

# Wil je minder CO2 uitstoten? Dan moet je deze vier veranderingen doorvoeren!

- [14 juli 2017](#)
- [Caroline Kraaijvanger](#)

## **Stop met vlees eten, vermijd het vliegtuig, verkoop jouw auto en krijg minder kinderen.**

Dat zijn de vier levensstijlkeuzes die de CO2-voetafdruk van een individu het sterkst verkleinen. Dat schrijven Zweedse onderzoekers in het blad [Environmental Research Letters](#). “Er zijn zoveel factoren die de klimaatimpact die persoonlijke keuzes hebben, beïnvloeden,” stelt onderzoeker Seth Wynes. Maar hij is ervan overtuigd dat hij er samen met zijn collega’s in geslaagd is om de vier acties die de grootste positieve impact op de CO2-voetafdruk van het individu hebben, te identificeren. “Dit onderzoek is bedoeld om mensen te helpen beter onderbouwde keuzes te maken.”

### **Het totaalplaatje**

Wanneer je minder CO2 uit wilt stoten, kun je je levensstijl op verschillende manieren veranderen. Maar welke verandering heeft nu de grootste impact? Wynes en collega’s hebben dat nu dus uitgezocht. Ze keken daarbij naar het complete plaatje. Een voorbeeld: stel een individu besluit om geen auto meer te rijden. Dan berekenden de onderzoekers niet alleen de uitstoot die men bespaarde doordat er geen auto wordt gereden, maar ook de uitstoot die bespaard wordt doordat er geen auto geproduceerd en onderhouden hoeft te worden.

De genoemde CO2-besparingen zijn gemiddelden. Hoeveel CO2 je bespaart door geen vlees meer te eten, is bijvoorbeeld afhankelijk van hoeveel vlees je daarvoor at. De onderzoekers gaan in hun berekeningen uit van de gemiddelde vleesconsumptie van een consument in een ontwikkeld land. Op vergelijkbare wijze zijn ook de CO2-besparingen die ontstaan wanneer mensen minder autorijden, minder vliegen en minder kinderen krijgen, vastgesteld.

### **De vier stappen**

Uit het onderzoek blijkt dat je in vier stappen jouw CO2-voetafdruk enorm kunt verkleinen. Stap 1: stop met vlees eten. Hiermee bespaar je de equivalent van ongeveer 0,8 ton CO2 per jaar (zie kader). Stap 2: vermijd het vliegtuig. Elke transatlantische heen- en terugvlucht die je niet maakt, bespaart 1,6 ton CO2. Stap drie: laat de auto staan. Zo bespaar je op jaarbasis zo’n 2,4 ton CO2 (om dat even in perspectief te plaatsen: als we de opwarming van de aarde onder de 2 graden Celsius willen houden, mag de CO2-uitstoot per hoofd tegen het jaar 2050 niet hoger uit vallen dan 2,1 ton per jaar). Stap vier: krijg minder kinderen. Rekening houdend met de impact die toekomstige nakomelingen op de toekomstige emissies hebben, kan per kind dat men niet krijgt een besparing van wel 58,6 ton per jaar ontstaan.

### **Recyclen**

Wat de onderzoekers na afloop van hun studie opviel, is dat hun vier punten maar nauwelijks terugkomen in lesboeken of folders van overheden. Wanneer in het onderwijs of door de overheid gesproken wordt over het terugdringen van de uitstoot, worden vaak andere maatregelen genoemd. Bijvoorbeeld recycling of het overstappen op herbruikbare boodschappentassen. Maar die

maatregelen zijn bij lange na niet zo effectief als de vier maatregelen die uit dit onderzoek rollen. Zo bespaart de overstap op een vegetarisch dieet vier keer meer uitstoot dan recycling. En één transatlantische vlucht laten schieten bespaart zelfs acht keer meer uitstoot dan recycling, terwijl de auto verkopen een besparing oplevert die elf keer groter is dan de CO<sub>2</sub>-uitstoot die voorkomen wordt door te recyclen.

“We erkennen dat dit zeer persoonlijke keuzes zijn,” stelt onderzoeker Kimberley Nicholas. “Maar we kunnen de impact die onze levensstijl op het klimaat heeft niet ontkennen. Persoonlijk vond ik het heel positief om veel van deze veranderingen door te voeren.” Volgens haar is het onderzoek met name heel relevant voor jonge mensen die nog bezig zijn om zich een levensstijl aan te meten. Juist zij zouden zich bewust moeten zijn van hun keuzes en de impact die deze hebben op het klimaat.