

Diabète de type 2

Touchant principalement les personnes de plus de 40 ans, le diabète de type 2 également connu sous les noms de diabète non insulino-dépendant (DNID) ou diabète gras, se caractérise par une concentration trop élevée de sucre dans le sang provoquée par une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme.

Conseils :

✓ Consommer des aliments et des eaux contenant du magnésium. Il améliorerait la glycémie chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Exemple : oléagineux, légumineuses, céréales complètes, Rozana, Hépar, Quézac etc.

✓ Manger des aliments contenant des fibres solubles visqueuses comme les bêta-glucanes ou la pectine. Ces fibres réduiraient le taux de sucre dans le sang. Une alimentation riche en fibres permettrait également de diminuer les risques d'apparition du diabète. Exemple : avoine, orge, seigle (pain), légumineuses, oléagineux, tomates, pomme, agrumes, cassis etc.

✓ Manger des fruits et des légumes en limitant la consommation des fruits et légumes les plus sucrés (ananas, banane, betterave, carotte, chou de Bruxelles, mangue, raisin etc.)

✓ Consommer de préférence des aliments à index glycémique inférieur à 40. Exemple : pâtes complètes al dente, haricots rouges, quinoa, pomme, fromage blanc nature, tomate, chocolat noir 70%, carotte crue, brocoli, courgette, amandes, avocat etc.

✓ Diminuer la consommation d'alcool et de produits industriels riches en sucre et consommer très rarement du sucre (cassonade).

✓ Pratiquer une activité physique régulière car la sédentarité serait une des causes du diabète de type 2. Exemple : course à pied, marche, vélo, vélo d'appartement, natation etc.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère en produits naturels chez Herbafolia