

DE GEZONDE STAD MONITOR

2026

ZO STAAT
ONZE HOOFDSTAD
ERVOOR!



DE
GEZONDE
STAD

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	3
GROEN & WATER	4
LUCHTVERVUILING & MOBILITEIT	7
CIRCULARITEIT	9
VOEDSEL	11
ENERGIE & KLIMAAT	14
VERANTWOORDING	16

INTRODUCTIE

Amsterdam is een stad vol energie. Aan concerten, horeca en musea geen gebrek. Mensen wonen, werken en ontmoeten elkaar hier elke dag. Niet voor niets is het al jaren de populairste stad om in te wonen volgens de Atlas voor Gemeenten.¹ Dat brengt kansen maar ook uitdagingen. Hoe zorgen we ervoor dat Amsterdam gezond, groen en leefbaar wordt, nu en in de toekomst?

Met De Gezonde Stad Monitor 2026 brengt Stichting De Gezonde Stad in kaart hoe Amsterdammers denken over deze thema's en hoe zij hun leefomgeving ervaren. Samen met onderzoeksbureau Motivaction vroegen we ruim 1.000 inwoners van Amsterdam naar onderwerpen als stadslandbouw, wateroverlast en hitte in de stad. Deze resultaten combineren we met cijfers en onderzoeken van andere organisaties.

De uitkomsten laten zien dat veel Amsterdammers zich zorgen maken over hun leefomgeving, maar ook dat er brede steun is voor verduurzaming. Tegelijkertijd worden verschillen zichtbaar tussen stadsdelen en generaties. Waar de één in een groene buurt woont met veel schaduw, heeft de ander last van hitte in huis door verstening in de buurt. En waar sommigen de weg naar duurzaam eten makkelijk weten te vinden, is dat voor anderen lastiger door kosten, onbekendheid en

gebrek aan aanbod in de buurt. Die verschillen laten zien waar extra aandacht nodig is om iedereen mee te nemen in de veranderingen die op ons afkomen.

In deze tiende editie van De Gezonde Stad Monitor nemen we je mee langs de belangrijkste inzichten per thema: Groen & Water, Lucht & Mobiliteit, Voedsel, Energie & Klimaat en Circulariteit. Samen geven deze hoofdstukken een beeld van hoe duurzaam Amsterdam is, hoe bewoners dat ervaren en waar kansen liggen om de stad stap voor stap gezonder en toekomstbestendiger te maken.

VOETNOTEN

1 Veldkamp, J., Middeldorp, M., Joosse, A., Schleijsen, K. (2025), *Atlas voor Gemeenten 2025*, <https://atlasresearch.nl/atlas-voor-gemeenten-2025/>.

GROEN & WATER



Een groene stad is niet alleen prettiger om in te wonen, maar ook belangrijk om Amsterdam leefbaar te houden. Bomen en planten helpen tegen de gevolgen van klimaatverandering. Ze zorgen voor schaduw op hete dagen en nemen regenwater op bij zware buien. Dat is hard nodig, want juist in de stad blijft warmte langer hangen en kan water vaak minder goed weg.¹ Groen is ook goed voor mensen. Het zorgt voor rust, een betere gezondheid en meer geluk. Daarnaast draagt het bij aan een rijkere biodiversiteit: meer ruimte voor vogels, insecten en andere dieren. Op die manier zorgt groen niet alleen voor een mooiere stad, maar ook voor een gezondere en prettigere leefomgeving voor iedereen.^{2,3}

KLIMAATVERANDERING VRAAGT OM MEER GROEN

In een versteende stad kan klimaatverandering leiden tot hittestress, wateroverlast en schade aan gebouwen. Onderzoek van Arcadis laat zien dat er grote investeringen nodig zijn om Amsterdam klimaatbestendig te maken: ruim één miljard euro. Dit is ongeveer een achtste van het totale jaarlijkse budget van de stad. Een groot deel van deze investering zou gaan naar het creëren van extra waterberging, bijvoorbeeld door wadi's aan te leggen: lager gelegen groengebieden die regenwater kunnen opvangen en langzaam afvoeren. Daarnaast zouden er bijna 24.000 bomen moeten worden bijgeplant om in de toekomst voldoende schaduw te bieden op minstens 30% van de loop- en fietsroutes. Ook de groeiplaats van ruim 71.000 bestaande bomen moet worden verbeterd om ze beter bestand te maken tegen droogte. Vooral de buurten rond het centrum, net buiten de grachtengordel, blijken kwetsbaar, omdat hier relatief weinig groen is en er niet veel ruimte is voor wateropvang.^{4,5}

Amsterdam klimaatbestendig maken kost veel geld, maar toch kan zo'n investering zich op den duur best terugverdienen. Niet alleen in de vorm van meer wel-

zijn en betere bescherming tegen klimaatverandering maar ook in euro's. Volgens onderzoeksbureau Rebel kan een boom tot wel tienduizenden euro's opleveren, bijvoorbeeld omdat het bewoners gezonder maakt.⁶

BEWONERS MERKEN WATERPROBLEMEN

De gevolgen van klimaatverandering zijn nu al merkbaar voor bewoners. Zonder extra maatregelen neemt de kans op wateroverlast door extreme regenval en problemen door droogte verder toe. De meeste wateroverlast is te verwachten in de meest versteende gebieden, zoals het centrum en de 19de-eeuwse gordel daaromheen.⁷

Uit ons onderzoek met Motivaction blijkt dat 38% van de bewoners wel eens overlast ervaart van regenwater op straat. Dit komt het vaakst voor in Centrum (48%) en Noord (42%), ook al hebben deze buurten volgens de modellen niet per se de slechtste waterafvoer. Dit laat zien dat waterproblemen niet alleen een toekomstig risico zijn, maar nu al invloed hebben op het dagelijks leven in de stad.

GROEN ONDER DRUK

Ondanks het grote belang van groen neemt de hoeveelheid openbaar groen nog steeds licht af in Amsterdam. Tussen 2019 en 2024 daalde het oppervlak met 2,7%. Vooral landbouw groen nam af door woningbouw in Weesp. Maar ook een deel natuurlijk groen verdween door werkzaamheden aan groene bermen. In dezelfde periode is het recreatieve en buurtgroen wel iets toegenomen. Ook de richtlijn* dat 30% van een buurt bedekt moet zijn met bladerdak, nog lang niet overal gehaald. Slechts 129 van de 518 buurten voldoen aan deze norm. Dat zijn vooral de wijken aan de rand van de stad: in Zuid, Zuidoost en Nieuw-West is het aandeel boomkronen het grootst.⁸

Voor nieuwe wijken geldt een groennorm om voldoende groen te garanderen. In de praktijk blijkt het toepassen hiervan niet altijd eenvoudig. In Haven-Stad wordt een deel van het vereiste groen gecompenseerd in omliggende gebieden. Sommige mensen zien dit als een manier om de norm te omzeilen.⁹

Het gebrek aan groen heeft weerslag op bewoners: de helft van de Amsterdammers had afgelopen zomer last van hitte in huis, blijkt uit ons onderzoek. Dit komt het vaakst voor in Centrum (58%) en West (56%), wat ook de stadsdelen zijn met het minste groenoppervlak (respectievelijk 9% en 23%).¹⁰

* Een bewezen benadering om steden groener en daarmee leefbaarder te maken is de 3-30-300-regel. Volgens deze richtlijn zou elke inwoner vanuit huis zicht moeten hebben op minstens drie bomen, zou er rond elk gebouw minimaal 30% bladerdak moeten zijn, en zou iedereen binnen 300 meter toegang moeten hebben tot een park of groene ruimte.¹¹

GROEN IS GEWENST, MAAR NIET OVERAL

De behoefte aan vergroening onder bewoners is groot. Zeven op de tien Amsterdammers willen meer bloemen, struiken en gras in de buurt. Deze wens leeft het sterkst in buurten met veel steen, zoals het centrum (78%). Ook bomen zijn populair: 61% van de bewoners wil graag meer bomen in de buurt, en onder degenen die ontevreden zijn over het huidige groen is dit zelfs de meest genoemde wens.¹²

"Meer bomen, meer planten, meer bloemen. Van mij mag er wel meer bij."
— Man, 25-30, Nieuw-West (straatinterview)

Tegelijkertijd bestaat de gemiddelde tuin nog altijd voor meer dan de helft uit steen, al is een lichte toename van tuingroen te zien (+3% in 2023).¹³ Het enthousiasme voor vergroening neemt bovendien af als het ten koste gaat van parkeerruimte. Slechts 36% is bereid de auto 100 meter verderop te zetten voor meer groen voor de deur, al ligt dat bij vrouwen met 45% beduidend hoger.¹⁴

PARKEN IN GEBRUIK

Om hittestress te verminderen en het welzijn van bewoners te vergroten, geldt de richtlijn dat groen binnen 300 meter bereikbaar moet zijn. Hoewel 94% van de Amsterdammers op minder dan 850 meter van parkachtig groen woont, wordt die 300-meternorm op veel plekken niet gehaald.¹⁵ Dat houdt bewoners niet tegen om het groen op te zoeken. Stadsparken zijn in trek, vooral het Vondelpark en het Amsterdamse Bos zijn populair. Toch bezoeken Amsterdammers parken

minder vaak dan voorheen: in 2018 ging 22% bijna dagelijks naar een park, in 2024 nog maar 10%. Mensen bezoeken wel vaker natuurgebieden buiten de stad.

Parken worden vooral bezocht voor sport en beweging, rust/natuurbeleving en voor sociale activiteiten. Maar ze worden ook als druk ervaren. Lawaai en afval worden veel genoemd in de beoordeling van stadsparken, vooral als het om het Vondelpark of Westerpark gaat. 40% van de bewoners vermijdt soms groene plekken vanwege een gevoel van onveiligheid. Dit gevoel leeft sterker onder vrouwen dan onder mannen: 45% tegenover 36%.¹⁶

"Mijn favoriete park is het Beatrixpark. En het Amstelpark. Daar hebben ze veel verschillende soorten planten en bloemen. Op dagen dat je je niet zo lekker voelt, of moe bent, is het park fijn."
— Vrouw, 40-50, Zuid (straatinterview)

MEER SOORTEN IN DE STAD

Maar groen is niet alleen belangrijk voor mensen. Ook voor dieren en planten speelt de stad een steeds grotere rol. Hoewel wereldwijd sprake is van een sterke achteruitgang van biodiversiteit (volgens de Living Planet Index een afname van 70% sinds 1970) laat Amsterdam juist enkele positieve ontwikkelingen zien. Een kwart van alle Nederlandse soorten komt in de stad voor. Sinds 1985 is het aantal watervogels verdubbeld en neemt het aantal soorten wilde bijen, dagvlinders en libellen toe.¹⁷ In 2021 werd de otter voor het eerst weer in Amsterdam waargenomen, een van oorsprong inheemse soort die decennialang niet meer in de stad was gezien.¹⁸ Dit is niet alleen een gezellige toevoeging aan de stad maar duidt ook op een verbeterde waterkwaliteit.¹⁹ Deze ontwikkelingen tonen aan dat de stad, ondanks de hoge druk op de leefomgeving, een belangrijke rol vervult als habitat voor uiteenlopende soorten.

"Er is te weinig groen in Amsterdam en bomen worden te vaak gekapt. Dit is erg slecht voor de dieren die in de stad leven en mensen hebben groen nodig. Daarnaast is de stad zo druk geworden dat alle groene plekken erg druk zijn op warme dagen wat ook niet prettig is."
— Respondent, enquête De Gezonde Stad Monitor 2026

DRINKWATER: SCHOON MAAR KWETSBAAR

Het drinkwater in Nederland is van goede kwaliteit en voldoet ruim aan de richtlijnen van de Europese Unie.²⁰ Toch zijn er zorgen over het drinkwater in Amsterdam. De stad haalt haar drinkwater vooral uit gefilterd oppervlaktewater. In dit water komt relatief veel PFAS voor: chemische stoffen die nauwelijks afbreken en schadelijk zijn voor mens en milieu. Op dit gebied voldoet het drinkwater niet volledig aan de richtwaarde. Sinds 2022 is het PFAS-gehalte wel aanzienlijk gedaald doordat Waternet de filtering heeft verbeterd. Het probleem is daarmee echter niet opgelost. De PFAS die uit drinkwater wordt gehaald, komen elders weer in het oppervlaktewater terecht. Alternatieven zoals koolstoffilters zijn duur, moeten vaak worden vervangen en veroorzaken veel CO₂-uitstoot. Daarom lijkt er maar één echte oplossing voor dit probleem te zijn: een volledig verbod op het gebruik van PFAS.²¹

VOETNOTEN

- 1 Gemeente Amsterdam (2024), *Agenda Klimaatadaptatie 2024-2026*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/109972/agenda-klimaatadaptatie-2024-2026>.
- 2 Kennisportaal Klimaatadaptatie (n.d.), *Waarom is groen belangrijk voor klimaatadaptatie?* <https://klimaatadaptatienederland.nl/kennisdossiers/groen-in-de-stad/belangrijk/>.
- 3 Spijker, J.H., de Vries, S., Snep, R.P.H. (2024), *Zeven redenen om te investeren in een groene stad*, Wageningen University and Research, <https://www.wur.nl/nl/longread/seven-reasons-invest-green-city>.
- 4 Gemeente Amsterdam (2025), *Amsterdam Klimaatbestendig 2050*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/128438/amsterdam-klimaatbestendig-2050>.
- 5 Van Zoelen, B. (2025), *Amsterdam ontkomt niet aan klimaatverandering: er moeten in de krappe stad 23.630 extra bomen bij*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdam-ontkomt-niet-aan-klimaatverandering-er-moeten-in-de-krappe-stad-23-630-extra-bomen-bij-ba4ce29a/>.
- 6 Hoortje, R. (2025), *Bomen leveren ook aanzienlijk financieel voordeel op zegt instituut voor belang van bomen*, NOS, <https://nos.nl/artikel/2591531-bomen-leveren-ook-aanzienlijk-financieel-voordeel-op-zegt-instituut-voor-belang-van-bomen> <https://www.norminstituutbomen.nl/nieuws/eurotrees-voordelen-van-bomen-in-euros/>.
- 7 Gemeente Amsterdam (n.d.), *Wateroverlast - Stress en Risico's*, <https://experience.arcgis.com/experience/aec3fc23a4134a3da32c7cb2cf3b66da/page/Wateroverlast---Klimaatstress>.
- 8 Gemeente Amsterdam (2025), *Amsterdams groen in 2023*, <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/amsterdams-groen-in-2023>.
- 9 Partij voor de Dieren (2024), *Amsterdam sjoemelt met groen voor Havenstad*, <https://amsterdam.partijvoordedieren.nl/nieuws/amsterdam-sjoemelt-met-groen-voor-haven-stad>.
- 10 Motivaction (2025), *Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025*, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 11 Konijnendijk, C. C. (2023), *Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule*, Journal of forestry research, 34(3), 821-830. <http://doi.org/10.1007/s11676022-01523-z>.
- 12 Motivaction (2025), *Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025*, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 13 Gemeente Amsterdam. (2025), *Amsterdams groen in 2023*, <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/amsterdams-groen-in-2023>.
- 14 Motivaction (2025), *Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025*, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 15 Gemeente Amsterdam. (2025), *Amsterdams groen in 2023*, <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/amsterdams-groen-in-2023>.
- 16 Gemeente Amsterdam. (2025), *Het Grote Groenonderzoek 2024*, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/het-grote-groenonderzoek-2024>.
- 17 Gemeente Amsterdam (2025), *Plan Biodiversiteit Parken en Natuurgebieden 2025 - 2030*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/121825/plan-biodiversiteit-parken-en-natuurgebieden-2025---2030>.
- 18 De Graaf, D. (2023), *De terugkeer van de otter in Amsterdam: Otterdam bereidt de stedeling vast voor*, Het Parool, <https://www.parool.nl/kunst-media/de-terugkeer-van-de-otter-in-amsterdam-otterdam-bereidt-de-stedeling-vast-voor-b1a94afa/>.
- 19 De Vos, M. (2021), *De terugkeer van de otter (lutra lutra) in Nederland: een review*, [https://arkrewilding.nl/sites/default/files/media/Otter/Otter review Mayke de Vos HAS Hogeschool.pdf](https://arkrewilding.nl/sites/default/files/media/Otter/Otter%20review%20Mayke%20de%20Vos%20HAS%20Hogeschool.pdf).
- 20 Waternet (n.d.), *Waterkwaliteit drinkwater Amsterdam*, <https://www.waternet.nl/service-en-contact/drinkwater/waterkwaliteit/>.
- 21 Stoop, D. (2024), *PFAS verdwijnt niet, we verplaatsen PFAS*, De Groene Amsterdammer, <https://www.groene.nl/artikel/pfas-verdwijnt-niet-we-verplaatsen-pfas>.

