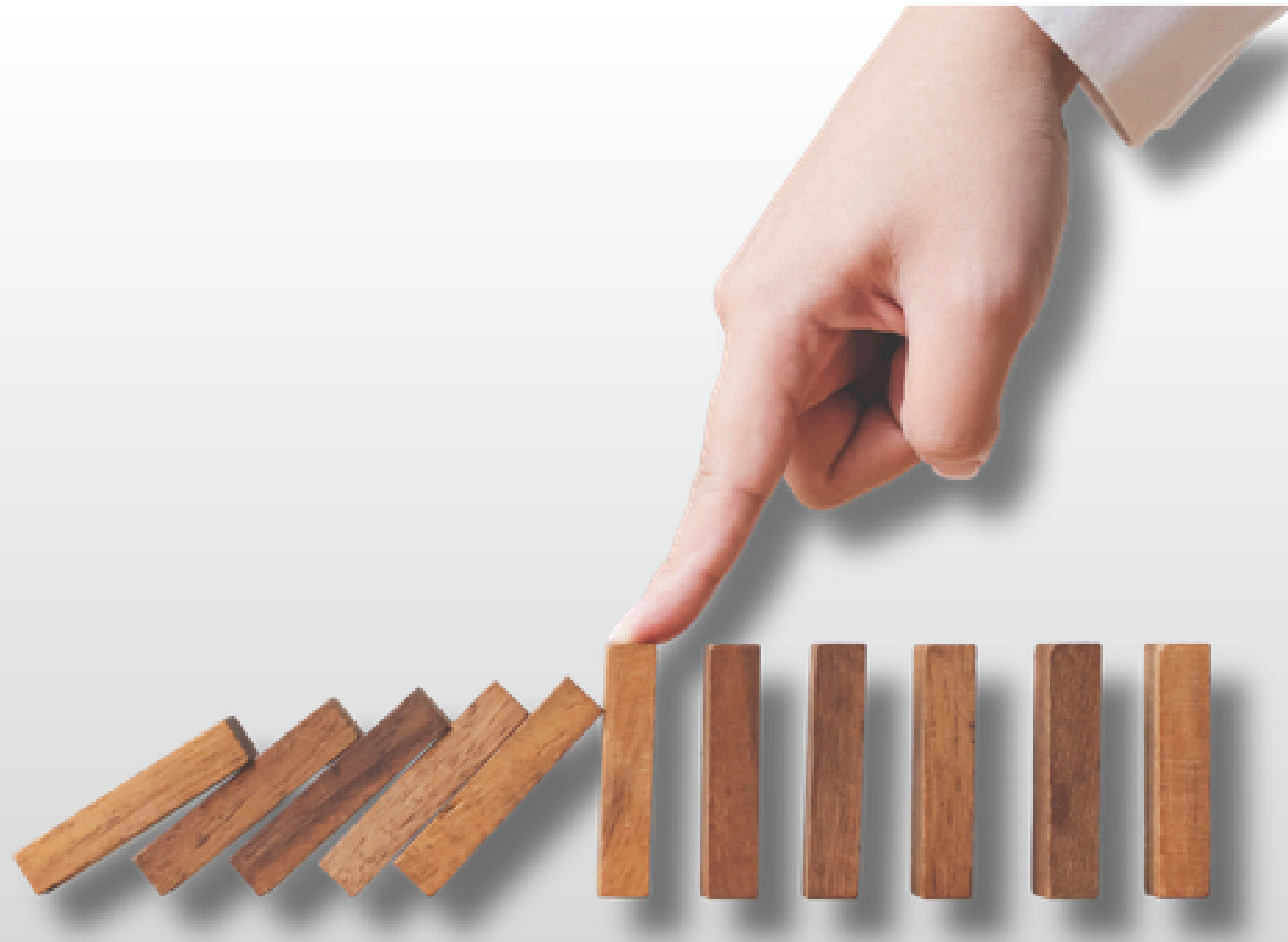
- **KLIMAAT PERSCONFERENTIE**

- **NATIONAL EMERGENCY BRIEFING-FOOD SECURITY, PROF. PAUL BEHRENS**

- HUMANE GEZONDHEID



- PREVENTIE





• BURDEN OF DISEASE

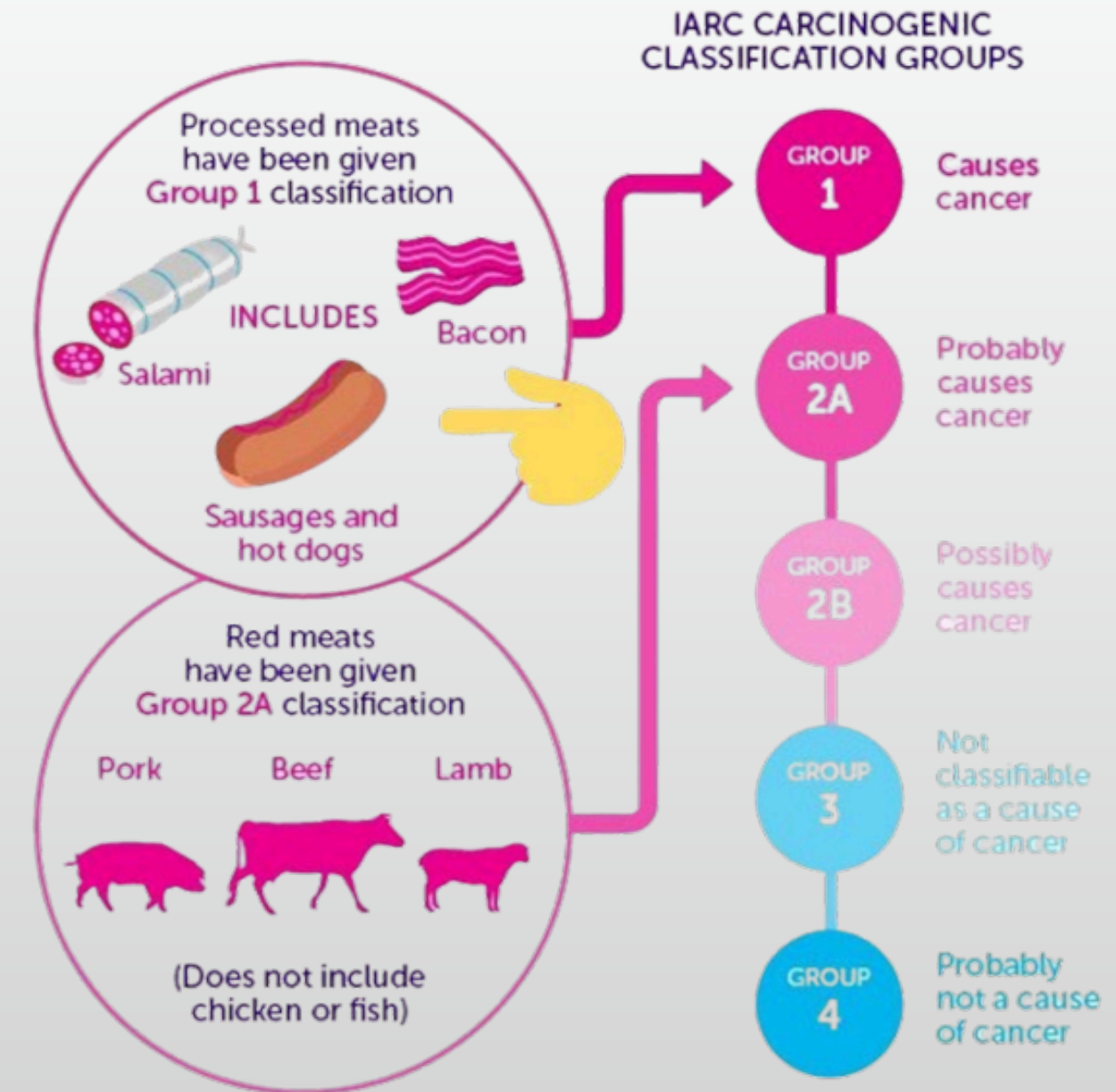


GEZONDE LEVENSJAREN
VAN 54 JAAR
NAAR 43
JAAR

OBESTIAS
4.320 MILJARD
KOSTEN
2035

MEAT AND CANCER HOW STRONG IS THE EVIDENCE?

- **OVERCONSUMPTIE VLEES EN ZUIVEL**
 - **OVERGEWICHT**
 - **DIABETES TYPE 2**
 - **HART- EN VAATLIJDEN**
 - **KANKER (OA DARM, PROSTAAT EN BORST)**
 - **DEMENTIE**
 - **GEWRICHTSAANDOENINGEN**



These categories represent how likely something is to cause cancer in humans, not how many cancers it causes.

