

Dubbel-expertinterview met Sarike Verbiest (Longfonds) en Froukje van Dijken (bba binnenmilieu)

"Goede binnenlucht begint altijd met gezonde buitenlucht"

De luchtkwaliteit in Nederland verbetert gestaag, zo concludeert het RIVM in zijn kennisnotitie over bevolkingsblootstelling aan luchtvervuiling 2022 en 2023. Maar volgens Longfonds geeft dat een verkeerd beeld, omdat fijnstof PM_{2,5} – hele kleine schadelijke deeltjes – te weinig aandacht krijgen. Wat betekent dit voor onze gezondheid? En hoe kunnen we zelf bijdragen aan gezondere lucht, buiten én binnen? Een dubbel-expertinterview met Sarike Verbiest, teamleider en beleidsadviseur Gezond Leven bij Longfonds, en Froukje van Dijken, adviseur bij bba binnenmilieu.

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) brengt jaarlijks in kaart aan hoeveel luchtvervuiling Nederlanders gemiddeld worden blootgesteld. In de meest recente kennisnotitie van afgelopen juli is een dalende trend zichtbaar: minder stikstofdioxide en minder grof fijnstof (PM₁₀). En dus stelt het RIVM dat Nederland al goed op weg is om de nieuwe Europese grenswaarden voor 2030 te halen. Het Longfonds denkt daar echter genuanceerder over, zegt Sarike Verbiest. "Op zich is het natuurlijk goed nieuws dat de luchtkwaliteit verbetert. Maar wij vinden de conclusies van het RIVM te rooskleurig. Want de focus ligt vooral op PM₁₀, terwijl juist de nog kleinere deeltjes - PM_{2,5} - gevaarlijker zijn voor de gezondheid. Die deeltjes dringen dieper door in de longen. Daar kunnen ze blijvende schade veroorzaken. Het gaat om deeltjes die we zelf nauwelijks zien of voelen, maar die wel degelijk bijdragen aan het ontstaan of verergeren van longziekten, waaraan op dit moment al 1,2 miljoen Nederlanders lijden."

Foto 1: "Open haarden, houtkachels, vuurkorven en barbecues op houtskool: veel mensen vinden het gezellig, maar het stoot ontzettend veel fijnstof uit."

De kaart van Nederland kleurt nog helemaal rood, als je uitgaat van de WHO-advieswaarde van 5 µg PM_{2,5} per kubieke meter..

"Dat beeld zie je pas terug in een bijlage van het RIVM-rapport.

Wij vinden dat een verkeerd signaal, want het suggereert dat we er al bijna zijn, terwijl de werkelijkheid is dat er nog een enorme gezondheidswinst te behalen valt."

Bronnen van fijnstof

Laten we beginnen bij het beginnen: wat is de herkomst van die PM_{2,5}? De lijst is lang: verkeer, industrie en veehouderij spelen een rol, en dat gaat gestaag beter. Maar opvallend genoeg zijn burgers zelf inmiddels een van de grootste veroorzakers. "Open haarden, houtkachels, vuurkorven en barbecues op houtskool: veel mensen vinden het gezellig, maar het stoot ontzettend veel fijnstof uit", zegt Verbiest.

Onderzoek laat zien dat gezelligheid de belangrijkste reden is voor houtstook. "Wij zeggen altijd: wij zijn óók voor gezelligheid, maar het moet wel voor iedereen gezellig zijn. Als jouw buurman met COPD letterlijk geen lucht meer krijgt door jouw houtvuur, dan is dat niet gezellig te noemen."





Foto 2: Sarike Verbiest van het Longfonds: "We moeten de lat hoger leggen en de meest actuele WHO-advieswaarden als richtlijn nemen. Alles daarboven betekent simpelweg gezondheidsrisico's."

Hoe staat Nederland er in Europees perspectief voor? "Vergeleken met Oost-Europa of Noord-Italië, waar de luchtkwaliteit echt dramatisch slecht is, doen we het beter", zegt Verbiest. "Maar vergeleken met landen als Frankrijk of Spanje, met meer berggebieden en schonere lucht, steken we ongunstig af. En we zijn een dichtbevolkt land, met veel verkeer en industrie. Daarbij komt nog dat vervuilde lucht uit andere landen ook onze kant op waait. Overigens waait ongezonde lucht van ons ook naar hen, dus dat middelt zich aardig."

Gezonde buitenlucht basis voor binnen

Wat betekent dit voor de lucht die we binnenshuis inademen? Froukje van Dijken, healthy building specialist bij bba binnenmilieu, legt uit: "Goede binnenlucht begint altijd met gezonde buitenlucht. Buitenlucht is de basis voor wat we binnen inademen. Als de buitenlucht al vervuild is, heb je binnen meteen een achterstand."

Gelukkig filteren veel moderne gebouwen de lucht die naar binnen komt. "Met kwalitatief goede filters kun je een groot deel van het fijnstof al tegenhouden", zegt Van Dijken. "In kantoorgebouwen en scholen zie je dat steeds vaker toegepast. Tijdens de coronacrisis heeft dat een extra impuls gekregen. Maar in woningen is een fijnstoffilter nog lang geen standaard."

Buitenlucht is dus belangrijk, maar Van Dijken benadrukt dat binnen vooral onze eigen activiteiten bepalend zijn. "Koken is een enorme bron van fijnstof. Of je nou op gas of elektrisch kookt, bij bakken en braden komt altijd fijnstof vrij. Afzuiging is dus cruciaal. Daarnaast zijn er nog andere boosdoeners: kaarsen, wierook, zelfs roken, maar ook spuitbussen met deo of haarlak." Ook printers in kantoren zijn niet onschuldig. "Hieruit komen bijvoorbeeld tonerdeeltjes en papierstof vrij. We printen gelukkig minder, maar het blijft een punt van aandacht."

Het advies van Van Dijken is daarom duidelijk: "Ventileer goed, zorg dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en gebruik waar mogelijk filters. En denk twee keer na voordat je een kaarsje of de houtkachel aansteekt."

Vergunningverlening

Wat kan Nederland als land doen om de luchtkwaliteit structureel te verbeteren? Volgens Verbiest is het belangrijk om gezondheid nadrukkelijk mee te nemen in vergunningverlening. "Bij vergunningen voor industrie en veehouderij pleiten wij voor een gezondheidseffectrapportage, als onderdeel van de milieueffectrapportage. En we willen graag zien dat de GGD's meedenken vanaf het begin, zodat omwonenden beter beschermd worden. Nu kunnen GGD's pas aan het eind van het vergunningsproces een advies meegeven, dat lang niet altijd wordt overgenomen omdat andere redenen zoals economische, belangrijker worden geacht."

Voor verkeer ziet zij oplossingen in beter en goedkoper openbaar vervoer. "Zolang het gemakkelijker en goedkoper is om met de auto te gaan dan met de trein, blijft de keuze voor de auto logisch. Dat moet echt anders. Actieve mobiliteit, zoals fietsen, lopen en gebruik van openbaar vervoer, is heel belangrijk om de luchtkwaliteit in onze steden te verbeteren."

En burgers zelf? "We moeten echt iets doen aan houtstook", zegt Verbiest stellig. "Er zijn genoeg alternatieven om sfeer te maken zonder dat de lucht in de woonwijk vervuild wordt met rook en mensen met een longziekte benauwd worden. Dat vraagt vooral meer bewustwording, want vlak niet uit hoeveel mensen zich die niet beseffen. Denk in dat geval aan campagnes zoals van MilieuCentraal, Eerlijk over houtstook. Er zijn ook



Foto 3: Froukje van Dijken: "Buitenlucht is de basis voor wat we binnen inademen. Als de buitenlucht al vervuild is, heb je binnen meteen een achterstand."

gemeenten die houtstook aanpakken, zoals in Amersfoort waar het Longfonds kantoor houdt. Bij lage windsnelheid, onder windkracht 2 of lager, is houtstook verboden. En als dat geconstateerd wordt in de buurt, kan men dat melden bij het gemeentelijk meldpunt en gaat een ambtenaar op bezoek voor een waarschuwing. Daarbij is het tot nu toe gebleven; boetes uitdelen is niet nodig geweest. De gemeente Utrecht bijvoorbeeld is nog een stap verder gegaan: sinds dit jaar is houtstook in de open lucht verboden, op ieder moment. En per 2030 wil Utrecht geheel houtrookvrij zijn, ook binnen. Dit doet Utrecht om de gezondheid van haar inwoners te beschermen."

