nieuws

Belgisch leger zet militairen op dieet

nieuws

Het Belgisch leger gaat de strijd aan met overgewicht. Recent werd een ‘digitale dieetcoach' gelanceerd en binnenkort serveert de kantine van Neder-over-Heembeek kleinere stukjes vlees.

12 JANUARI 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
gezondheid

Het Belgisch leger gaat de strijd aan met overgewicht. Militairen die dat willen, kunnen sinds kort beroep doen op een ‘digitale dieetcoach’ op de interne website van Defensie. Daarnaast serveert de kantine van het hospitaal in Neder-over-Heembeek binnenkort bij wijze van experiment kleinere stukjes vlees. Dat schrijft Het Laatste Nieuws.
Het vleesexperiment start over enkele dagen. Zeshonderd militairen krijgen dan 100 gram vlees in plaats van een stuk van 150 gram. Dat scheelt zo'n 120 tot 150 calorieën, schrijft Het Laatste Nieuws. “Wie daarna nog honger heeft, mag nog wat vlees bijvragen”, zegt Patrick Mullie, voedingsspecialist van het leger. Er worden ook extra groenten en aardappelen voorzien. Als dit experiment slaagt, is het leger van plan om de vleesconsumptie in alle kazernes terug te schroeven.
De digitale dieetcoach waarop militairen sinds kort ook beroep kunnen doen, geeft voedingsadvies op maat. Wie zijn gewicht, lengte en eetgewoontes invoert, krijgt vervolgens een e-mail met een persoonlijk voedingsplan en nuttige tips. Deze begeleiding duurt twee maanden lang. Na zes maanden neemt de dieetcoach opnieuw contact op. Wie op dat moment terug is bijgekomen, krijgt opnieuw begeleiding.
Tot hiertoe schreven 326 militairen zich in voor de dieetcoach. Een derde gaf al op, een derde verloor effectief gewicht en nog eens een derde schreef zich alleen in om zich te informeren, schrijft Het Laatste Nieuws. De maatregelen tegen overgewicht zijn nodig, want onderzoek leert dat zes op tien militairen lijden aan overgewicht.

Bron: Het Laatste Nieuws/Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada