Prévention diabète : le rôle de l'alimentation

Il est recommandé de respecter quelques principes de base en diététique pour tendre vers un bon équilibre alimentaire. Sans avoir besoin de suivre un régime strict, il est possible de changer ses habitudes, voici nos conseils :

- Faire 3 repas par jour et évitez le grignotage,
- Consommer à chaque repas tous les groupes d'aliments (fruits et légumes/pains, céréales, féculents et légumes secs/lait et produits laitiers/viande, poissons et oeufs/eau)
- Les produits sucrés et les aliments gras sont à consommer occasionnellement et en quantité limitée. Parmi les matières grasses, privilégiez celles d’origine végétale.

Protégez-vous, retrouvez nos conseils alimentation sur :

www.contrelediabete.fr

Crédit photo : © Lucky Comics 2013