

Kosten baten overzicht van energiebesparingsmaatregelen

Versie 18 november 2025



Inhoudsopgave

Kosten baten overzicht van energiebesparingsmaatregelen	1
1. <i>Hulpmiddelen die meteen alles voor jouw huis doorrekenen</i>	2
2. <i>Kleine & goedkope maatregelen ± €0–€250.....</i>	2
2.1 Naden en kieren dichtn tochtstrips, brievenbusborstel	2
2.2 Radiatorfolie	3
2.3 Waterbesparende douchekop.....	3
2.4 Korter douchen gedrag	3
2.5 Ledlampen i.p.v. gloei/halogeen	4
2.6 Thermostaat lager / slimmer verwarmen.....	4
3. <i>Grote isolatiemaatregelen</i>	4
3.1 Spouwmuurisolatie bestaande spouw	4
3.2 Dakisolatie schuin dak, van geen → goed.....	5
3.3 Vloer- en bodemisolatie.....	5
3.4 Buitenmuur isoleren met voorzetwand binnenzijde	5
3.5 HR++ of triple glas	6
4. <i>Installaties (warmtepomp, warm water.....</i>	6
4.1 Hybride warmtepomp cv + buitenunit.....	6
4.2 Volledig elektrische all-electric warmtepomp	7
Kosten.....	7
4.3 <i>Zonneboiler / warmtepompboiler.....</i>	7
5. <i>Opwek: zonnepanelen.....</i>	7
6. <i>Subsidies, leningen en financiering.....</i>	8
7. <i>Logische volgorde voor de meeste woningen</i>	8

Alle bedragen hieronder zijn indicatief en gebaseerd op recente info van o.a. Milieu Centraal, RVO en Verbeterjehuis, met langetermijn-energieprijzen van ± €1,42/m³ gas en ± €0,29/kWh stroom. [verbeterjehuis.nl](https://www.verbeterjehuis.nl)
Werkelijke bedragen hangen af van je woning, energiecontract en offerte.

1. Hulpmiddelen die meteen alles voor jouw huis doorrekenen

Als je één ding wil onthouden, dan deze drie:

- Verbetercheck – Verbeterjehuis
Voer postcode + globale woninggegevens in en je krijgt per maatregel: kosten, besparing, geschatte subsidie en terugverdientijd voor jouw woning. [verbeterjehuis.nl](https://www.verbeterjehuis.nl)
👉 [Verbetercheck](https://www.verbeterjehuis.nl)
- Maatregelenoverzicht Milieu Centraal
Onafhankelijke uitleg per maatregel (isolatie, glas, warmtepomp, zonnepanelen, kleine maatregelen) mét globale kosten en baten. [Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl)
👉 Startpagina: [Energie besparen – Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen)
- Overzicht subsidies Rijksoverheid / RVO ISDE
Uitleg over landelijke subsidies ISDE voor isolatie, warmtepompen, zonneboilers, warmtenet, elektrisch koken, en wijzigingen per 2025. [RVO.nl](https://www.rvo.nl)
👉 [ISDE – RVO](https://www.rvo.nl/subsidies)

2. Kleine & goedkope maatregelen ± €0–€250

2.1 Naden en kieren dichten tochtstrips, brievenbusborstel

- Indicatieve kosten
± €100–€300 om een gemiddelde hoekwoning volledig te doen (materiaal + evt. arbeidsloon [Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl))
- Besparing & baten
 - Dichtmaken van naden en kieren in een hoekwoning bespaart zo'n 50–70 m³ gas/jaar, goed voor ongeveer €70–€100/jaar. [Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl)
 - Omdat het minder tocht, kun je vaak de thermostaat 1 °C lager zetten zonder comfortverlies → nog eens ± 120 m³ gas / ± €170/jaar. [Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl)
- Terugverdientijd
Vaak 1–3 jaar.

Meer info:

👉 [Naden en kieren dicht – Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl/naden-en-kieren-dicht)

2.2 Radiatorfolie

- Kosten
± €4–5/m² folie; voor alle radiatoren aan buitenmuren in een gemiddelde hoekwoning samen ± €16–€20. [Milieu Centraal](#)
- Besparing
 - Maximaal 10 m³ gas per m² radiatorfolie per jaar; bij radiatoren tegen ongeïsoleerde muur of enkel glas nog veel meer. [Milieu Centraal](#)
 - In praktijk: ± €15–€50/jaar afhankelijk van isolatie en aantal radiatoren [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd
Vaak minder dan 1 jaar.

 [Radiatorfolie – Milieu Centraal kluswijzer, pdf](#)

2.3 Waterbesparende douchekop

- Kosten
Ongeveer €20–€60 voor een goede spaardouchekop.
- Besparing
 - Gemiddeld huishouden: 6700 liter warm water en ~40 m³ gas/jaar, ca. €60/jaar. [Milieu Centraal](#)
 - Bij lang douchen / regendouche kan de besparing oplopen tot ca. €75/jaar of meer. [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd
Typisch < 1 jaar.