LUCHTVERVUILING & MOBILITEIT



Amsterdam groeit snel. Het aantal inwoners neemt toe en ook het aantal bezoekers blijft stijgen. Dagelijks maken Amsterdammers samen zo'n twee miljoen verplaatsingen, bijvoorbeeld naar werk, winkels of afspraken. Deze drukte zorgt voor uitdagingen op het gebied van verkeersveiligheid, luchtkwaliteit en leefbaarheid. Hoe kan Amsterdam in beweging blijven, zonder dat dit ten koste gaat van de gezondheid van bewoners?

MEER FIETTERS, MEER RISICO'S

Een groot deel van die verplaatsingen gebeurt op de fiets. Maar liefst 34% van alle ritten binnen de stad wordt op de fiets gemaakt.¹ En het fietsverkeer in Amsterdam groeit, vooral door een toename in elektrische fietsen. Tegelijkertijd neemt ook het aantal fietsongelukken toe. In 2024 verdubbelde het aantal geregistreerde ongevallen tussen (elektrische) fietsers onderling bijna, van 95 tot 177.² Ook blijkt uit ons onderzoek met Motivaction dat bijna een derde (29%) van de Amsterdammers fietsen in hun buurt gevaarlijk vindt. Als redenen hiervoor worden vooral drukte, fatbikes en asociaal of onoplettend gedrag genoemd.³

"Er wordt geen rekening met elkaar gehouden. Auto's op het fietspad, fietsers die door rood rijden en voetgangers die zonder te kijken het fietspad oplopen."
— Respondent, enquête De Gezonde Stad Monitor 2026

Toch blijft Amsterdam internationaal bekend als fietsstad. In een wereldwijd onderzoek staat de stad op plek van 4 van meest fietsvriendelijke steden.⁴ Ook op internationale mobiliteitsranglijsten scoort de stad goed. Onder meer dankzij de vele fietsparkeerplaatsen, veilige fietspaden en een dicht netwerk van laadpalen.⁵

VAN AUTO NAAR AUTOLUW

Hoewel de fiets populair is, speelt de auto nog altijd een belangrijke rol. Wel heeft Amsterdam met 0,4 auto's per inwoner het laagste autobezit van Nederland.⁶ Toch wordt zonder extra maatregelen een groei van 30% verwacht, tot ongeveer 286.000 auto's. Dat komt vooral door bevolkingsgroei en de toename van banen.⁷ Daarbij worden auto's zelf ook steeds groter en zwaarder: in de afgelopen acht jaar zijn ze gemiddeld 20 cm langer, 6 cm breder en bijna 100 kilo zwaarder geworden. Die zogenaamde "autobesitas" vergroot het risico op ernstige ongelukken. De toename in gewicht komt vooral door de groei van elektrische auto's, die zware batterijen hebben.⁸ Tussen 2019 en 2023 is het aantal elektrische auto's verviervoudigd.⁹

Om het verkeer veiliger te maken, verlaagde Amsterdam eind 2023 de maximumsnelheid op veel wegen binnen de bebouwde kom naar 30 km/u. De eerste resultaten zijn positief: de gemiddelde snelheid op 30 km/u-wegen daalde met 5 tot 10%, en ook op wegen die nog 50 km/u blijven, is een afname in snelheid te zien. Bovendien staat een meerderheid van de Amsterdammers achter de maatregel: zes op de tien zijn positief.¹⁰

Minder auto's zou behalve meer veiligheid, ook extra ruimte kunnen creëren en tegelijkertijd luchtvervuiling en geluidsoverlast terugdringen. Daarom zet de gemeente in op een autoluwe stad, waarin de auto stap voor stap wordt ontmoedigd.¹¹ Tegelijkertijd blijkt uit eigen onderzoek dat 40% van de Amsterdammers aangeeft deze niet te kunnen missen, wat de uitdaging voor de transitie vergroot.¹²

"Scooters, fatbikes en fietsen rijden door elkaar heen, waardoor het onoverzichtelijk en onveilig voelt."
— Respondent, enquête De Gezonde Stad Monitor 2026

LUCHTKWALITEIT IN DE STAD

Minder autoverkeer betekent niet alleen meer ruimte en veiligheid, maar dus ook schonere lucht. Meer dan de helft van de Amsterdammers maakt zich zorgen over luchtvervuiling¹³ en die zorgen zijn terecht. Luchtvervuiling is wereldwijd een groot gezondheidsprobleem en ook in Amsterdam merkbaar. In Nederland is de lucht op veel plaatsen ongeveer twee keer zo vies als gezondheidsadviezen toestaan.¹⁴ Hierdoor leven Nederlanders gemiddeld acht maanden korter.¹⁵

De gevolgen voor gezondheid zijn groot. Eén op de zes beroertes en één op de acht gevallen van longkanker is toe te schrijven aan vervuilde lucht.¹⁶ In grote steden is de lucht het meest vervuild. Pointer maakte dit jaar een kaart van Nederland met vervuilingsscores. Rotterdam en omliggende gebieden staan er het slechtste voor, maar Amsterdam doet het niet veel beter. Samen met Utrecht en Eindhoven behoort Amsterdam namelijk ook tot de meest vervuilde plekken op de kaart.¹⁷

Wel is volgens de laatste metingen de luchtkwaliteit beter dan ooit. In 2023 zijn er minder stikstofoxiden en fijnstof uitgestoten dan het jaar ervoor. Deze daling past in een trend van meerdere jaren.¹⁸ Dat betekent echter niet dat de luchtkwaliteit nu goed is. Op de meeste plekken wordt er nog steeds niet voldaan aan de advieswaardes van de Wereldgezondheidsorganisatie. In en rond Amsterdam zijn de concentraties fijnstof bovendien relatief hoog, onder andere door activiteiten in de haven.¹⁹

MAATREGELEN VOOR SCHONERE LUCHT

Ook voor luchtkwaliteit vormen auto's een groot probleem. De voornaamste bron van vervuiling is het verkeer,²⁰ waarbij personenauto's binnen de bebouwde gebieden het grootste aandeel hebben.²¹ De gemeente neemt al stappen, zoals het invoeren van milieu- en zero emissie-zones. Maar de landelijke regelgeving voor strengere milieuzones voor personenauto's blijft achter.²²

Juist het verminderen van gemotoriseerd verkeer is, naast het terugdringen van houtstook, de meest effectieve lokale maatregel om de luchtkwaliteit te verbeteren. Hoewel elektrische voertuigen tijdens hun levensduur minder CO₂ en schadelijke uitlaatgassen uitstoten, veroorzaken ook zij nog altijd fijnstof door bandenslijtage. De auto helemaal laten staan is daarom een nog effectievere keuze.²³

Amsterdam is daarnaast aangesloten bij het Schone Lucht Akkoord uit 2020. Hierin is afgesproken dat de gezondheidseffecten van luchtvervuiling in 2030 met 50% moeten zijn verminderd. Dit doel moet ervoor zorgen dat Nederland aan de WHO-richtlijnen voldoet.²⁴