WE WILL BEAT CANCER SOONER
cruk.org

CANCER RESEARCH
UK

PRO INFLAMMATOIR

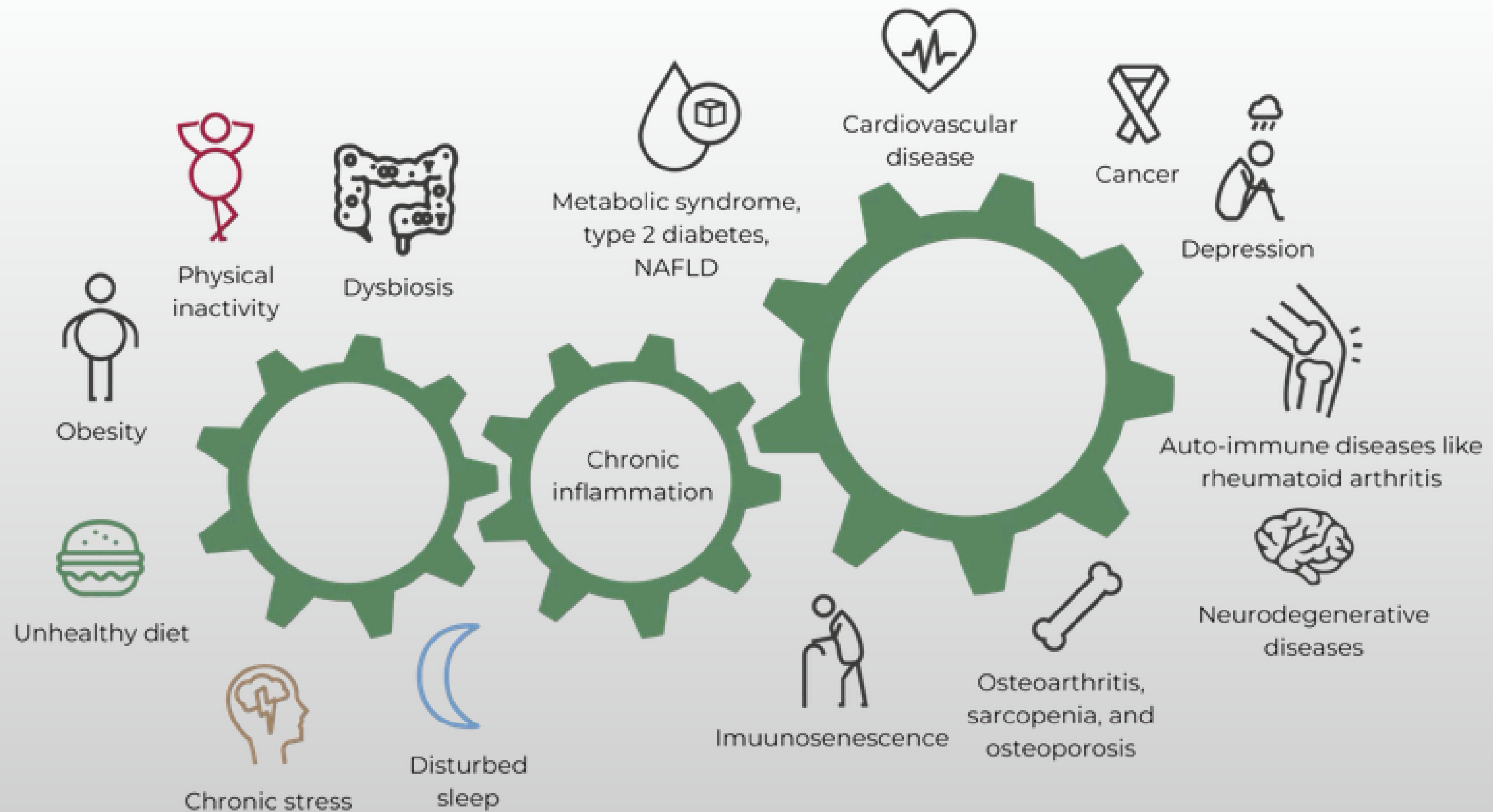
- VERZADIGD VET (<10 % ENERGIE)
- DIERLIJKE EIWIT
- CHOLESTEROL
- ZOUT
- ROOD VLEES
- STERK BEWERKT VOEDSEL



ANTI INFLAMMATOIR

- VITAMINES EN MINERALEN
- ANTIOXIDANTEN
- FYTONUTRIËNTEN
- VEZELS (> 40 GRAM/DAG)
- MONO- EN POLY-ONVERZADIGDE VET
- VOLKOREN GRANEN, FRUIT, GROENTEN,
- NOTEN, ZADEN, PEULVRUCHTEN





Figuur: Furman, et al. Nature Med (2019) | Murray, et al. JAMA (2013) | GBD 2017 Diet Collaborators. The Lancet (2019)

VRAAGBAAK; “KRIJG IK WEL GENOEG EIWITTEN VOOR SPIERBEHOUD?”

- RICHTLIJN: $\pm 1.0-1.2$ G EIWIT/KG/DAG (BIJ ZIEKTE OF HERSTEL SOMS HOGER)
- VERDEEL EIWITTEN OVER DE DAG (≥ 25 G PER MAALTIJD)
- COMBINEER BRONNEN:
 - PEULVRUCHTEN (LINZEN, KIKKERERWTEN)
 - TOFU/TEMPEH
 - VOLKOREN GRANEN + NOTEN/ZADEN
- COMBINEER MET KRACHTTRAINING; ESSENTIEEL VOOR SPIERBEHOUD
- PLANTAARDIGE EIWITTEN ZIJN VOLWAARDIG ALS JE VARIEERT.