 [Besparen onder de douche – Milieu Centraal](#)

2.4 Korter douchen gedrag

- Investering
Alleen een douchetimer ± €5–€15 als je wilt.
 - Besparing
Korter douchen (bijv. van 9 naar 5 minuten) kan tot ~€140/jaar besparen, afhankelijk van je gezinssamenstelling en tarieven. [MAX Vandaag](#)
 - Terugverdientijd
Direct.
-

2.5 Ledlampen i.p.v. gloei/halogeen

- Kosten
± €3–€8 per ledlamp (afhankelijk van kwaliteit/merk).
- Besparing
 - Een ledlamp verbruikt 85–90% minder stroom dan een gloeilamp/halogeen. [Milieu Centraal](#)
 - Je kunt tot ± 8% op je totale stroomverbruik besparen als je alle gloei/halogeen vervangt, wat bij een gemiddeld huishouden grofweg €50–€100/jaar kan schelen. [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd
Vaak < 1 jaar per lamp.

 [Ledlamp – Milieu Centraal](#)

2.6 Thermostaat lager / slimmer verwarmen

- Investering
Eventueel een programmeerbare of slimme thermostaat (± €100–€250), maar je kunt ook gewoon handmatig lager zetten.
- Besparing
 - Alleen al 1 °C lager stoken levert in een gemiddelde woning ±120 m³ gas / ± €170 per jaar op (langetermijnprijs).([Milieu Centraal](#))
- Terugverdientijd
Handmatig: direct.
Slimme thermostaat: doorgaans 2–4 jaar via slimmer stoken.

3. Grote isolatiemaatregelen

Hier zit de grootste structurele winst. Getallen hieronder zijn veelal voor een gemiddelde hoekwoning.

3.1 Spouwmuurisolatie bestaande spouw

- Kosten
± €1.800 voor een hoekwoning (professioneel uitgevoerd [Milieu Centraal](#))
- Besparing
± €575/jaar bij gasprijs 1,42 €/m³ [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd zonder subsidie
± 3–4 jaar.

- Subsidie (ISDE 2025, indicatief)
Ca. €5,25/m² bij 1 maatregel, €10,50/m² als je 2 of meer maatregelen combineert. [RVO.nl](https://www.rvo.nl)

👉 [Spouwmuurisolatie – Milieu Centraal](#)

3.2 Dakisolatie schuin dak, van geen → goed

- Kosten
Vaak €5.000–€7.000 voor een hoekwoning, afhankelijk van oppervlak en materiaal (indicatief, zie Verbeterjehuis [Verbeterjehuis.com](https://www.verbeterjehuis.com))
- Besparing
 - Van geen naar goede dakisolatie in een hoekwoning: ±340 m³ gas/jaar = ± €480/jaar. ([Milieu Centraal](#))
- Terugverdientijd
Grofweg 8–12 jaar, sneller met subsidie.
- Subsidie (ISDE)
Voor dakisolatie ± €16,25/m² (1 maatregel) of €32,50/m² (2+ maatregelen). ([RVO.nl](https://www.rvo.nl))

👉 [Dakisolatie – Milieu Centraal](#)

3.3 Vloer- en bodemisolatie

- Kosten
- Professionele vloerisolatie: ± €2.150 voor hoekwoning (zonder subsidie [Milieu Centraal](#))
Besparing
 - Vloerisolatie: ±130 m³ gas/jaar = ca. €190/jaar. [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd
Rond 8–12 jaar, afhankelijk van subsidie en energieprijzen.
- Subsidie
 - Vloerisolatie ISDE: €5,50/m² (1 maatregel) of €11/m² (2+ maatregelen) [RVO.nl](https://www.rvo.nl)

👉 [Vloerisolatie – Milieu Centraal](#)

3.4 Buitenmuur isoleren met voorzetwand binnenzijde

- Kosten (voorbeeld Milieu Centraal)
 - Voor 35 m² buitenmuur woonkamer:

- Zelf plaatsen: ± €1.600
 - Laten doen: ± €6.000 [Milieu Centraal](#)
 - Subsidie
± €700 bij één maatregel (meer bij combinatie [Milieu Centraal](#))
 - Besparing
± 260 m³ gas/jaar ≈ €370/jaar. [Milieu Centraal](#)
 - Terugverdientijd
Zelf doen: 4–6 jaar, laten doen: >10 jaar, máár ook veel extra comfort.
-

3.5 HR++ of triple glas

- Kosten & besparing per m² enkel → HR++
 - Kosten: ± €210/m²
 - Besparing: ± 12 m³ gas/m²/jaar ≈ €17/m²/jaar. [Milieu Centraal](#)
- Subsidie (indicatief)
 - HR++ glas: ± €25–€46/m², triple glas met nieuwe kozijnen ± €111/m², met hogere bedragen bij 2+ maatregelen. [RVO.nl](#)