VOETNOTEN

- 1 Oomen, M. & Heijnen, M. (2024), *Verkeer in cijfers*, Gemeente Amsterdam. <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/verkeer-in-cijfers-2024>.
- 2 VIA (2025), *afgesloten data politieregistraties*, bewerking Gemeente Amsterdam. Directie Verkeer en Openbare Ruimte.
- 3 Motivaction (2025), *Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025*, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 4 Copenhagenize Index 2025 (2025), *The Global Ranking of Bicycle-Friendly Cities EIT Urban Mobility Edition*, <https://copenhagenizeindex.eu/>.
- 5 OliverWyman Forum (2024), *Netherlands Amsterdam*, <https://www.oliverwymanforum.com/mobility/urban-mobility-readiness-index/amsterdam.html>.
- 6 Oomen, M. & Heijnen, M. (2024), *Verkeer in cijfers*, Gemeente Amsterdam. <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/verkeer-in-cijfers-2024>.
- 7 Hielkema, D. & Kruyswijk, M. (2024), *Amsterdam alsmaar drukker dus zet de gemeente verder in op autoluwe stad: 'De tijd dat iedereen met de auto de stad in kan, is voorbij*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdam-alsmaar-drukker-dus-zet-de-gemeente-verder-in-op-autoluwe-stad-de-tijd-dat-iedereen-met-de-auto-de-stad-in-kan-is-voorbij-b019e2c0/>.
- 8 Kruyswijk, M. (2025), *Amsterdamse auto's weer groter en zwaarder, zorgen bij Amsterdamse wethouder: 'autobesitas' heeft ernstige gevolgen voor veiligheid*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/auto-s-weer-groter-en-zwaarder-zorgen-bij-amsterdamse-wethouder-autobesitas-heeft-ernstige-gevolgen-voor-veiligheid-bfd2385b/>.
- 9 Oomen, M. & Heijnen, M. (2024), *Verkeer in cijfers*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/artikel/verkeer-in-cijfers-2024>.
- 10 Gemeente Amsterdam (2024), *Monitor 30 km/u in de stad. Tussenrapportage eerste half jaar*, https://openresearch.amsterdam/image/2024/10/14/monitor_30_km_per_uur_in_de_stad.pdf.
- 11 Gemeente Amsterdam (2023), *Amsterdam maakt ruimte - Koersdocument*, <https://openresearch.amsterdam/nl/page/101669/amsterdam-maakt-ruimte---koersdocument>.
- 12 Motivaction (2025), *Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025*, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 13 Ibid.
- 14 Koot, J., De Beus, T. & Rooze, M. (2025), *Hier vind je de vieste lucht van Nederland en zo zit dat in jouw buurt*, Pointer, KRO NCRV, https://pointer.kro-ncrv.nl/hier-vind-je-vieste-lucht-nederland-luchtkwaliteit-jouw-buurt#.
- 15 Pointer (2025), *Luchtvervuiling*. KRO NCRV. <https://pointer.kro-ncrv.nl/onderzoeken/luchtvervuiling>.
- 16 GGD leefomgeving (n.d.), *Luchtvervuiling*, <https://ggdleefomgeving.nl/schadelijke-stoffen/luchtvervuiling/>.
- 17 Koot, J., De Beus, T. & Rooze, M. (2025), *Hier vind je de vieste lucht van Nederland en zo zit dat in jouw buurt*, Pointer, KRO NCRV, https://pointer.kro-ncrv.nl/hier-vind-je-vieste-lucht-nederland-luchtkwaliteit-jouw-buurt#.
- 18 RIVM (2025), *Grootschalige concentratiekaarten Nederland. Rapportage 2025*. <https://rivm.openrepository.com/entities/publication/e75718ab-d1ca-475c-9aff-b7eb5b0ade86>
- 19 Koot, J., De Beus, T. & Rooze, M. (2025), *Ontdek hoe schoon (of vies) de lucht in jouw buurt is*, Pointer, KRO NCRV, https://pointer.kro-ncrv.nl/ontdek-hoe-schoon-of-vies-de-lucht-in-jouw-buurt-is#.
- 20 GGD Amsterdam (n.d.), *Luchtkwaliteit*, <https://www.ggd.amsterdam.nl/gezond-wonen/luchtkwaliteit/>.
- 21 Gemeente Amsterdam (2023), *Uitvoeringsagenda Uitstootvrije Mobiliteit in Amsterdam 2023-2026*, <https://www.amsterdam.nl/verkeer-vervoer/milieuzones-uitstootvrije-zones/uitvoeringsagenda-uitstootvrije/>.
- 22 Gemeente Amsterdam (n.d.), *Milieuzone dieselpersonenauto's*, <https://www.amsterdam.nl/verkeer-vervoer/milieuzones-uitstootvrije-zones/personenauto%27>.
- 23 RIVM (n.d.), *Beleidsadvisering luchtkwaliteit*, <https://www.rivm.nl/ggd-richtlijn-medische-milieukunde-luchtkwaliteit-en-gezondheid/luchtkwaliteit-advisering-door-GGD/beleidsadvisering-luchtkwaliteitsbeleid>.
- 24 RIVM (2022), *Monitoringsrapportage Doelbereik Schone Lucht Akkoord. Eerste voortgangsmeting*, <https://www.rivm.nl/publicaties/monitoringsrapportage-doelbereik-schone-lucht-akkoord-eerste-voortgangsmeting>.

CIRCULARITEIT



Plastic afval op straat, een kapot apparaat in de kast of kleding die maar één keer is gedragen: het zijn herkenbare voorbeelden van hoe we spullen gebruiken én afdanken. In een circulaire stad gaan we daar anders mee om. We gebruiken spullen langer, repareren wat kapot is en delen of hergebruiken wat nog goed is. Zo zijn er minder nieuwe producten en grondstoffen nodig. Amsterdam wil die omslag maken, maar dat vraagt nog veel verandering. De gemeente heeft als doel om in 2030 het gebruik van nieuwe grondstoffen te halveren. Toch lijkt dat doel op dit moment moeilijk haalbaar.¹ Hoe staat het ervoor met de plannen? En wat is er nodig om de circulaire ambities wél dichterbij te brengen?

MEER AFVAL, MEER OVERLAST

In Nederland gooit een persoon gemiddeld 1,3 kilogram afval per dag weg. Na een periode van daling neemt de hoeveelheid huishoudelijk afval weer toe.² Ook in Amsterdam is die stijging zichtbaar. In 2024 gooide de gemiddelde Amsterdammer 7 kilo meer weg dan het jaar ervoor (256 kg ten opzichte van 279 kg). Toch produceert Amsterdam gemiddeld nog steeds minder afval dan in de rest van Nederland.³

De toename is ook merkbaar op straat. Afvaloverlast staat bijna bovenaan op het lijstje van grootste ergernissen voor Amsterdammers. Uit een peiling van de gemeente blijkt dat alleen het woningtekort meer frustratie oproept. In 2023 vond een vijfde van de bewoners de buurt (zeer) vies. In 2024 is dat opgelopen tot een kwart.⁴ Meerdere factoren zorgen waarschijnlijk voor deze stijgende overlast. De invoering van stiegeld leidt tot opengebroken prullenbakken.⁵ Daarnaast wees onderzoek van AT5 op problemen binnen de stadsreiniging, zoals personeelstekorten, kapotte voertuigen, angstcultuur en een onvoorspelbaar rooster.⁶

MINDER KOPEN IS DE BESTE STAP

Er zijn verschillende manieren om de hoeveelheid afval te verminderen. Afval voorkomen is daarbij een betere optie dan recyclen. Dat begint bij minder kopen en spullen langer gebruiken.⁷ Amsterdammers geven elk jaar gemiddeld 1832 euro uit aan nieuwe spullen. Deze aankopen vormen samen het grootste aandeel van hun ecologische voetafdruk.⁸