VRAAGBAAK; “LOOP IK GEEN TEKORTEN OP (B12, IJZER, CALCIUM)?”

- VITAMINE B12: ALTIJD SUPPLEREN (BIJV. 1000 MCG/WEEK)
- IJZER: PEULVRUCHTEN, VOLKOREN GRANEN, GROENE GROENTEN + VITAMINE C (BETERE OPNAME)
- CALCIUM: VERRIJKTE PLANTAARDIGE MELK, TOFU (CALCIUMSULFAAT), SESAM/TAHIN
- OVERWEEG PERIODIEKE BLOEDCONTROLE BIJ HUISARTS

VRAAGBAAK; “IS DIT NIET TE MAGER OF VERLIES IK GEWICHT?”

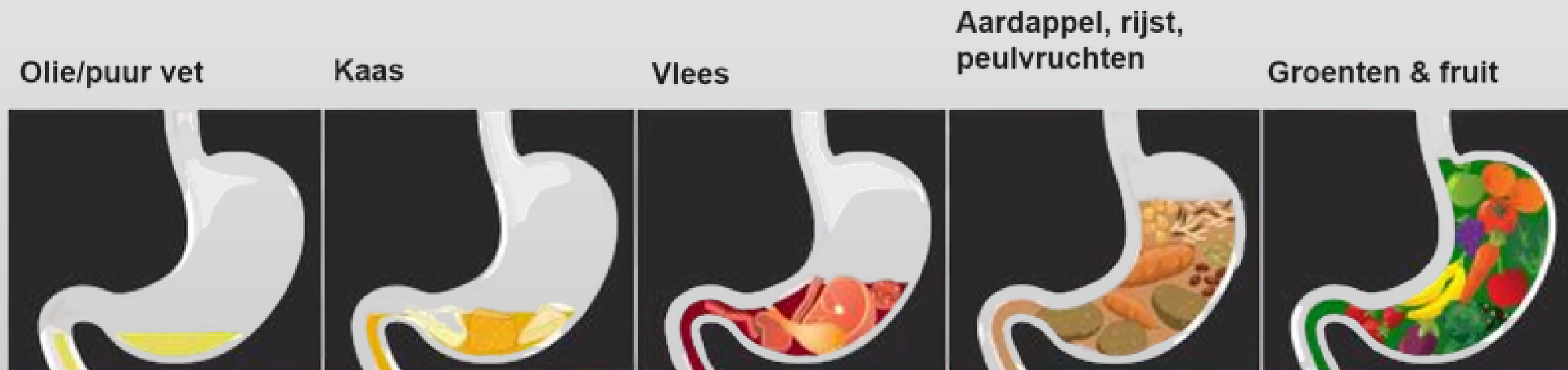
- KIES ENERGIE-DICHTE VOEDING:
 - NOTEN, ZADEN, AVOCADO, OLIJFOLIE
- VOEG EXTRA TUSSENDORTJES TOE
- SMOOTHIES KUNNEN HELPEN BIJ LAGE EETLUST
- PLANTAARDIG KAN ZOWEL GEWICHTSVERLIES ALS -BEHOUD ONDERSTEUNEN, AFHANKELIJK VAN INVULLING.

VRAAGBAAK; “IS HET NIET TE INGEWIKKELD OM OVER TE STAPPEN?”

- **BEGIN MET 60/40 EN DAN 80/20-PRINCIPE (ZOALS IN PHD)**
- **EERST KLEINERE PORTIES**
- **DAN DAG DIERLIJK OVERSLAAN**
- **VERVANG STAP VOOR STAP:**
 - **VLEES DOOR PEULVRUCHTEN/TOFU**
 - **ZUIVEL DOOR PLANTAARDIGE VARIANTEN**
- **WERK MET HERKENBARE GERECHTEN (STAMPPOT, SOEP, PASTA)**
- **KLEINE STAPPEN MAAR GROOT EFFECT.**

VRAAGBAAK; “IS HET WEL LEKKER EN VULLEND?”

- GEBRUIK KRUIDEN, SPECERIJEN, UMAMI (PADDENSTOELEN, TOMAAT, MISO)
- COMBINEER VEZELS EN EIWITTEN VOOR LANGDURIGE VERZADIGING
- LAAT MENSEN PROEVEN (CARING DINNERS)
- SMAAK IS VAAK EEN KWESTIE VAN BEREIDING, NIET VAN DIERLIJK VS PLANTAARDIG.



VRAAGBAAK; “PAST DIT BIJ MIJN MEDISCHE SITUATIE?”

