



50

Tips om energie te besparen

Een lagere energierekening, comfortabeler wonen en bijdragen aan een beter milieu? Gas en stroom besparen is heel simpel met deze bespaartips!





Verwarming

★ 1. Verwarm alleen ruimtes waar u bent

Verwarm alleen ruimtes waarin u op dat moment bent en houd de tussendeuren gesloten. Zo blijft de kamer beter warm en stookt u niet onnodig. Hiermee bespaart u tot wel €70 per jaar (€1,20 per m³, prijspeil januari 2026).

★ 2. Geef de radiatoren ruimte

Zorg dat er ruimte is rondom de radiatoren zodat deze goed hun warmte kwijt kunnen. Kortom, plaats geen banken, lange gordijnen of andere voorwerpen voor de radiatoren.

3. Houd gordijnen dicht

Dichte gordijnen houden de warmte binnen. Tip: zorg dat de gordijnen niet langer zijn dan de vensterbank zodat ze niet voor de radiator hangen.

4. Leg dekens op de bank

Onder een deken heeft u het veel minder snel koud. Zo kunt u de verwarming een graadje lager zetten.



“Doordat ik mijn radiatoren meer ruimte heb gegeven hoef ik nu minder te stoken. Wat een handige tip!”

M. Reijgers

5. Schakel de waakvlam uit

Heeft u een gaskachel of oude ketel met waakvlam, die alleen verwarmt en geen warm water verzorgt? Doe dan de waakvlam uit buiten het stookseizoen.

6. Zet de cv-ketel op 60°C

De meeste cv-ketels staan standaard ingesteld op 80°C, terwijl ze efficiënter werken op 60°C. Door de aanvoertemperatuur van de cv-ketel lager in te stellen, bespaart u veel gas.

7. Draag pantoffels

Door pantoffels te dragen heeft u minder last van een mogelijk koude vloer, waardoor u de verwarming minder hoog hoeft te zetten.

8. Ontlucht uw radiatoren

Als er lucht in de radiatoren zit, warmen deze minder goed op omdat lucht minder goed warmte geleidt. Regelmatig de radiatoren ontluchten is dus zeker de moeite waard.

★ 9. Douch korter

Door dagelijks 1 minuut korter te douchen bespaart u al gauw zo'n €15 per jaar aan stookkosten (€1,20 per m³, prijspeil januari 2026).

10. Wees zuinig met een elektrische kachel

Elektrische kachels verwarmen een stuk minder efficiënt dan reguliere verwarming. Gebruik een elektrische kachel daarom zo min mogelijk.

11. Gooi 's ochtends kort de ramen open

Het lijkt misschien gek, maar door de ramen open te gooien verdwijnt de vochtige lucht uit huis en komt daar droge lucht voor in de plaats. Doordat droge lucht sneller opwarmt dan vochtige lucht, bespaart u dus stookkosten.

★ 12. Zet de thermostaat op 15 °C als u slaapt of weg bent

Zet de thermostaat op 15 graden als u slaapt of niet thuis bent. En zet uw thermostaat een uurtje voor u naar bed gaat al lager. Verwarmt u uw huis met een warmtepomp? Dan is het juist verstandig de temperatuur op een constant niveau te houden.

13. Neem een douche i.p.v. een bad

Een warm bad verbruikt 3x zoveel energie en water als een douche. Elke week een bad besparen, scheelt al gauw €25 aan gaskosten (€1,20 per m³, prijspeil januari 2026).

Tip: De tips met ★ besparen het **meeste energie!**

Apparatuur



★ 14. Koop energiezuinige apparaten

Als u nieuwe apparaten koopt, kijk dan niet alleen naar de aanschafprijs maar ook naar de elektriciteitskosten. Veel apparaten die wat duurder zijn, verbruiken minder stroom. Zo bent u tijdens de gehele levensduur van een apparaat vaak goedkoper uit. U herkent een energiezuinig apparaat aan een donkergroene pijl op de verpakking (energielabel A).

15. Gebruik een thermoskan

Koffie wordt door veel koffiezetapparaten warmgehouden door middel van een warmhoudplaatje. Dit kost veel elektriciteit. Gebruik in plaats daarvan een thermoskan voor de koffie die u niet direct opdrinkt, en zet het apparaat meteen uit na het koffiezetten.

