

Lampen zorgen voor ongeveer 13 procent van jouw stroomverbruik in huis. Met led-lampen kun je daar flink op besparen: ze verbruiken 85% minder stroom dan gloeilampen en 75% minder dan halogeen. Vervang alle peertjes en spotjes in huis door led, ook als ze nog werken. Dat is goed voor het milieu én je hebt een ledlamp [al snel terugverdiend](#). Hulp nodig bij het vinden van de juiste ledlamp? Check onze [keuzehulp](#).



Energiezuinig verlichten: kies led

Gloe- en halogeenlampen vervangen door ledlampen is een slimme zet, zelfs als de lampen nog goed werken. Een ledlamp is 85% zuiniger dan een gloeilamp en verbruikt 75% minder stroom dan een halogeenlamp. Er bestaan ledlampen in vrijwel alle soorten, maten en tinten. Hoewel de aanschafprijs hoger ligt, betaal je op de lange termijn veel minder voor led door het lage verbruik en de lange levensduur.

LED IS GOEDKOPER DAN JE DENKT



Je kunt flink energie besparen door je huis efficiënt te verlichten. Bijna alle (99%) impact van verlichting op het milieu komt door de elektriciteit die nodig is om lampen te laten branden. Daarom is het niet zonde om werkende onzuinige lampen te vervangen door led. De energie die het kost om een ledlamp te produceren win je binnen 300 branduren terug.

Milieu Centraal geeft tips om energie te besparen met verlichting, helpt je stap voor stap op weg om [de juiste lamp te kiezen](#) én vertelt waar je oude lampen kunt inleveren.

Tips om te besparen op verlichting

1. Maak optimaal gebruik van **daglicht** in je huis, dan hoeven je lampen minder vaak aan.
2. Doe **lampen uit** als je een ruimte verlaat (ook als dat kort is). Laat ook ledlampen en buitenlampen niet onnodig aan.
3. **Vervang** gloeilampen en halogeenlampen door [ledverlichting](#); start met lampen die vaak aan zijn en veel licht geven. Daar is de meeste energie te besparen.
4. Oude gloei- en halogeenlampen mogen in de vuilnisbak, maar spaarlampen moet je apart inleveren. **Check bij twijfel** de [afvalscheidingswijzer](#).

Ben jij er gloeiend bij?

Kirsten Palland van Milieu Centraal vertelt in het tv-programma Groen Licht waarom het goed is om alle - ook werkende - gloeilampen te vervangen.



Gloei- en halogeenlamp vervangen loont!

De meeste mensen weten dat gloeilampen erg onzuinig zijn en de afgelopen jaren zijn ze grotendeels uit de winkel verdwenen, net als sommige halogeenlampen. Toch branden er in een gemiddelde Nederlands huishouden nog 11 gloeilampen en 13 halogeenlampen. Alleen al in de huiskamer en keuken zijn gemiddeld nog 11 onzuinige lampen te vinden.

Als je de 11 gloei- en halogeenlampen in de huiskamer en keuken vervangt door led geeft dat een besparing van zo'n € 35 per jaar op je energiekosten (prijsspeil 2019). Vervang je ook de 13 resterende onzuinige lampen in huis, dan komt daar nog €15 per jaar bij. De aanschaf van de ledlampen verdien je door de lagere stroomkosten gemiddeld binnen 5 jaar terug. Mooi voor het milieu en goed voor je portemonnee!

Zuinige ledlampen duurder?

Ledlampen zijn in aanschaf duurder dan gloeilampen. Maar als je het stroomverbruik én de levensduur meetelt, ben je in veel gevallen toch goedkoper uit met led. Zo gaan ledlampen vaak 15.000 branduren mee, terwijl een gloeilamp maar 1.000 branduren meegaat. Je moet dus eigenlijk de aanschafkosten van 1 ledlamp vergelijken met die van 15 gloeilampen. Je bespaart verder 85% op de elektriciteitskosten, omdat de ledlamp veel minder stroom gebruikt dan de gloeilamp.

Een halogeenlamp is iets minder onzuinig en gaat minder snel stuk dan een gloeilamp. Led bespaart 75% energie ten opzichte van halogeen en gaat 7,5 keer zo lang mee. Uiteraard gaat dit niet op als de lamp voortijdig stuk gaat of weinig brandt, dan kan een ledlamp toch duurder uitpakken.

Minder energiekosten door zuinige lamp

Met spaarlampen en ledlampen kun je veel besparen op je energiekosten. Hoewel halogeenlampen 30% zuiniger zijn dan gloeilampen, loont het ook om halogeenlampen te vervangen door ledverlichting. Helaas is er nog niet voor elk type halogeenlamp een ledlamp beschikbaar.

In de tabel hieronder kun je bekijken wat je aan energiekosten bespaart als je gloeilampen vervangt door ledlampen.

Te vervangen gloeilamp	Aantal lumen vervangende ledlamp	Energiekostenbesparing per jaar **
Gloeilamp van 100 watt	> 1300 lumen	10,70 euro
Gloeilamp van 75 watt	900 - 1100 lumen	8 euro
Gloeilamp van 60 watt	700 - 850 lumen	6,50 euro
Gloeilamp van 40 watt	400 - 500 lumen	4,30 euro
Gloeilamp van 25 watt	200 - 300 lumen	2,80 euro
Gloeilamp van 15 watt	100 - 150 lumen	1,60 euro

** Op basis van 550 branduren per jaar. Bij een elektriciteitsprijs van 23 cent per kWh (prijspeil 2019).

Spaarlampen ook vervangen?