- **VAAK JUIST VOORDEEL BIJ:**
 - **TYPE 2 DIABETES**
 - **HART- EN VAATZIEKTEN**
 - **HYPERTENSIE**
- **AFSTEMMING MET ARTS BIJ:**
 - **NIERZIEKTEN (EIWIT/KALIUM)**
 - **ANTISTOLLING (VITAMINE K)**
- **PLANTAARDIG ETEN IS VAAK THERAPEUTISCH, MITS GOED BEGELEID.**

VRAAGBAAK; “KRIJG IK WEL GENOEG ENERGIE OP LATERE LEEFTIJD?”

- **FOCUS OP:**
 - **VOLDOENDE CALORIEËN**
 - **IJZERSTATUS**
 - **B12**
- **REGELMAAT IN MAALTIJDEN**
- **VOLDOENDE EIWIT VOORKOMT ENERGIEDIPS**
- **VOLDOENDE KOOLHYDRATEN VOORKOMT ENERGIEDIPS**

VRAAGBAAK; “IS DIT NIET DUUR?”

- **BASISPRODUCTEN ZIJN JUIST GOEDKOOP:**
 - **BONEN, LINZEN, HAVERMOUT, SEIZOENSGROENTEN**
- **BESPAAR OP VLEES/KAAS; VAAK GROOTSTE KOSTENPOST**
- **KOOK IN GROTERE PORTIES**

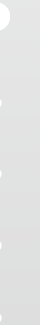
VRAAGBAAK; “IK EET AL MIJN HELE LEVEN ZO;WAAROM VERANDEREN?”

- **BENADRUK WINST:**
 - **MEER ENERGIE**
 - **BETERE STOELGANG (VEZELS/MICROBIOOM)**
 - **MINDER MEDICATIE (SOMS MOGELIJK)**
- **LINK MET:**
 - **KLEINKINDEREN (TOEKOMST)**
 - **ZELFSTANDIGHEID EN VITALITEIT (BLUE ZONES)**

VRAAGBAAK; “IS HET NIET TE LAAT OM NOG EFFECT TE HEBBEN?”

- **STUDIES TONEN: SNELLE GEZONDHEIDSWINST BINNEN WEKEN–MAANDEN**
- **ZELFS OP LATERE LEEFTIJD:**
 - **BETERE METABOLE GEZONDHEID**
 - **LAGERE ONTSTEKING**
 - **BETERE KWALITEIT VAN LEVEN**
- **HET LICHAAM BLIJFT ADAPTIEF; OOK NA 60**

