

Very Brief Advice

“Vraag, Vertel, Verwijs.”

Onderwerp: Deelname aan suikerchallenge week

1. Vraag:

- Deze week doet de apotheek mee aan de landelijke Suikerchallenge week. Mag ik u daar iets over vragen? Veel mensen merken dat ze binnen 2 uur na het eten weer trek krijgen. Dat kan te maken hebben met voeding — bijvoorbeeld te veel en te vaak snelle koolhydraten eten, zoals veel suiker.

Mag ik u vragen: heeft u dat ook weleens, dat u kort na het eten alweer honger krijgt?

2. Vertel:

- Dat kan een teken zijn dat uw bloedsuiker snel schommelt. Door minder suiker en snelle koolhydraten te gebruiken, blijft uw energie stabiel en voelt u zich vaak langer verzadigd. Door mee doen met deze landelijke Suiker Challenge kunt u een week lang ervaren wat minder suiker voor u doet — met praktische tips en recepten.

Wilt u daar meer over weten of meedoen? Ik kan u een informatiefolder meegeven.

3. Verwijs:

- Indien interesse: “Hier krijgt u de folder mee zodat u deze thuis kunt bekijken.
- Indien geen interesse: “Dat is helemaal goed. Eventueel een volgende keer.”