Bewustwording

Die bewustwording is nodig, want het staat niet hoog op de agenda van de gemiddelde Nederlander, weet Verbiest. "Wij monitoren al jaren het draagvlak van maatregelen voor gezondere lucht onder Nederlanders. Daar zit ook altijd een vraag in hoe belangrijk men luchtkwaliteit vindt in vergelijking met de andere grote problemen die er spelen. En dan zie je toch dat men meer belang hecht aan bijvoorbeeld de woningcrisis, de oorlog in Oekraïne en migratie, dan aan betere luchtkwaliteit. In het verlengde daarvan past de stembelp die we vorige week – dus vlak voor deze Tweede Kamerverkiezingen – hebben gelanceerd. Daarvoor hebben we de verschillende verkiezingsprogramma's gescreend hoe ze scoren op gezonde lucht: slecht, middelmatig of goed, en daar hebben we een kleurtje aan gehangen. Wat we zien is dat er ten opzichte van de vorige Tweede Kamerverkiezingen eigenlijk weinig is veranderd: het zijn dezelfde partijen die veel willen doen en die weinig willen doen voor gezondere lucht. En dat vertaalt zich helaas in respectievelijk links en rechts. En dat is best bijzonder, want gezondheid is niet links of rechts; dat gaat iedereen aan. Daarom moeten we de lat hoger leggen en de meest actuele WHO-advieswaarden als richtlijn nemen. Alles daarboven betekent simpelweg gezondheidsrisico's."

Binnenmilieu

Van Dijken vult aan vanuit de binnenmilieupraktijk: "Voor mensen met gevoelige longen kan een luchtreiniger met HEPA-filter zinvol zijn, vooral in oude woningen zonder mechanische ventilatie en dicht bij drukke wegen. Maar aanpak bij de bron, de buitenlucht gezonder maken, is natuurlijk altijd effectiever. Uiteindelijk wil je voorkomen dat die lucht überhaupt vervuild is."

Tijdens de coronapandemie was er ineens veel aandacht voor ventilatie en luchtkwaliteit. Heeft dat blijvende verbeteringen opgeleverd? Van Dijken denkt van wel: "Voor scholen zeker. Dankzij subsidies zijn veel ventilatiesystemen verbeterd. Hiermee kan tegelijkertijd de binnenkomende lucht worden gefilterd. In 2021 hebben we onderzoek gedaan naar fijnstofreductie in een school dichtbij snelwegen en zagen we dat een filter in de luchtbehandelingskast het meest effectief is. In een school, waar veel lucht wordt toegevoerd, heeft een luchtreiniger in de praktijk helaas weinig effect. Dat is echt dweilen met de kraan open." (zie ook TVVL Magazine nr.1-2024 voor een artikel over dit onderzoek, HW)

Maatschappelijk lijkt de urgentie voor gezondere lucht na de coronacrisis alweer weggezakt. "Want zeker in woongebouwen, woningen en flats, is er nog een wereld te winnen; daar zijn fijnstoffilters nog niet standaard. En in veel bestaande woningen, zeker ook in de Randstad met veel meer autoverkeer en industrie, is er niet altijd de ruimte om gebalanceerde ventilatiesystemen in te bouwen. Daarom is de blijvende aandacht voor gezondere buitenlucht net zo belangrijk voor binnen", besluit Van Dijken. ■

Foto 4: In 2021 heeft bba binnenmilieu onderzoek gedaan naar fijnstofreductie in een school dichtbij snelwegen. Daarbij is een van de lokale een luchtreiniger geplaatst als alternatief voor bijvoorbeeld een filter in de luchtbehandelingskast. Dat laatste bleek toch het meest effectief te zijn, want in een school, waar veel lucht wordt toegevoerd, heeft een luchtreiniger in de praktijk weinig effect.