★ 16. Trek stekkers uit het stopcontact

Sommige apparaten die op stand-by of uit staan gebruiken toch energie. Door de stekkers uit het stopcontact te trekken of gebruik te maken van een zogenaamde stand-by killer, verbruikt het apparaat minder stroom. Met deze tip kunt u tot wel €110 per jaar besparen (€0,25 per kWh, prijspeil januari 2026).

17. Gebruik de UIT-knop

Gebruik altijd de UIT-knop van een apparaat, zo kan het apparaat niet onnodig stroom verbruiken.



“Wij hebben afgelopen jaar een stuk minder energie verbruikt door wat vaker de tablet te pakken in plaats van de computer!”

Familie Bos

18. Let op de warmte van apparaten

Heeft u bepaalde elektrische apparaten die erg warm worden als u ze gebruikt? Dat is een teken dat deze veel stroom verbruikt. U kunt deze apparaten het beste zo min mogelijk gebruiken of vervangen.

19. Laad apparaten niet onnodig lang op

Haal elektrische apparaten van de oplader als deze opgeladen zijn. Denk bijvoorbeeld aan uw elektrische tandenborstel of uw smartphone. Daarmee bespaart u elektriciteit.

20. Kies voor een ventilator

Is het warm in huis? Kies dan voor een ventilator in plaats van een airconditioner. Een ventilator is namelijk energiezuiniger dan een airco. Een ventilator kan de gevoelstemperatuur met zo'n 3-5 graden laten dalen.

★ 21. Werk zoveel mogelijk met een laptop of tablet

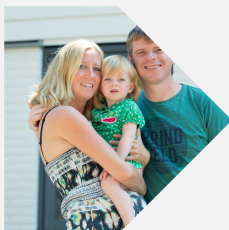
Laptops of tablets zijn een stuk zuiniger dan een desktop.

22. Zet uw beeldscherm uit

Zet het beeldscherm uit als u niet actief bent op de computer. Het beeldscherm verbruikt namelijk de meeste energie.

23. Gebruik de sluimerstand

Stel uw computer zo in dat uw beeldscherm automatisch uitgaat na een door u te bepalen aantal minuten.



“Wij leren onze dochter gelijk dat ze de stekkers uit het stopcontact moet halen als ze iets niet meer gebruikt.”

Ruth



Wasmachine en droger

24. Laat de was centrifugeren

Als een wasmachine centrifugeert draait de trommel heel hard rondjes. Door dit draaien gaat het water uit de kleding. Zo wordt de kleding droger voor het in de droger gaat, en gebruikt uw droger minder energie.

25. Was tijdens daluren

Door te wassen tijdens het daltarief bespaart u op uw energiekosten. Dit heeft uiteraard geen invloed op uw energieverbruik. Heeft u zonnepanelen? Was dan juist als de zon schijnt.

★ 26. Was op 30°C

Door te wassen op 30°C in plaats van 40 of 60, bespaart u veel energie. Bovendien wordt de was even schoon.

27. Zet de wasmachine uit

Zet de wasmachine na het wassen altijd helemaal uit. Let erop dat er geen lampjes op de wasmachine blijven branden.

28. Was altijd met een volle trommel

Als u pas wast als de wasmachine vol zit, hoeft u minder vaak te wassen. Daardoor verbruikt u minder elektriciteit per kilo was.

29. Hang de was buiten te drogen

Een droger slurpt veel elektriciteit. U kunt de was daarom beter op een rek laten drogen. Zo belast u het milieu niet én bespaart u geld.

★ 30. Gebruik uw vaatwasser efficiënt

Heeft u een vaatwasser? Zet deze pas aan als die vol is en zet hem op de eco-stand. Hierdoor kunt u €25 per jaar besparen (€0,25 per kWh, prijspeil januari 2026).



Keuken

31. Gebruik de deksel van de pan

Kook altijd met een deksel op de pan. Zo kookt het water sneller en verbruikt u minder energie. Zo voorkomt u ook teveel vocht in huis

33. Gebruik de waterkoker bij elektrisch koken

Het kost minder stroom om water met een waterkoker aan de kook te brengen dan op de kookplaat. Als u kookt op gas geldt dit niet.

35. Kook elektrisch

Als u toch een nieuwe keuken aanschaft, kies dan gelijk voor een elektrische kookplaat, zoals inductie. Zo bent u voorbereid op de toekomst.

37. Laat de afzuigkap niet te lang aan staan

De afzuigkap zuigt warme lucht af waardoor de woning minder warm blijft. Daarnaast kost het afzuigen natuurlijk ook energie.

32. Gebruik vlakke pannen bij elektrisch koken

Gebruik een pan met een platte bodem ter grootte van het kookoppervlak. Zo heeft de pan direct contact met de kookplaat en verspreidt de warmte optimaal.

34. Zet de oven na gebruik open

Hierdoor stroomt warmte uit de oven het huis in en hoeft de verwarming minder hard te werken.

36. Was af met de hand

Een grote afwas met de hand kost minder water en gas dan drie keer een kleine afwas of de vaatwasser.



Koelkast en vriezer

38. Zet de koelkast niet te koud

Eten kunt u het beste bewaren bij een temperatuur tussen 4 en 7 graden. Een vriezer hoeft niet kouder te zijn dan -15 graden.

39. Geef de koelkast ruimte

Zorg dat er minimaal 10 cm ruimte is aan de achterkant van de koelkast. Dan kan de koelkast de eigen warmte kwijt. En let er ook op dat u de koelkast niet in de buurt zet van de verwarming.

★ 40. Wees zuinig met een tweede koelkast

Koelkasten verbruiken veel elektriciteit. Heeft u een tweede koelkast? Gebruik deze alleen als u het echt nodig heeft, en zet hem anders uit.

41. Houd de koelelementen schoon

Als de koelelementen schoon zijn werkt de koelkast energiezuiniger. Maak deze dus regelmatig schoon.

★ 42. Houd de achterkant van de koelkast schoon

De achterkant van de koelkast wordt snel stoffig. Daardoor moet de koelkast harder werken. Door de achterkant van de koelkast regelmatig schoon te houden voorkomt u dat.

43. Ontdooi de vriezer regelmatig

Hierdoor werkt de vriezer efficiënter en gebruikt deze minder energie. Ontdooi de vriezer altijd als er meer dan 4 mm ijs aan de randen zit.

Zonnepanelen, vloerisolatie..
Welke maatregel is voor u geschikt?

Doe de huisscan

★ 44. Laat restjes eten eerst afkoelen

Wilt u een warme maaltijd bewaren voor de volgende dag? Laat het dan eerst afkoelen voordat u het in de koelkast zet. En leg bevroren producten voordat u ze gebruikt in de koelkast. Bij het ontdooien komt er kou vrij waardoor de koelkast minder hard hoeft te werken.

45. Controleer of de koelkast goed sluit

Als de koelkast niet goed sluit, kost dit al snel 10-15% extra energie. Om te controleren of uw koelkast goed sluit kunt u proberen of een biljet van 10 euro door de deur past. Lukt dit? Dan moet u de afsluitstrip van de koelkast schoonmaken of vervangen.

★ 46. Dek eten goed af

Condensvorming in de koelkast verlaagt de efficiëntie. Door eten goed af te dekken voorkomt u onnodig vocht in de koelkast.

47. Zet de koelkast en vriezer uit tijdens uw vakantie

Gaat u lang op vakantie? Haal dan de koelkast en vriezer leeg en zet ze uit. Zet de deur van zowel het koel- als het vriesgedeelte open, zodat het niet gaat schimmelen.



Wist u dat...

... u geen energie bespaart met elektrisch koken ten opzichte van gas? Elektrisch koken en koken op gas kosten jaarlijks ongeveer hetzelfde. Daarnaast is er nog weinig verschil in CO₂-uitstoot. We verwachten wel dat de stroom duurzamer (groener) wordt in de toekomst. Dan is elektrisch koken beter voor het milieu dan koken op gas.

Wilt u elektrisch koken? Ga dan voor een inductiekookplaat. Die gebruikt minder stroom dan andere elektrische kookplaten.

[Lees meer tips](#)



Verlichting

48. Vervang gloei- of halogeenlampen

Ledlampen zijn zo'n 90% zuiniger. Ook als u nu nog goed werkende gloeilampen en halogeenlampen heeft, loont het deze te vervangen voor ledverlichting.

49. Maak slim gebruik van daglicht

Doe de gordijnen of jaloezieën open zodat het daglicht de ruimte waar u bent goed kan verlichten. En laat lampen alleen branden als het nodig is.

50. Koop lampen met een lage wattage als u deze dimt

Zijn er veel lampen in huis die u dimt? Let er dan op dat u lampen koopt met een lager wattage. Een lamp die namelijk voor 50% gedimd is, verbruikt nog steeds zo'n 75% van de elektriciteit.



Meer informatie over het verduurzamen van uw woning?
Kijk op www.regionaalenergieloket.nl