👉 [Dubbelglas, HR-glas, triple glas – Milieu Centraal](#)

4. Installaties (warmtepomp, warm water)

4.1 Hybride warmtepomp cv + buitenunit

- Kosten
 - Hybride warmtepomp 4 kW met buitenunit: ± €6.200 incl. btw en installatie zonder nieuwe ketel [Milieu Centraal](#)
- Subsidie ISDE
 - Ca. €2.125 voor 4 kW hybride warmtepomp met energielabel A+++ [Milieu Centraal](#)
- Besparing (voorbeeld hoekwoning)
 - Gasbesparing ± 680 m³/jaar, extra stroom ± 1.620 kWh/jaar, netto besparing ± €630/jaar bij langetermijnprijzen. [Eigen Huis](#)
- Terugverdientijd
Grofweg 7–10 jaar afhankelijk van gas/stroomprijs en subsidie.

👉 [Hybride warmtepomp – Milieu Centraal](#)

4.2 Volledig elektrische all-electric warmtepomp

Kosten

- All-electric lucht-water warmtepomp: ± €12.000 incl. installatie. [Milieu Centraal](#)
- Subsidie
 - Voor 8 kW all-electric vaak ± €3.025, precieze bedragen hangen af van type en vermogen. [Milieu Centraal](#)
- Besparing voorbeeld Milieu Centraal
 - Hr-ketel: 950 m³ gas + 250 kWh = ± €1.400/jaar
 - All-electric warmtepomp: 3.400 kWh = ± €710/jaar
→ Netto besparing ± €1.020/jaar. [Milieu Centraal](#)
- Terugverdientijd
Meestal 10–15 jaar, sterk afhankelijk van je isolatieniveau goed isoleren is voorwaarde.

 [Volledige warmtepomp – Milieu Centraal](#)

4.3 Zonneboiler / warmtepompboiler

- Kosten (globaal)
 - Zonneboiler: ± €2.000–€6.500 incl. plaatsing.
 - Warmtepompboiler: ± €3.000–€4.500 [Verbeterjehuis.com](#)
- Subsidie
Beide vallen onder ISDE met substantiële bedragen, exact afhankelijk van type/inhoud. [RVO.nl](#)

Geschikt als je relatief veel warm water gebruikt (gezin, bad, veel douchen).

5. Opwek: zonnepanelen

- Kosten
 - Set van 8 panelen (± 3,5 kWp) kost rond €3.300 (prijspeil januari 2025, incl. installatie & omvormer [Milieu Centraal](#)
- Opbrengst / besparing
 - Met salderen tot en met 2026 ± €510/jaar besparing; daarna gemiddeld ± €170/jaar over de levensduur, bij stroomprijs rond 0,26–0,29 €/kWh en inclusief terugleverkosten. [Milieu Centraal](#)

- Terugverdientijd
Ruwweg 6–9 jaar afhankelijk van salderingsregeling, terugleverkosten en eigen verbruik. [Consumentenbond](#)

👉 [Voordelen zonnepanelen – Milieu Centraal](#)

👉 [Kosten & opbrengst zonnepanelen – Milieu Centraal](#)

6. Subsidies, leningen en financiering

Belangrijke regelingen en info-punten:

- ISDE (landelijke subsidie)
 - Voor isolatie, warmtepompen, zonneboilers, warmtenet, elektrisch koken.
 - Hogere bedragen per m²/ apparaat als je 2 of meer maatregelen combineert. [RVO.nl](#)
👉 [ISDE voor woningeigenaren – RVO](#)
 - Subsidies & leningen algemeen
Overzicht van ISDE, gemeentelijke regelingen, Nationaal Warmtefonds enz. [Milieu Centraal](#)
👉 [Subsidie voor isolatie – Milieu Centraal](#)
👉 [Subsidies – Verbeterjehuis](#)
👉 [Nationaal Warmtefonds \(leningen\)](#)
 - Rijksoverheid overzicht energie besparen in koopwoning
Kort overzicht + doorverwijzing naar Milieu Centraal en Verbeterjehuis voor details. [Rijksoverheid](#)
👉 [Hoe kan ik energie besparen in mijn koopwoning? – Rijksoverheid](#)
-

7. Logische volgorde voor de meeste woningen

1. Gratis & goedkope maatregelen
→ Tochtstrips, radiatorfolie, waterbesparende douchekop, ledlampen, gedrag.
 2. Schil isoleren
→ Spouw, dak, vloer, glas.
 3. Daarna pas grote installaties
→ Hybride/all-electric warmtepomp, zonneboiler, warmtepompboiler.
 4. Zonnepanelen
→ Kan op elk moment, maar let op salderingsregels en terugleverkosten.
-

Als je wilt, kan ik in een volgend bericht voor jouw specifieke woningtype (bijv. tussenwoning uit 1970, 2-onder-1-kap uit 1995, appartement met VvE) een samenvattend pakket voorstellen met een grove investerings- & besparingsberekening in één overzicht.