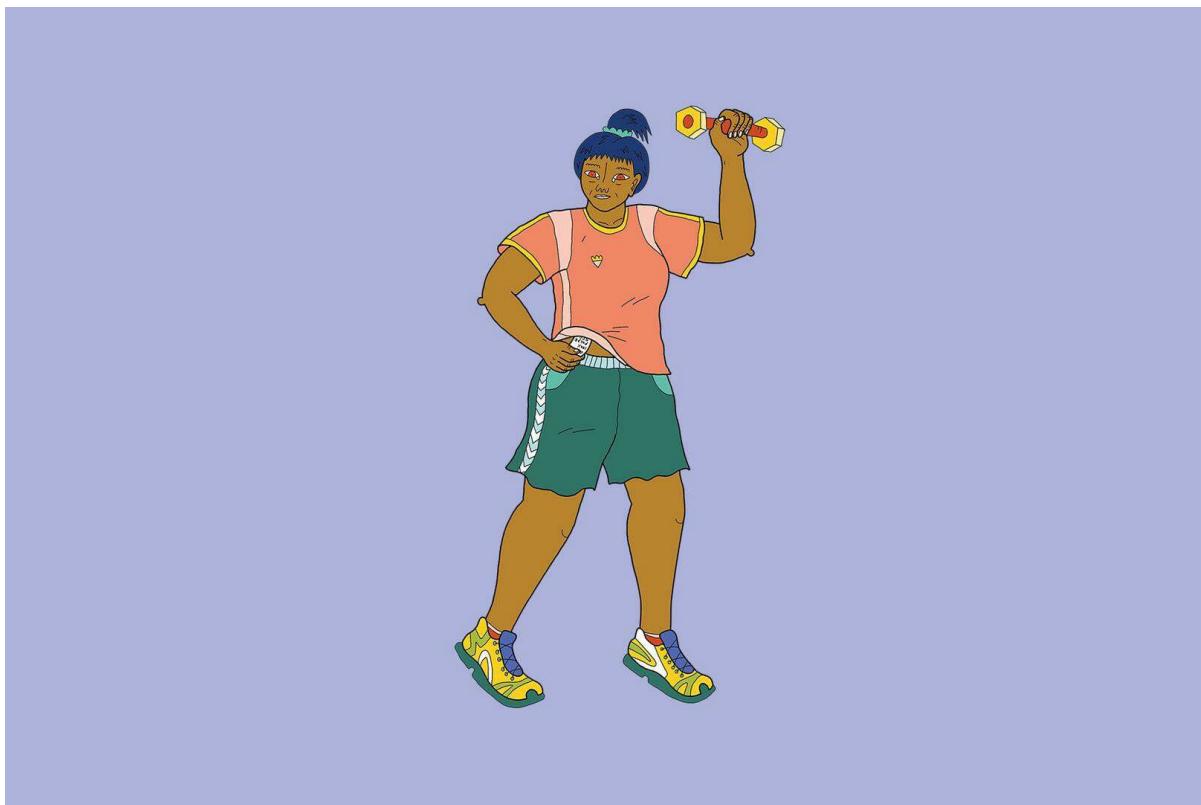


Sporten in katoen, linnen of toch maar polyester?

“Koop vooral iets wat lang meegaat en gebruik het tot het echt versleten is”



We sporten het liefst in kleren die goed zitten en niet meteen drijfnat zijn van het zweet. Daarvoor heb je een weelde aan natuurlijke en nieuwe materialen ter beschikking, maar hoe weet je of die ook duurzaam zijn?

DS - 5 september 2025 om 16:00

<https://www.standaard.be/inspiratie/sporten-in-katoen-linnen-of-toch-maar-polyester-koop-vooral-iets-wat-lang-meegaat-en-gebruik-het-tot-het-echt-versleten-is/85907007.html>

Duurzaamheid is in de kledingindustrie een ingewikkeld concept. Milieuvriendelijk textiel is ten eerste gemaakt van ‘groene’ materialen, waarvan de productie en verwerking weinig energie, water en schadelijke chemicaliën vergen. De gemiddelde kledingkast scoort op die punten nogal belabberd. Volgens de Europese Unie waren er in 2022 per inwoner gemiddeld 9 kubieke meter water, 400 vierkante meter land en 391 kilo grondstoffen nodig om iedereen van kleding en schoenen te voorzien.