- PLANETAIRE GEZONDHEID





• OVERPRODUCTIE VLEES EN ZUIVEL



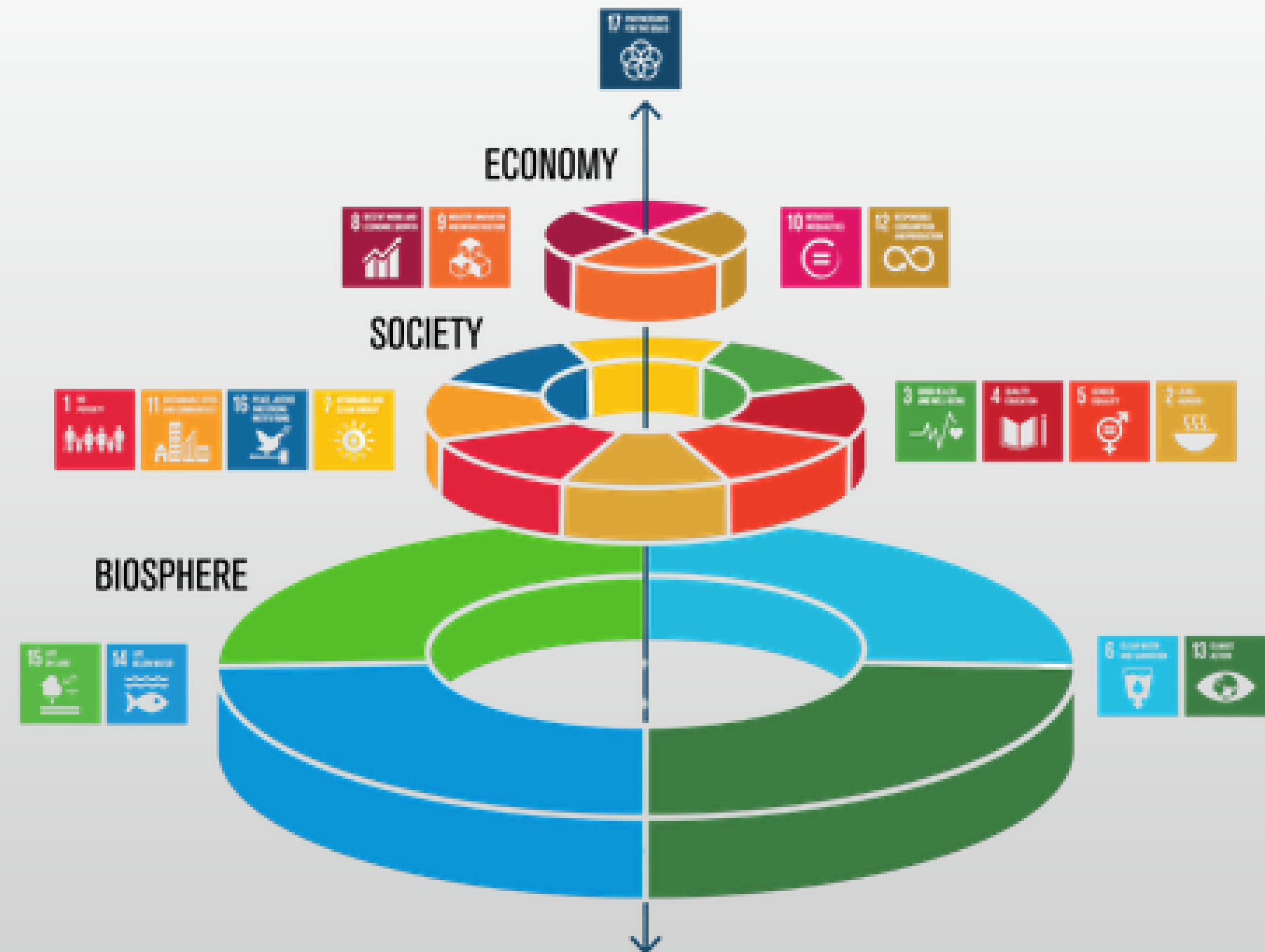


- BODEMDEGRADATIE 52%
- ZOET WATER 70%
- ONTBOSSING 80%
- BROEIKASGASSEN 29%
- BIODODIVERSITEIT LAND 70%
- BIODIVERSITEIT OCEAAN 50%
- **VOEDSELSCHAARSTE**
- **WATERSCHAARSTE**
- PESTICIDEN / PFAS
- BODEM/WATER/LUCHTVERVUILING
- ANTIBIOTICA-RESISTENTIE
- ZOONOSE POTENTIEEL



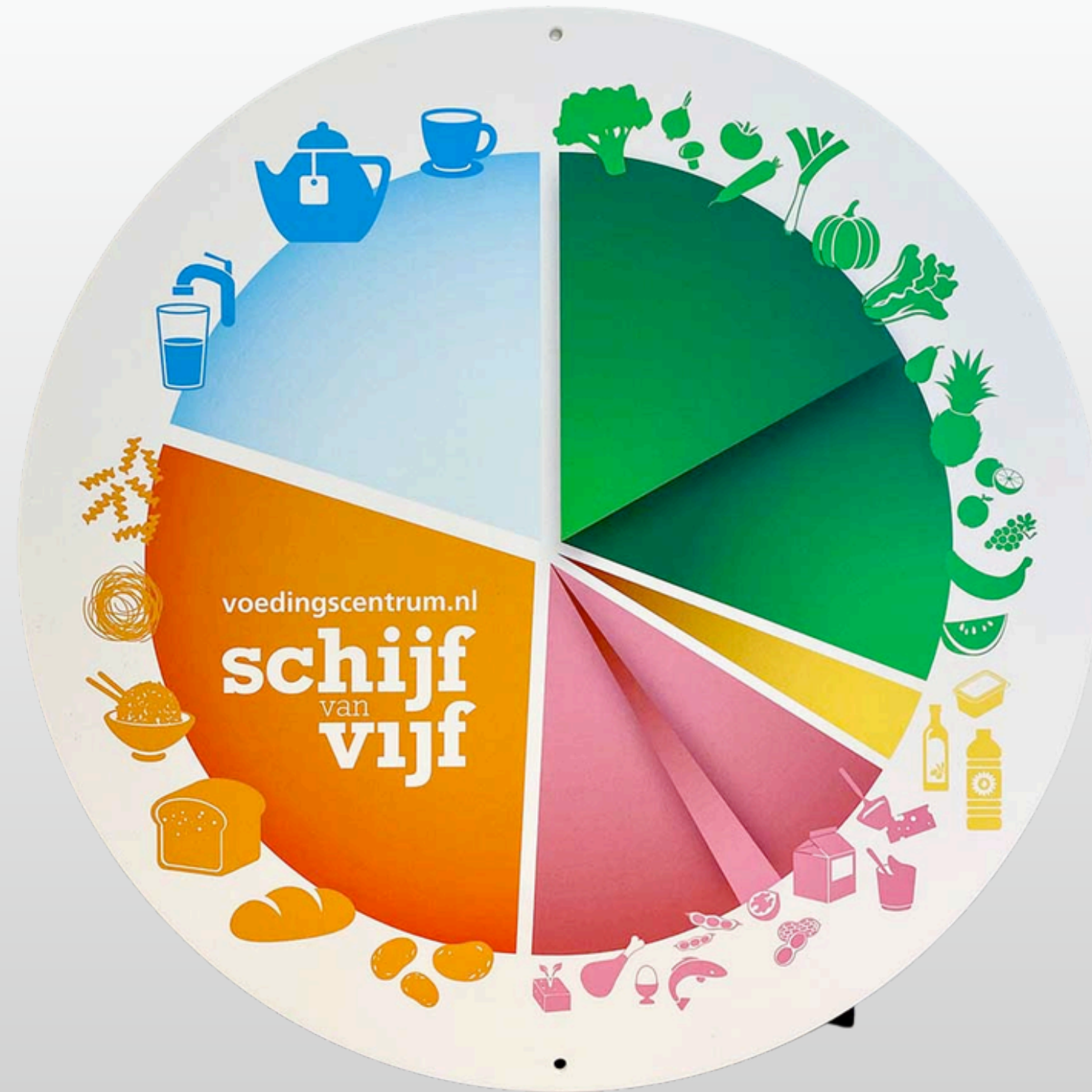
- **DIERENLEED JAARLIJKS**
 - **85 MILJARD LANDDIEREN**
 - **PROGNOSE 110 MILJARD IN 2030**
 - **>2000 MILJARD VISSSEN**





