## **Elke hap is winst – Explainer video over Suikerbalans**

Beste partner,

Met trots delen wij een nieuwe explainer-video uit onze serie Lang Zullen We Leven: Suikerbalans – stabiele energie begint bij slimme keuzes.

Als huisartsen zijn wij samen met tientallen partners verenigd in de Club van 100 van Stichting Fit4Life: een groeiende beweging van mensen en organisaties die geloven dat gezondheid begint bij kleine, dagelijkse keuzes.

Een gezonde suikerbalans speelt daarin een cruciale rol. Veel mensen hebben dagelijks last van energiedips, cravings en vermoeidheid – vaak zonder te weten dat schommelingen in de bloedsuiker hieraan ten grondslag liggen. Op de lange termijn kan dit leiden tot insulineresistentie, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Daarom hebben wij, samen met het Diabetes Fonds, deze explainer-video gemaakt. Niet om met het vingertje te wijzen, maar om op een positieve, praktische en begrijpelijke manier te laten zien:

* hoe suiker en insuline in het lichaam werken
* waarom snelle suikerpieken en -dalen je energie ondermijnen
* en vooral: hoe je met haalbare leefstijlkeuzes je suikerbalans gezond houdt

Het gaat niet om perfect eten of strenge diëten. Het gaat om slimme combinaties, vezelrijke voeding, regelmatig eten, bewegen na de maaltijd – en stap voor stap bouwen aan een gezonder metabolisme.

**Elke hap is winst.**Elke vezelrijke maaltijd, elke bewuste keuze, elke kleine verbetering helpt je lichaam vooruit.

Doe je mee? Deel de video en help ons deze kennis breed te verspreiden.

Met fitte groet,

**Dr. Alja Sluiter  
Dr. Stefan van Rooijen**Huisartsen – Stichting Fit4Life / Lang Zullen We Leven

**Priscilla Zandbergen  
Diena Halbertsma**Diabetes Fonds

## **Doel van de video**

* Bewustwording creëren over het belang van een gezonde suikerbalans
* Uitleg geven over insuline, bloedsuikerpieken en -dalen
* Praktische handvatten bieden om insulineresistentie en diabetes te helpen voorkomen
* Inspireren tot haalbare leefstijlkeuzes: **#Suikerbalans – elke hap en stap is winst**
* Betrouwbare, wetenschappelijk onderbouwde informatie delen

## **Doelgroep**

* Burgers, gezinnen en volwassenen
* Mensen met (risico op) diabetes type 2
* Zorgprofessionals en beleidsmakers
* Gemeenten, preventiecentra, sport- en leefstijlinitiatieven
* Werkgevers en community-organisaties

## **Hoe te gebruiken**

* **Social media & website:** Deel de volledige video of korte clips via Instagram, LinkedIn, Facebook, TikTok of eigen website.
* **Nieuwsbrieven:** Embed de video met korte uitleg en een duidelijke call to action.
* **Lesmateriaal & trainingen:** Gebruik de video bij leefstijlprogramma’s, groepsbijeenkomsten of scholingen.
* **Wachtkamerschermen & preventiecentra:** Laat de video doorlopend afspelen ter inspiratie en bewustwording.

## **Tips voor interne verspreiding**

* Organiseer een korte team- of themasessie rondom suikerbalans
* Deel de video via interne communicatiekanalen
* Gebruik de video bij lokale events, workshops of preventieactiviteiten
* Koppel de video aan campagnes rondom energie, voeding of diabetespreventie