

5 stratégies nutritionnelles efficaces pour réduire votre risque de diabète

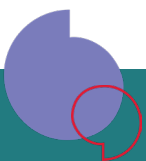


fseap Now we're talking.
Parlons-en. **paesf**

L'adoption d'un régime alimentaire riche en nutriments est essentielle à la santé et, compte tenu de l'augmentation de la prévalence du diabète, une approche proactive de votre alimentation constitue également un puissant outil de prévention. Le diabète de type 2 est une maladie chronique influencée par des facteurs liés aux habitudes de vie, dont l'alimentation est l'un des plus importants. En faisant des choix éclairés concernant votre alimentation, vous pouvez réduire de manière significative votre risque de développer le diabète.

5 stratégies nutritionnelles pour réduire votre risque de diabète :

- 1. Adopter une alimentation équilibrée :** Une alimentation équilibrée constitue la base de la prévention du diabète. Consommez une variété d'aliments riches en nutriments provenant de tous les principaux groupes alimentaires et accordez la priorité aux aliments à faible indice glycémique (IG), car ils libèrent le glucose dans la circulation sanguine à un rythme plus lent, ce qui aide à réguler la glycémie. L'incorporation d'aliments à faible IG, comme les légumineuses et les légumes pauvres en amidon, peut contribuer à une meilleure gestion de la glycémie et à une réduction du risque de diabète.
- 2. La taille des portions est importante :** Soyez attentifs à la taille des portions. Prendre conscience des quantités que vous mangez est le premier pas vers le changement. Lorsque vous prenez un repas, essayez de remplir la moitié de votre assiette avec des légumes, un quart avec une protéine maigre, comme des légumineuses, de la volaille ou du poisson, et un quart avec des grains entiers, comme du riz brun, du quinoa ou du farro.
- 3. Choisir des glucides complexes :** Tous les glucides ne se valent pas. Optez pour les glucides complexes de préférence aux glucides raffinés. Les aliments tels que les grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses sont riches en fibres et prennent plus de temps à digérer, ce qui entraîne une libération graduelle et régulière de glucose dans le sang. Cela permet d'éviter les pics et les chutes de la glycémie. Les fibres contribuent également au maintien d'un poids santé et favorisent la santé digestive.
- 4. Incorporer des protéines :** Incorporez des sources de protéines maigres dans votre alimentation telles que la volaille, le poisson, les haricots, les lentilles et le tofu. Les aliments riches en protéines aident à réguler la glycémie en favorisant la satiété et en réduisant l'augmentation rapide du glucose après un repas. L'intégration d'une quantité suffisante de protéines dans vos repas peut également contribuer à préserver la masse musculaire maigre, qui est vitale pour la santé métabolique globale.



Communiquez avec nous. 1.800.561.1128 / TTY 1.888.234.0414

5 stratégies nutritionnelles efficaces pour réduire votre risque de diabète



fseap Now we're talking.
Parlons-en. **paesf**

5. Limiter les sucres ajoutés et les aliments transformés : La consommation excessive de sucres ajoutés et d'aliments hautement transformés peut provoquer des pics rapides de glycémie et contribuer à la résistance à l'insuline avec le temps. Lisez attentivement les étiquettes des produits alimentaires pour identifier les sucres cachés et optez autant que possible pour des aliments entiers et non transformés. Les boissons sucrées, telles que les sodas et les jus de fruits, doivent être réduites au minimum et remplacées par de l'eau, des tisanes et autres boissons non sucrées.

Prendre sa santé en main par le biais de la nutrition est un moyen efficace de prévenir le diabète. N'oubliez pas que de petits changements réguliers dans vos habitudes alimentaires peuvent avoir des effets bénéfiques considérables sur votre mieux-être à long terme. Consultez toujours une diététiste professionnelle avant d'apporter des changements majeurs à votre alimentation, en particulier si vous vivez avec des problèmes de santé ou des préoccupations.

Si vous avez apprécié ces conseils et souhaitez obtenir un accompagnement en matière de nutrition pour la prévention du diabète, inscrivez-vous au « Défi Tentations sucrées de 30 jours » du PAESF à l'occasion du Mois de la sensibilisation au diabète ! Vous serez jumelé à une diététiste professionnelle qui vous soutiendra et personnalisera le défi en fonction de vos besoins et de vos habitudes de vie. Êtes-vous prêt à adopter des changements sains, à vous débarrasser du sucre et à réduire votre risque de diabète ? Inscrivez-vous dès aujourd'hui !

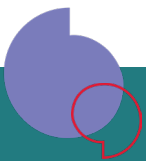
Défi Tentations sucrées de 30 jours

En novembre, participez au Défi Tentations sucrées de 30 jours et faites équipe avec une diététiste professionnelle du PAESF pour apporter des changements positifs correspondant à votre vision d'un mode de vie sain. Votre diététiste travaillera avec vous pour créer un plan de nutrition personnalisé afin de répondre à vos besoins nutritionnels et atteindre vos objectifs de santé.

Au cours de ce défi de 30 jours, vous allez :

1. Fixer votre ou vos objectifs S.M.A.R.T. et apprendre à les atteindre de façon gérable.
2. Profiter de consultations hebdomadaires de 30 minutes avec votre diététiste.
3. Recevoir soutien et coaching pendant votre parcours mieux-être de 30 jours.
4. Bénéficier d'informations pratiques, de recettes et de conseils pour rester motivé, concentré et surtout, pour réussir !

Défi accepté ? Appelez le PAESF pour vous inscrire au **Défi Tentations sucrées de 30 jours** ou vous informer sur les Services conseils en nutrition et profitez d'une meilleure santé !



Communiquez avec nous. 1.800.561.1128 / TTY 1.888.234.0414