PLANETARY HEALTH DIET 80/20





- GEEN SYSTEEMVERANDERING
 - LANDBOUW
 - ZORG
- PLANETAIR ONVOLDOENDE IMPACT REDUCTIE
- GEEN NORMERING
- GEEN NUTRIËNTEN AUTONOMIE

- BESTUUR ANGST ACHTERBAN
- TE DUUR
- CONTRACTEN
- ONVOLDOENDE URGENTIE GEVOEL
- 'GREENWASHING'
- LOGISTIEK LASTIG
- DUUR TRANSITIE PROCES
- IS HET WEL VOLWAARDIG ETEN?

- ONVOLDOENDE LEIDERSCHAP
- GEEN INTEGRALE AANPAK



- **CARING DOCTORS**

- **INFORMEREN**
- **ADVISEREN**
- **SCHOLING**
- **BEGELEIDEN**
- **NETWERK**
 - **BOEREN**
 - **TUINDERS**
 - **DIETISTEN**
 - **CHEFS**
 - **LERAREN**

Caring Movement



• ROADMAP

- INTRODUCTIE MEETING
- FOOTPRINT ANALYSES
- VOEDSELVERSPILLING
- AANBOD SWITCH
- KOOK INSPIRATIE
- CARING DINNER
- SCHOLING
- ONDERSTEUNING GREEN TEAM
- OVERLEG
ONDERNEMINGSRAAD,
PATIENTENORGANISATIES

SET
GOAL

MAKE
PLAN

GET
TO
WORK

STICK
TO IT

REACH
GOAL



- **DOE MEE**

- **SLUIT JE AAN**
- **MOTIVEER JE COLLEGA'S**
- **DEEL EN LIKE ONZE POSTS**
- **BRENG ONS AAN TAFEL BIJ JOUW ZORGINSTELLING**
- **SCHRIJF EEN ARTIKEL/OPINIE NAMENS CARING DOCTORS**
- **GEEF EEN SCHOLING**
- **BEN ZELF HET GOEDE VOORBEELD**
- **BESPREEK LEEFSTIJL OP JE SPREEKUUR**
- **DONEER**



- EAT-LANCET COMMISSION SUMMARY REPORT (2025)
- EAT-LANCET COMMISSION (2019)
- LANCET COUNTDOWN ON HEALTH AND CLIMATE CHANGE (2021)
- MINI-REVIEW OF THE EAT-LANCET PLANETARY HEALTH DIET AND ITS OUTCOMES – A. STUBBENDORFF (2025)
- SALM ET AL. HOW CLIMATE CHANGE INTERACTS WITH INEQUITY TO AFFECT NUTRITION (WILEY REVIEWS)
- HÉBERT ET AL. FOOD ENVIRONMENT, CLIMATE CHANGE, INFLAMMATION, DIET ... (2025)
- BINNS ET AL. CLIMATE CHANGE, FOOD SUPPLY, AND DIETARY GUIDELINES (ANNUAL REVIEW OF PUBLIC HEALTH)
- IPCC ASSESSMENT REPORTS (AR) — DE KERNSAMENVATTING VAN DE STAND VAN DE WETENSCHAP
- AR6 – SIXTH ASSESSMENT REPORT (2021–2023)
- EXETER PLANETARY SOLVENCY 2025: RISKS AND RECOMMENDATIONS
- THE STATE OF US HEALTH, 1990–2010: BURDEN OF DISEASES, INJURIES, RISK FACTORS, MURRAY CJL, ET AL. (2013)
- GEZONDE LEVENSV ERWACHTING | LEEFTIJD EN GESLACHT 2025, VWS, VZINFO
- TOP AND BOTTOM LONGEVITY OF NATIONS: A RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE AGE-AT-DEATH DISTRIBUTION ACROSS 18 OECD COUNTRIES 2022, VERGUET ET AL
- GOVERNMENT-RECOMMENDED DIET COSTS POOREST 5TH OF UK HALF THEIR DISPOSABLE INCOME 2023, FOOD FOUNDATION
- HEALTH AND ENVIRONMENTAL IMPACTS OF DIETS WORLDWIDE 2023 GLOBAL NUTRITION REPORT
- ECONOMIC IMPACT OF OVERWEIGHT AND OBESITY TO SURPASS \$4 TRILLION BY 2035 ; 2023 WORLD OBESITY
- THE GERMAN FOOD-BASED DIETARY GUIDELINES 2024, SCHÄFER ET AL.
- NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023: INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS, BLOMHOFF, RUNE ET AL
- THE ROLE OF NUTRITION ON META-INFLAMMATION: INSIGHTS AND POTENTIAL TARGETS IN COMMUNICABLE AND CHRONIC DISEASE MANAGEMENT 2022, RAMOS-LOPEZ, ET AL.
- NUTRIENT INTAKE AND STATUS IN ADULTS CONSUMING PLANT-BASED DIETS COMPARED TO MEAT-EATERS: 2022 NEUFINGERL
- MEAT CONSUMPTION AND INCIDENT TYPE 2 DIABETES 2024, LI ET AL

