

Régime et diabète

Très peu de gens réalisent l'effet réel du poids sur le diabète. Même les cas de diabète gestationnel sont beaucoup plus nombreux chez les patients en surpoids que chez ceux qui ne le sont pas. Le diabète de type 2, ou diabète de l'adulte, est plus fréquent chez les personnes en surpoids que chez celles qui se situent dans la fourchette de poids santé. En fait, près de 90 % des personnes atteintes de diabète de type 2 sont en surpoids. Si vous souffrez de diabète de type 2, le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire est peut-être de contrôler votre poids.

Parmi les personnes souffrant de diabète de type 2, près de 40 % font de l'hypertension artérielle, une autre affection qui serait exacerbée par l'excès de poids. Le surpoids peut également entraîner une résistance à l'insuline, c'est-à-dire que l'organisme ne réagit plus à l'insuline nécessaire pour l'aider à utiliser le sucre et le glucose comme carburant au niveau cellulaire.

Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous aider si vous avez été diagnostiqué avec un diabète de type 2 ou si vous êtes étiqueté comme étant à risque pour cette condition dévastatrice. Tout d'abord, éliminez les kilos superflus. Je sais que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Suivre un régime n'est jamais facile et rarement amusant pour le commun des mortels. Cependant, si vous ne commencez pas à prendre des mesures radicales pour vous procurer la meilleure santé possible, vous risquez de ne pas pouvoir profiter de la qualité de vie que vous aviez prévue pour vos vieux jours. Laissez votre état de santé vous motiver et faites des plans pour avoir le plaisir de voir vos petits-enfants et arrière-petits-enfants obtenir leur diplôme universitaire.

Combattez, ne baissez pas les bras et ne laissez pas le diabète vous contrôler. Perdez du poids, faites de l'exercice, écoutez les prescriptions du médecin et suivez-les. Trouvez en vous la force de combattre cette maladie de front. Vous serez étonné de ce qui se passe lorsque vous décidez de vous lever et de vous battre pour votre santé.

Soyez actif. Trouvez des activités que vous aimez, sortez et faites-les. Profitez de votre temps au soleil. Cueillez des fleurs avec les petits. Initiez-vous au golf. Faites tout ce qu'il faut pour bouger chaque jour afin de vous rappeler pourquoi vous voulez vivre une vie de qualité pendant longtemps.

Faites attention à ce que vous mangez. Une fois le diabète diagnostiqué, vous devez respecter des exigences diététiques strictes. Apprenez à vivre dans ces limites afin de profiter au maximum de la vie. Ce qui est étonnant, c'est qu'il existe toutes sortes d'aliments qui conviennent aux diabétiques et qui n'existaient pas il y a quelques années. Il est tout à fait possible de vivre et de manger très bien avec le diabète si vous vous en tenez à votre plan.

About the Author

Pour des informations additionnelles et/ou complémentaires, je vous invite à vous rendre sur mon site [Qu'est-ce qu'on mange de bon ?](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)