Wie denkt dat natuurlijke materialen duurzamer zijn dan synthetische, komt bedrogen uit. Zo is voor de productie van een enkel katoenen T-shirt ongeveer 2.700 liter zoet water nodig. Ook voor het verbruik van land, kunstmest en pesticiden scoort

regulier **katoen** notoir slecht. Milieubewuste sporters hoeven daar niet rouwig om te zijn: katoen absorbeert al snel meer zweet dan prettig is. Fijne shirts van **merinowol** zijn comfortabeler, maar heel 'groen' zijn die ook niet, vertelt materialenexpert Karel Van Acker van de KU Leuven. "Als je kijkt naar hoeveel energie en water je nodig hebt voor de productie, dan scoort wol vrij goed. Maar je hebt vaak insecticiden nodig om de huid te beschermen en het wassen van wol is nogal een vervuilende productiestap. Het vergt veel land en schapen produceren veel methaan."

Hennep en **linnen** zijn duurzamer. Voor het telen van vlasplanten en hennep is relatief weinig water en mest nodig. En tijdens de groei nemen de planten koolstofdioxide op. Een linnen wandelbroek kan dus een milieuvriendelijke keuze zijn.

Veruit de meeste sportkleding is gemaakt van synthetisch materiaal, zoals **polyester** en **nylon**. Het materiaal is licht, zacht en ademend en dus voor sporters ideaal. Het productieproces is goedkoop, vereist weinig water en hoeft dus niet enorm milieubelastend te zijn, zegt Rémi Tilkin, onderzoeker duurzaam textiel bij het onderzoekscentrum Centexbel. "Het ligt eraan waar je naar kijkt. Bij gerecycleerd polyester is het energieverbruik bijvoorbeeld veel lager dan bij nieuw polyester. Alleen is dan het waterverbruik weer veel hoger, onder andere doordat het materiaal moet worden gereinigd. Het is dus allemaal niet zo zwart-wit."



© Conform Cox

Het productieproces is niet het enige wat kleding al dan niet duurzaam maakt. Zo is het grote probleem bij synthetische kleding dat er microplastics vrijkomen tijdens de eerste wasbeurten. Een volle wasmachine met nieuwe polyester kleding kan volgens Europees onderzoek 700.000 microplastic vezels het rioolwater in pompen. Los daarvan maakt

het uit of kleding op lage temperaturen gewassen kan worden, weinig strijkwerk vergt en lang meegaat. Ten slotte, als het kledingstuk na jaren dan toch in de afvalbak belandt, is de vraag of het eenvoudig recycleerbaar is. Dat laatste is vaak niet het geval, vertelt Tilkin. “Polyester is goed te recyclen door het te smelten, of door het via chemische behandelingen terug te brengen tot monomeren, de bouwstenen van kunststof. Het probleem is dat kleding vaak uit meerdere materialen bestaat. Vooral **elastaan** is een groot probleem.”

Van polyester dat is vervuild met elastaan is het erg lastig om op industriële schaal fijne vezels te maken. Maar ook textiel dat in theorie wel recycleerbaar is, eindigt zelden opnieuw in sportkleding, vertelt Tilkin: kledingfabrikanten geven de voorkeur aan nieuwe grondstoffen, omdat die simpelweg goedkoper zijn.

De meest duurzame sportkleding is daarom vooral sportkleding die lang meegaat, van welk materiaal dan ook, benadrukken Tilkin en Van Acker. Hoe minder we kopen, des te minder CO₂-uitstoot, microvezels, land- en waterverbruik we veroorzaken met onze sport. Van Acker: “Kijk of ritsen stevig zijn en zakjes niet makkelijk loslaten. Koop iets wat lang meegaat en gebruik het tot het echt versleten is.”