- BENEFITS AND RISKS ASSOCIATED WITH MEAT CONSUMPTION 2022, GEROMINI ET AL
- ZUIVELPRODUCTEN EN CHRONISCHE ZIEKTEN: ACHTERGRONDDOCUMENT BIJ GOEDE VOEDING:2025, WUR
- THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS REPORT 2025
- ACHIEVING THE SDGS WITH BIODIVERSITY 2021, OBRECHT ET AL
- LAND ASSESSMENT AND IMPACTS 2025, FAO
- UN WORLD WATER DEVELOPMENT REPORT 2024
- COP26: AGRICULTURAL EXPANSION DRIVES ALMOST 90 PERCENT OF GLOBAL DEFORESTATION 2025, FAO
- FOOD SYSTEMS ARE RESPONSIBLE FOR A THIRD OF GLOBAL ANTHROPOGENIC GHG EMISSIONS 2021, CRIPPA ET AL
- GLOBAL FOOD SECURITY, BIODIVERSITY CONSERVATION AND THE FUTURE OF AGRICULTURAL INTENSIFICATION 2012, TSCHANRTKE ET AL
- LINKING FRESHWATER FISHERY MANAGEMENT TO GLOBAL FOOD SECURITY AND BIODIVERSITY CONSERVATION 2016, MCINTYRE ET AL
- ENVIRONMENTAL IMPACTS OF FOOD PRODUCTION, OUR WORLD IN DATA
- FOOD FOR THRIVING BIODIVERSITY 2024, WWF
- WATER USE IN LIVESTOCK AGRI-FOOD SYSTEMS AND ITS CONTRIBUTION TO LOCAL WATER SCARCITY: A SPATIALLY DISTRIBUTED GLOBAL ANALYSIS 2024, WISSER ET AL
- LIVESTOCK'S LONG SHADOW; ENVIRONMENTAL ISSUES AND OPTIONS 2006, FAO
- DIETARY EXPOSURE TO PESTICIDE AND VETERINARY DRUG RESIDUES AND THEIR EFFECTS ON HUMAN FERTILITY AND EMBRYO DEVELOPMENT: A GLOBAL OVERVIEW 2024, COLOPI ET AL
- LIVESTOCK ANTIBIOTICS USE AND ANTIMICROBIAL RESISTANCE 2025, ENSHALE ET AL
- ANTIMICROBIAL RESISTANCE IN LIVESTOCK: A SERIOUS THREAT TO PUBLIC HEALTH 2024, BAVA ET AL
- STOP USING ANTIBIOTICS IN HEALTHY ANIMALS TO PREVENT THE SPREAD OF ANTIBIOTIC RESISTANCE 2017, WHO
- ZOONOTIC RISKS OF PATHOGENS FROM DAIRY CATTLE AND THEIR MILK-BORNE TRANSMISSION 2023, HOLZHAUER
- SELECTED LIVESTOCK-ASSOCIATED ZOOSES AS A GROWING CHALLENGE FOR PUBLIC HEALTH 2022, LIBERA ET AL

The logo is a circular emblem with a dark teal background. The word "CARLING" is arched across the top in a silver, sans-serif font. The word "DOCTORS" is arched across the bottom in the same font. In the center, there is a silver graphic of a stylized human figure with arms raised, positioned above a green globe with blue oceans. The entire logo is set against a soft-focus background of green foliage and small white and blue flowers.

Voor Mens, Dier en Natuur