Er wordt ook veel kleding gekocht. Een Amsterdammer koopt gemiddeld 50 nieuwe kledingstukken per jaar aan. Voor de hele stad gaat het jaarlijks om ongeveer 16 miljoen kilo kleding, schoenen en ander textiel, wat neerkomt op ongeveer 19 kilo per persoon – het gewicht van een volle reiskoffer. De productie van kleding en textiel zorgt voor veel CO₂-uitstoot: ongeveer 176 kiloton per jaar, vergelijkbaar met de uitstoot van 44.000 auto's.⁹

De hoeveelheid textiel die wordt weggegooid is wel gedaald. In 2015 ging het om 18 kilo per persoon, in 2023 nog 10 kilo. Toch belandt van die 10 kilo nog altijd 7 kilo in het restafval en slechts 3 kilo in textielbakken.¹⁰ Wat er gebeurt met de kleding uit die textielbakken is niet altijd duidelijk. Organisaties als het Leger des Heils geven de kleding niet direct door aan mensen die het nodig hebben maar verkopen deze aan sorteercentra. Een deel van het textiel wordt uiteindelijk wel hergebruikt of verkocht, maar een groot deel wordt geëxporteerd. Dit kan in andere landen voor problemen zoals vervuiling zorgen.¹¹

DELEN EN REPAREREN

Een andere belangrijke stap richting circulariteit is repareren. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer de helft van de Amsterdammers kapotte spullen meestal laat repareren. Vooral grote apparaten, leren jassen en schoenen worden vaak gemaakt. Kleine elektronica en sportschoenen belanden juist vaker bij het afval. Repareren wordt soms als duur ervaren en mensen twifelen aan de kwaliteit. Mensen zijn bereid om ongeveer 25% van de oorspronkelijke prijs te betalen voor reparatie. Vooral jongeren van 20 en 34 jaar kiezen vaker voor repareren, hoewel zij ook het minste vertrouwen

hebben in de kwaliteit van reparatiediensten. Veel inwoners spreken wel de wens uit om in de toekomst vaker dingen te (laten) repareren. Ze hebben behoefte aan meer informatie over reparatiepunten, een groter aanbod in de buurt en workshops om zelf beter te leren repareren.¹²

Een bekende plek om spullen te repareren is het Repair Café. Dit initiatief begon zestien jaar geleden in Amsterdam en telt wereldwijd inmiddels 3.300 locaties, waarvan 30 in Amsterdam. Repareren is hier meestal gratis, al wordt soms een vrijwillige bijdrage gevraagd.¹³ Veel Amsterdammers kennen het Repair Café maar slechts 10% is er ooit geweest.¹⁴

Naast repareren wint ook delen aan populariteit. Nieuwe initiatieven, zoals de 'dingenbieb', maken het mogelijk om spullen te delen die je maar af en toe nodig hebt, zoals een boor, wafelijzer of karaokeset. Dit voorkomt onnodige aankopen en bespaart grondstoffen.¹⁵

SAMEN DE KRINGLOOP SLUITEN

De cijfers laten zien dat de uitdagingen groot zijn. Tegelijkertijd ontstaan er steeds meer initiatieven die laten zien dat het anders kan. Door minder te kopen, spullen langer te gebruiken, vaker te repareren en meer te delen, kan elke Amsterdammer bijdragen aan een circulaire stad.

Circulariteit vraagt om keuzes van bewoners, bedrijven en de overheid samen. Alleen door gezamenlijk de kringloop te sluiten, kan Amsterdam werken aan een stad met minder afval en een kleinere impact op het milieu.

VOETNOTEN

- 1 Kishna, M., Prins, A. G. (2025), *Monitoring circularity strategies*, PBL (Planbureau voor de Leefomgeving), <https://www.pbl.nl/en/publications/monitoring-circularity-strategies>.
- 2 CBS (2025), *Einde aan dalende trend: meer afval ingezameld in 2024*, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/29/einde-aan-dalende-trend-meer-afval-ingezameld-in-2024>.
- 3 CBS (2025), *Huishoudelijk afval per gemeente per inwoner*, <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83452NED/table?ts=1769442181979>.
- 4 Onderzoek & Statistiek (2025), *Monitor Afval en Reiniging*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/monitor-afval-en-reiniging-2025>.
- 5 Herter, A. (2025), *Van daklozen tot georganiseerde teams: de jacht op statiegeld ontregelt Amsterdam*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/van-daklozen-tot-georganiseerde-teams-de-jacht-op-statiegeld-ontregelt-amsterdam~bd981ec3/>.
- 6 Le Cointre, B. (2025), *Zieken, onvrede en hoge werkdruk: hoe door problemen bij de reiniging de stad steeds viezer wordt*, AT5, <https://www.at5.nl/artikelen/234295/zieken-onvrede-en-hoge-werkdruk-hoe-door-problemen-bij-de-reiniging-de-stad-steeds-viezer-wordt>.
- 7 Rijksoverheid (2023), *Nationaal Programma Circulaire Economie 2023 - 2030*, <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/beleidsnotas/2023/02/03/nationaal-programma-circulaire-economie-2023-2030>.
- 8 Onderzoek & Statistiek (2024), *De ecologische voetafdruk van Amsterdammers*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/de-ecologische-voetafdruk-van-amsterdammers>.
- 9 Onderzoek & Statistiek (2025), *Textiel Verbruik in Amsterdam*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/textielverbruik-in-amsterdam>.
- 10 Ibid.
- 11 BNNVARA (2019), *Wat gebeurt er met de kleding die wij in kledingcontainers gooien?*, <https://www.bnnvara.nl/artikelen/wat-gebeurt-er-met-de-truien-die-wij-in-kledingcontainers-gooien>.
- 12 Onderzoek & Statistiek (2025), *Repareren of weggooien*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/repareren-of-weggooien>.
- 13 Repair Café (n.d.), *Over*, <https://www.repaircafe.org/over/>.
- 14 Onderzoek & Statistiek (2025), *Repareren of weggooien*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/repareren-of-weggooien>.
- 15 Van Zoelen, B. (2025), *Amsterdam komt met een dingenbieb voor boormachine, beamer, tent of tapeitreiniger en met ban op vervuilende modewinkels*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdam-komt-met-dingenbieb-voor-boormachine-beamer-tent-of-tapijtreiniger-en-met-ban-op-vervuilende-modewinkels~b5b868770/>.

VOEDSEL



Eten doen we elke dag. Wat voor soort maaltijden we kiezen, heeft grote invloed op onze gezondheid en op het milieu. Het blijkt dat veel mensen niet weten waar te beginnen als het gaat om gezond en duurzaam eten.¹ Uit ons onderzoek met Motivaction blijkt dat 10% van de Amsterdammers niet goed weet wat duurzaam voedsel is. Tegelijkertijd groeit het belang dat mensen hechten aan duurzaam eten. In 2022 vond 37% dit belangrijk, inmiddels is dat 42%. Vooral onder Gen Z is deze groei opvallend: van 30% in 2022 naar 48% nu. De motivatie om duurzamer te eten is er dus steeds vaker. De uitdaging ligt vooral in het toegankelijk en haalbaar maken van gezonde en duurzame keuzes voor iedereen.

SAMEN TEGEN VOEDSELUITSTOOT

Wereldwijd behoren voedselproductie en -consumptie tot de grootste oorzaken van klimaatverandering en natuurverlies. Het voedselsysteem is verantwoordelijk voor een derde van de totale uitstoot van broeikasgassen. Tegelijk wordt onze voedselvoorziening nu al hard geraakt door klimaatverandering: oogsten mislukken door droogte of juist overmatige regen.² Ook in Amsterdam is de impact groot. Het huidige eetpatroon van Amsterdammers zorgt voor ongeveer 1750 kiloton CO₂-uitstoot.³ Dat staat gelijk aan alle Amsterdammers die vier keer op en neer naar Madrid vliegen. Twee manieren om die grote voetafdruk te verkleinen, zijn het verminderen van vleesconsumptie en het voorkomen van voedselverspilling.

Hoewel vlees slechts 3% uitmaakt van de totale voedselconsumptie vormt, is het verantwoordelijk voor 25% van de totale voedseluitstoot. Een meer plantaardig dieet kan de klimaatimpact daarom sterk verminderen. Bovendien is het vaak ook gezonder. Het verkleint bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten. 19% van de Amsterdammers zegt geen vlees te eten. Dat ligt duidelijk hoger dan het landelijk gemiddelde van 5%. Ook onder vleeseters is er bereidheid om te

minderen: 50% geeft aan best minder vlees te willen eten. Inmiddels is 48% van de gegeten eiwitten in Amsterdam van plantaardige bronnen. Dat is beter dan de rest van Nederland (43%) en in lijn met het gemeentelijk doel voor 2040, waarbij 60% van de eiwitten plantaardig moet zijn.⁴

Een tweede belangrijke stap is om uitstoot tegen te gaan is het voorkomen van voedselverspilling. Hoewel er een dalende trend is te zien⁵, gaat in Nederland nog steeds maar liefst 20% van al het geproduceerde voedsel verloren.⁶ En in Amsterdam verdwijnt er wel 166 miljoen kilo eten in de prullenbak. De helft hiervan is vermijdbaar. Met het voorkomen van die verspilling zou 75 kiloton CO₂-uitstoot bespaard kunnen worden.⁷ Uit ons onderzoek blijkt dat 9 op de 10 Amsterdammers al bewust bezig is met minder eten weggooien. Bijvoorbeeld door eten in te vriezen (59%) of eerst te ruiken en proeven als iets over de datum is (51%).⁸

ONGELIJKE TOEGANG TOT GEZOND ETEN

Wat we dagelijks kunnen kiezen om te eten, wordt in de stad sterk bepaald door wat er beschikbaar en betaalbaar is. In Amsterdam is zo'n 80% van het voedselaanbod op straat overwegend ongezond.⁹ Tegelijkertijd heeft vier op de tien Amsterdammers overgewicht.¹⁰ De overstap naar gezonder en duurzamer eten loopt niet voor iedereen gelijk. Mensen met minder geld kunnen vaak minder goed met de veranderingen meegaan. 9% van de Amsterdamse huishoudens heeft te weinig geld voor gezonde en duurzame voeding. Veel mensen willen bijvoorbeeld best minder vlees eten, maar kiezen ervoor omdat het een goedkope optie is.¹¹ Zorgen dat alle Amsterdammers betrokken worden bij een duurzaam en gezond dieet, moet een prioriteit zijn. Goed eten moet geen luxe zijn, maar een basisrecht.

"Het gaat ook om bewustzijn. Als iets uit de buurt komt, zou het goedkoper moeten zijn en daarbij de eerste/makkelijkste optie die er is, ook wat betreft kwantiteit."
— Man (20-30), West (straatinterview)

INITIATIEVEN IN DE STAD

Overall ontstaan initiatieven die voedselverspilling tegengaan en op vernieuwende manieren werken aan een duurzamer voedselsysteem. In Amsterdam zijn dat er al meer dan 600.¹² Op de website van Van Amsterdamse Bodem vind je een kaart met duurzame en sociale voedselinitiatieven.¹³ Voorbeelden zijn volkskeukens, zoals Taste Before You Waste (Oost) waar goedkope maaltijden worden gemaakt van gered voedsel en Stichting Buurtbuik, die gratis maaltijden maakt van overgebleven eten. Deze plekken zijn voor alle Amsterdammers en dus niet alleen voor mensen met een kleine portemonnee. 10% van de Amsterdammers gaat nu al weleens naar zo'n initiatief, terwijl driekwart positief is over dit soort projecten.¹⁴ Maar het bereik blijft tot nu toe nog beperkt en trekt vooral bewoners die al bewust met voedsel bezig zijn.¹⁵

MOESTUINEN EN STADSLANDBOUW

Zelf voedsel verbouwen of meedoen aan stadslandbouw is een goede manier om gezond en lokaal voedsel dichterbij te brengen. Het zorgt bovendien voor meer verbondenheid met eten, iets dat in de stad steeds vaker ontbreekt. Een zelfgegroeide wortel betekent toch meer dan eentje uit de supermarkt. Bovendien zijn de producten die van zo'n initiatief komen meestal erg voedzaam.¹⁶

Amsterdam kent wel 200 stadslandbouwinitiatieven.¹⁷ 45% van de Amsterdammers weet van het bestaan van dit soort plekken, maar slechts 8% doet mee. Van de mensen die wel meedoen, haalt bijna 1 op de 5 een kwart van het wekelijkse voedsel bij zo'n initiatief.¹⁸ Vooral jongeren zijn betrokken. Volgens ons onderzoek bezocht 64% van de millennials in de afgelopen zes maanden zo'n initiatief en van de GenZ-ers 62%.¹⁹

"Ik eet wel bewuster, ook vanwege mijn gezondheid. Maar ik let eerlijk gezegd niet zo op waar dingen vandaan komen. Ik probeer wel biologische producten te kopen. Dus ik let wel een beetje op. Maar ja, soms heb je haast in de supermarkt."
— Vrouw, 40-50, Zuid (straatinterview)

Ook blijkt dat 34% van de Amsterdammers het liefst groente en fruit uit de regio koopt. Het zou dan wel helpen als de producten in de buurt toegankelijk waren, zegt 60% van de Amsterdammers. 38% zou meer lokaal kopen als de producten op hun markt te vinden waren. Daarnaast is er veel interesse in het zelf verbouwen van voedsel. Op de vraag of Amsterdammers een eigen vierkante meter moestuin in hun tuin of op hun balkon zouden willen, gaf 53% aan hierin geïnteresseerd te zijn.

BODEMVERONTREINIGING

Bij stadslandbouw en zelf voedsel verbouwen speelt ook de kwaliteit van de bodem een belangrijke rol. Al lange tijd is de bodem op verschillende plekken in Amsterdam vervuild. Chemische stoffen zoals lood zijn schadelijk voor de gezondheid.²⁰ Net als in ons water, zitten er ook PFAS in de bodem. Het binnenkrijgen van PFAS is nu niet te voorkomen. Instanties raden aan om gevarieerd te eten en eieren van hobbykippen te vermijden.²¹ Hier blijkt nogmaals dat een volledig verbod op PFAS een meer structurele oplossing biedt.

Dit betekent niet dat stadslandbouwinitiatieven schadelijk voedsel verkopen. De grond wordt namelijk uitvoerig getest door de gemeente. Ook zelf voedsel verbouwen kan. Het is wel slim om even te checken of je iets kan vinden over de grond in je wijk en groente goed te wassen of schillen. Anders is een handige oplossing om groente te verbouwen in potten of bakken, of een laag schone aarde met worteldoek op de bodem te leggen.²² Wie zich zorgen maakt, kan de bodem laten testen; voor lood is dit gratis via de gemeente.²³