Spaarlampen (CFL's) zijn bijna net zo zuinig als ledlampen. Het is daarom niet nodig om nog brandende spaarlampen te vervangen. Ten opzichte van de ledlamp, kent de spaarlamp wel een aantal nadelen. Zo duurt het even voordat de spaarlamp voluit licht geeft en functioneert de lamp slecht bij kou (niet geschikt voor gebruik in de tuin of schuur). Ook gaat een spaarlamp eerder stuk bij vaak aan- en uitschakelen. En als laatste nadeel moet de lamp met zorg worden opgeruimd mocht hij stukgaan in verband met kwik.

Energiezuinige lamp: beter voor het milieu

Tot 99 procent van de milieudruk van verlichting ontstaat door het elektriciteitsgebruik van de lamp. De meeste elektriciteit wordt namelijk opgewekt via verbranding van [fossiele brandstoffen](#) zoals gas en steenkool. Die gaan een keer op. Verder komt bij de verbranding van gas en steenkool veel CO₂ vrij; dat draagt bij aan [klimaatverandering](#). En elektriciteitsproductie levert vervuilende stoffen op (zwaveldioxide, stikstofoxide en kwik).

Energiezuinige lampen belasten het milieu veel minder, doordat ze tot 85% minder elektriciteit gebruiken. Het energiezuinigst zijn ledlampen, spaarlampen en tl-lampen. Gloeilampen en halogeenlampen zijn veel minder zuinig. Door wetgeving zijn gloeilampen grotendeels uit de winkel verdwenen, net als sommige halogeenlampen.

Het is beter voor het milieu om ook een werkende onzuinige lamp te vervangen door een ledlamp. Gloei- en halogeenlampen verspillen veel energie en zorgen daarom voor onnodig veel milieudruk. De invloed van het weggooien van de oude lamp is laag vergeleken met de milieuwinst die ontstaat doordat de ledlamp energie bespaart.

Milieubelasting van productie vergeleken

De productie van ledlampen kost meer energie dan die van gloei- of halogeenlampen. Maar tijdens het gebruik levert een energiezuinige lamp zoveel elektriciteitsbesparing op ten opzichte van een ouderwetse lamp, dat dit het nadeel ruimschoots overtreft. Zo heeft Milieu Centraal berekend dat een ledlamp van 6 watt al vanaf 120 branduren energie bespaart ten opzichte van een 40 watt gloeilamp. Aangezien de ledlamp dan nog 14880 branduren voor de boeg heeft, zal de winst uiteindelijk heel groot zijn.

Daglicht optimaal gebruiken

Als het lukt om daglicht optimaal te benutten, heb je minder verlichting nodig in huis. Maak de ramen zo vrij mogelijk en voorkom dat gordijnen of kamerplanten lichtinval tegenhouden. Gebruik lichte kleuren die het daglicht goed weerkaatsen zoals witte muren en een lichte vloer. In sommige huizen is een lichtkoepel of dakkapel een slimme oplossing om energie te besparen met natuurlijk daglicht.

Lampen uit als er niemand is



Laat je lampen branden als je de kamer verlaat? Zonde, want dan verspil je elektriciteit. Schakel verlichting direct uit als je weggaat, zo bespaar je stroomkosten.

Voor ruimtes waar je vaak in en uit gaat, zoals de gang en het toilet, kan een licht- of bewegingssensor uitkomst bieden. Daarmee gaat de lamp vanzelf uit als het licht is of als er niemand is. Let wel op dat de sensor zelf niet te veel energie gebruikt. Ook een tijdklok kan helpen om lampen vanzelf uit te laten gaan.

Het is een fabeltje dat het aan- en uitschakelen van tl- en spaarlampen meer stroom zou kosten dan tussentijds aanblijven. Vaker aan- en uitschakelen zorgt wel voor slijtage van de lamp.

Milieuvriendelijke armaturen kiezen

Een armatuur is het omhulsel van een lamp. Bijvoorbeeld de hele schemerlamp, van de poot tot aan de fitting. Het is beter voor het milieu om een tweedehands armatuur te kopen; dat bespaart grondstoffen en scheelt de energie die nodig is om een nieuwe te maken. Bedenk dat donkere of dichte lampenkapjes licht tegen houden, waardoor je wellicht een sterkere lamp moet indraaien.

Armaturen worden steeds vaker verkocht met bijgeleverde of ingebouwde lampen. Er is een [energielabel voor armaturen](#) met bijgeleverde lampen zodat je ook weet welke energieklassen deze lampen hebben. In sommige armaturen zitten de bijgeleverde lampen ingebouwd, waardoor je de lamp niet kunt verwisselen. Als een ingebouwde lamp stuk gaat is ook het armatuur niet meer goed bruikbaar.

Sluipverbruik, transformator en dimmer

Lampen die op 12 volt werken, hebben nog een transformator nodig die de netspanning (230 volt) omzet naar 12 volt. Zo'n transformator gebruikt soms ook stroom met het licht uit. Dit geldt ook voor dimmers. Je voorkomt sluipverbruik door de schakelaar tussen de transformator of dimmer en het stopcontact te plaatsen.

Koop je ledlampen om 12V halogeenlampen te vervangen of dimbare ledlampen, dan is het soms nodig zijn dat de 12V voeding en/of de dimmer ook te vervangen. Of dat nodig is, is moeilijk te voorspellen. Vraag advies in de winkel of probeer het thuis uit en vervang de voeding en dimmer als dat nodig is. Het sluipverbruik van nieuwe voedings en dimmers is al laag door strengere regelgeving.

Website Zoeterwoude Duurzaam: <https://zd2030.nl/>

Bron : [Milieu Centraal](#)