VOETNOTEN

- 1 Academische Werkplaats Gezonde Leefomgeving (2023), *Voeding, Gezin & Buurt. Bereikbaarheid van gezond voedsel voor gezinnen met kinderen en een laag inkomen in grootstedelijke vooroorlogse arbeiderswijken in Amsterdam en Den Haag*, https://openresearch.amsterdam.nl/media/inline/2023/12/20/rapport_voeding_gezin_en_buurt.pdf?is_http_request=true&auth_replay_token=FNXnWO4VPlgxMK41Sscu.
- 2 Oerlemans, N. (2023), *Voedsel en landbouw eindelijk onderdeel van de klimaatafspraken?*, Wereldnatuurfonds, <https://www.wwf.nl/wat-we-doen/actueel/blog/natasja/voedsel-landbouw-onderdeel-klimaatafspraken>.
- 3 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 4 Ibid.
- 5 Soethoudt, H., Vollebregt, M. (2023), *Monitor Voedselverspilling*. Wageningen University & Research, <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/documenten/rapporten/2025/09/04/wur-monitor-voedselverspilling-update-2009-2023>.
- 6 Rijksoverheid (n.d.), *Vermindering voedselverspilling*, <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/voeding/vermindering-voedselverspilling>.
- 7 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 8 Motivaction (2025), Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 9 The Lancet (2025), *Ultra-processed foods and human health*, <https://www.thelancet.com/series-do/ultra-processed-food>.
- 10 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 11 Hielkema, D. (2025), *Amsterdammers eten gezonder, maar onderzoek toont ook de groeiende kloof*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdammers-eten-gezonder-maar-onderzoek-toont-ook-de-groeiende-kloof~b40e71bd/>.
- 12 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 13 Van Amsterdamse Bodem (n.d.), Stadshelden, <https://vanamsterdamsebodem.nl/stadshelden/>.
- 14 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 15 Hielkema, D. (2025), *Amsterdammers eten gezonder, maar onderzoek toont ook de groeiende kloof*, Het Parool, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdammers-eten-gezonder-maar-onderzoek-toont-ook-de-groeiende-kloof~b40e71bd/>.
- 16 RIVM (2015), *Healthy Urban Gardening*, 5, <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2015-0172.pdf>.
- 17 Gemeente Amsterdam. (2025). *Zó eten we in Amsterdam*. Open Research Amsterdam. <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 18 Gemeente Amsterdam (2025), *Zó eten we in Amsterdam*, <https://openresearch.amsterdam.nl/page/125646/z%C3%B3-eten-we-in-amsterdam>.
- 19 Motivaction (2025), Databestand enquête De Gezonde Stad Monitor 2025, in opdracht van De Gezonde Stad (niet-openbare data).
- 20 GGD Amsterdam (n.d.), *Bodemverontreiniging*, <https://www.ggd.amsterdam.nl/gezond-wonen/bodemverontreiniging/#h1549a740-9e77-eeef-99cb-27029864f87d>.
- 21 Voedingscentrum (2025), *PFAS*, <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/pfas.aspx>.
- 22 Ibid.
- 23 GGD Amsterdam (n.d.), *Bodemverontreiniging*, <https://www.ggd.amsterdam.nl/gezond-wonen/bodemverontreiniging/#h1549a740-9e77-eeef-99cb-27029864f87d>.



In Nederland was 2025 het op vijf na warmste jaar sinds het begin van de metingen in 1901. 2023 en 2024 waren zelfs de warmste ooit gemeten. Bovendien was 2025 een jaar met maar liefst twee officiële hittegolven, iets dat sinds het begin van de metingen maar vier keer eerder is voorgekomen.¹ Om verdere opwarming te beperken, moet de CO₂-uitstoot omlaag. De energietransitie speelt daarin een sleutelrol. Dat betekent: afscheid nemen van grijze stroom en overstappen op groene stroom. Grijze stroom wordt opgewekt uit fossiele brandstoffen, zoals steenkool en aardgas en veroorzaakt grote hoeveelheden uitstoot. Groene stroom komt uit duurzame en hernieuwbare bronnen, zoals zon en wind. Deze bronnen raken niet op en dragen minder bij aan extra CO₂-uitstoot.² De energietransitie is noodzakelijk om Amsterdam ook in de toekomst leefbaar te houden.

DE AMSTERDAMSE VOETAFDruk

Volgens de laatste berekeningen was de CO₂-uitstoot in 2022 3.870 kiloton. Dat is vergelijkbaar met een half miljoen benzineauto's die een rondje om de aarde rijden. Dit cijfer vormt alleen maar de directe uitstoot binnen de stadsgrenzen en de uitstoot van ingekochte energie. Dit vormt maar 14% van de totale CO₂-voetafdruk van Amsterdam. Het grootste deel ontstaat buiten de stad, bijvoorbeeld bij de productie van goederen en grondstoffen.³ De ambitie van Amsterdam om in 2030 de uitstoot met 60% te verminderen ten opzichte van 1990 gaat hoogstwaarschijnlijk niet lukken. 48% wordt nu als realistischer gezien.⁴

TRANSITIE IN VOLLE GANG

Ondanks de groei van de stad, wordt vooruitgang geboekt. Amsterdam gebruikte in 2025 25% minder energie dan in 2010, terwijl het aantal inwoners in diezelfde periode met 20% is gegroeid. Dat komt vooral door een daling in aardgasverbruik en voertuigbrandstoffen. Ook is het aandeel hernieuwbare energie ge-

stegen naar ongeveer 17%. Vijf jaar geleden was dat nog 7%.⁵

Vooraf bij zonne- en windenergie is er een toename te zien. In 2024 had 27% van de geschikte daken zonnepanelen, tegenover 21% in 2023. Het potentiële vermogen van zonnepanelen kwam dat jaar uit op 322 megawattpiek (MWp). De gemeente wil in 2040 alle geschikte daken benutten. Daarmee zou 1100 MWp kunnen worden opgewekt. Ook windenergie neemt toe. In 2024 steeg het aantal windturbines in Amsterdam van 28 naar 32, met een gezamenlijk opgesteld vermogen van 84 MW. Dat is ongeveer 66% van de doelstelling voor 2030.⁶ Deze ontwikkelingen laten zien dat de transitie op gang is, maar ook dat verdere stappen nodig zijn.

DE GROOTSTE VERBOUWING VAN DE AFGELOPEN 200 JAAR

De vraag naar elektriciteit neemt sterk toe. Meer woningen, elektrische auto's en nieuwe bedrijven zorgen ervoor dat de vraag naar stroom in de toekomst 3,5 tot 5 keer zo groot kan worden als nu. Zonder voldoende capaciteit op het stroomnetwerk zal een klimaatneutrale stad onhaalbaar zijn.⁷ Bovendien is het netwerk nu al overbelast. Zonder uitbreiding van het netwerk kunnen kabels overbelast raken en kan de stroom uitvallen. Achter de schermen zijn er al problemen. De wachttijd voor bedrijven en instellingen voor een aansluiting loopt op tot tien jaar.⁸ Om dit op te lossen, is een grote uitbreiding nodig.⁹

Die uitbreiding wordt gezien als de grootste verbouwing van de stad in de afgelopen 200 jaar en zal in elk geval duren tot 2050. Er moeten twee keer zoveel elektriciteitshuisjes en ongeveer 1600 kilometer aan kabel bij komen, vergelijkbaar met de afstand van Amsterdam naar Zuid-Spanje. Ongeveer een op de drie straten moet op de schop voor deze operatie.¹⁰

Er is nog onzekerheid over de exacte omvang van de uitbreiding, omdat er minder elektriciteitsstations worden gebouwd dan eerder gepland. Dit komt doordat de gemeente minder nieuwe grote datacenters toestaat vanwege ruimtegebrek en criminaliteit.¹¹

BETAALBARE EN AARDGASVRIJE ENERGIE

Een belangrijk onderdeel van de energietransitie is het aardgasvrij maken van woningen. In maart 2024 waren er 123.700 woningen aardgasvrij. Dat is 21% van het totaal. Het is nu al bekend dat het doel van de gemeente om in 2040 alle woningen aardgasvrij te maken, niet wordt gehaald. Daarom kiest de gemeente voor een nieuwe koers met meer focus op isolatie van woningen. Dit helpt de uitstoot te verlagen en energie betaalbaar te houden.¹²

En die betaalbaarheid is heel belangrijk. Hoge energieprijzen zorgen bij veel huishoudens namelijk voor problemen. Door het stoppen van overheidssteun en hogere prijzen hebben 428.000 huishoudens in Nederland moeite met het betalen van hun energierekening. Voor nog eens een miljoen huishoudens dreigt energiearmoede als de prijzen verder zouden stijgen. Energiearmoede betekent dat meer dan 10% van het inkomen opgaat aan gas en licht, tegenover het Nederlandse gemiddelde van 5%.¹³ In Amsterdam gaat het volgens onderzoek van TNO om zo'n 9,5% van de bevolking. Tot dit percentage behoort iedereen met een laag inkomen dat hoge energierekening en/of een slecht geïsoleerde woning heeft.¹⁴

ONDERSTEUNING VOOR BEWONERS

Deze problemen vragen om ingrijpende maatregelen. De gemeente Amsterdam investeert de komende jaren 7 miljoen euro in het verduurzamen van woningen en het tegengaan van energiearmoede. Daarnaast komt er meer dan zes keer zoveel subsidie voor gebiedsgerichte bestrijding. Zo kunnen de komende jaren duizenden huishoudens extra worden ondersteund.¹⁵

Een voorbeeld van hoe de gemeente bewoners helpt met de energietransitie is via het initiatief Energiehelden konden Amsterdammers in Noord, Nieuw-West en Zuidoost zich vorig jaar aanmelden voor advies op maat om energie te besparen en inzicht te krijgen in waar hun hoge kosten precies vandaan kwamen. Energiehelden zorgde bij 258 huishoudens voor een gemiddelde besparing van 429 euro per jaar.¹⁶ Het initiatief is inmiddels gestopt, maar het is nog steeds mogelijk om een gratis afspraak voor energiehulp aan huis aan te vragen.¹⁷

VOETNOTEN

- 1 Weeronline (2025), *2025 is op vijf na warmste jaar*, <https://www.weeronline.nl/nieuws/weeroverzichten-2025-temperatuur>.
- 2 NPO Kennis (2023), *Wat is groene energie?*, <https://npokennis.nl/longread/7490/wat-is-groene-energie>.
- 3 Onderzoek & Statistiek (2022), *Consumptie en duurzaamheid in Amsterdam*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/consumptie-en-duurzaamheid-in-amsterdam>.
- 4 Berman-Vrijmoed, S., Brouwer, J., Meulenpas, J. & Meyer, M. (2025), *Raming Amsterdam klimaatneutraal - update 2025*, <https://ce.nl/publicaties/raming-amsterdam-klimaatneutraal-update-2025/#:~:text=Sinds%202020%20reken%20CE%20Delft,lager%20zijn%20dan%20in%201990>.
- 5 Gemeente Amsterdam (2025), *Monitor uitvoering energietransitie*, Open Research Amsterdam, https://openresearch.amsterdam/image/2025/9/9/monitor_uitvoering_energietransitie_2025-332360816.pdf.
- 6 Ibid.
- 7 Ibid.
- 8 Goudsmit, H. (2025), *Uitbreiding stroomnet: dit is waarom Amsterdam de grootste verbouwing in gaat sinds 200 jaar*, AT5, <https://www.at5.nl/artikelen/232941/uitbreiding-stroomnet-dit-is-waarom-amsterdam-de-grootste-verbouwing-in-gaat-sinds-200-jaar>.
- 9 Goudsmit H. (2024), *Stroomnet zit komende 10 jaar vol, honderden bedrijven op wachtlijst*, AT5, <https://www.at5.nl/artikelen/229858/stroomnet-zit-komende-10-jaar-vol-honderden-bedrijven-op-wachtlijst>.
- 10 Goudsmit, H. (2025), *Uitbreiding stroomnet: dit is waarom Amsterdam de grootste verbouwing in gaat sinds 200 jaar*, AT5, <https://www.at5.nl/artikelen/232941/uitbreiding-stroomnet-dit-is-waarom-amsterdam-de-grootste-verbouwing-in-gaat-sinds-200-jaar>.
- 11 Velzel, B. (2025), *Minder nieuwe elektriciteitscentrales nodig door stop op bouw van grootste energieslurpers*, AT5, <https://www.at5.nl/artikelen/235621/minder-nieuwe-elektriciteitsstations-nodig-door-stop-op-bouw-van-grootste-energieslurpers>.
- 12 Onderzoek & Statistiek (2024), *Aardgasvrij Amsterdam 2024*, Gemeente Amsterdam, <https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/aardgasvrij-amsterdam-2024>.
- 13 Klerks, M. (2025), *Half miljoen gezinnen lijden aan energiearmoede na stopzetten overheidssteun*, Het Parool, <https://www.parool.nl/nederland/half-miljoen-gezinnen-lijden-aan-energiearmoede-na-stopzetten-overheidssteun~b7f02c82/>.
- 14 TNO (2024), *Energiearmoede*, <https://energiearmoede.tno.nl/>.
- 15 Vrije Tijd Amsterdam (2025), *Nieuwe stappen in verduurzaming woningen en aanpak energiearmoede*, <https://vrijetijdamsterdam.nl/maatschappij/nieuwe-stappen-in-verduurzaming-woningen-en-aanpak-energiearmoede/>.
- 16 Gemeente Amsterdam (2025), *Monitor uitvoering energietransitie*, Open Research Amsterdam, https://openresearch.amsterdam/image/2025/9/9/monitor_uitvoering_energietransitie_2025-332360816.pdf.
- 17 Gemeente Amsterdam (2025), *Energiehelden hielp bewoners energie en zorgt te besparen*, <https://duurzaamwonen.amsterdam/nieuws/energiehelden-hielp-bewoners-energie-en-zorgen-te-besparen>.

VERANTWOORDING

ONDERZOEKSOPZET

De Gezonde Stad Monitor is gebaseerd op data uit een enquête en deskresearch. De enquête is uitgevoerd in samenwerking met onderzoeksbureau Motivaction. Dit bureau is gespecialiseerd in marktonderzoek en sociale vraagstukken. Motivaction verzamelt en analyseert data om inzicht te krijgen in de meningen, attitudes en gedragingen van doelgroepen. De enquête bestond uit een vragenlijst die is afgenomen onder 1031 bewoners van de gemeente Amsterdam (exclusief Weesp).

De steekproef is representatief voor de Amsterdamse bevolking op basis van geslacht en leeftijd. Andere factoren, zoals opleidingsniveau of huishoudsamenstelling, zijn hierbij niet meegenomen. De bewoners zijn geselecteerd uit het Stempunt-panel van Motivaction en het panel van Dynata, een specialist in first-party data en marktonderzoek. Het veldwerk vond plaats van 24 september tot 6 oktober 2025. De vragen zijn grofweg onder te verdelen in de volgende thema's: hit-testress, luchtkwaliteit, groen, mobiliteit en duurzame voeding.

Om de resultaten uit de enquête van meer context te voorzien, zijn er korte straatinterviews gedaan met Amsterdammers. Op die manier werden de kwantitatieve resultaten van de enquête aangevuld met kwalitatieve data. Quotes uit deze interviews en de open vragen in de enquête zijn toegevoegd aan de relevante hoofdstukken.

Niet alle thema's van de monitor kwamen in de vragenlijst aan bod. Daarom is aanvullend deskresearch uitgevoerd. Hiervoor is ook input gevraagd van experts op de gebieden van de verschillende thema's. En in een later stadium van het onderzoek hebben zij feedback gegeven. De deskundigen die hebben bijgedragen behoorden onder andere tot de volgende organisaties: Jungle Amsterdam en Onderzoek & Statistiek van Gemeente Amsterdam.

DE GEZONDE STAD

De Gezonde Stad is een stichting die zich inzet voor een duurzamer en gezonder Amsterdam. Samen met Amsterdammers en andere pioniers uit de stad organiseren we inspirerende projecten en evenementen, en ondersteunen we duurzame initiatieven. We richten ons op drie thema's: Groene stad, Voedsel voor de stad en Betrokken Stad.

Onder Groene stad vallen projecten zoals Bomen voor Amsterdam, waarbij we jaarlijks duizenden Amsterdammers blij maken met een boom. Het thema Voedsel voor de stad draait om het platform Van Amsterdamse Bodem, waar we duurzame, lokale voedselinitiatieven in de spotlights zetten. En bij Betrokken Stad horen projecten zoals deze Gezonde Stad Monitor, waarin we elk jaar de voortgang van de verduurzaming van Amsterdam onderzoeken. De resultaten helpen ons om de focus in onze projecten scherp te houden.

De Gezonde Stad is een onafhankelijke stichting. Onze projecten worden gefinancierd door samenwerkingen met bedrijven, organisaties en lokale overheden. De stichting belegt haar middelen niet. Alles gaat rechtstreeks naar het realiseren van onze groene doelen.