



Il est possible de prévenir, de prendre en charge et même de renverser le diabète de type 2 grâce à un mode de vie fondé sur des choix sains. Diabète Canada définit les éléments clés de la prise en charge du diabète, notamment ceux-ci :

Les œufs :

En quoi **conviennent-ils** aux personnes atteintes de **diabète de type 2**



Sensibilisation
Informez-vous à propos de votre problème de santé



Alimentation
Consultez un diététiste pour tout savoir sur l'alimentation



Activité physique
Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique chaque semaine



Gestion du stress
Réduisez votre niveau de stress



Médicaments
Respectez votre prescription



Pression artérielle
Surveillez-la

Des nouvelles à propos des œufs et du diabète de type 2

Devriez-vous inclure des œufs à votre alimentation si vous êtes atteint de diabète de type 2? La réponse est oui! Les recherches actuelles montrent que les œufs ont leur place dans une alimentation saine et qu'ils n'ont pas d'effets néfastes sur le diabète ou la santé cardiovasculaire. De plus, les œufs sont liés à des résultats favorables. Ils représentent une source nutritive de protéines de haute qualité qui peuvent jouer un rôle utile dans la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Des recherches montrent que consommer jusqu'à

12

œufs par semaine

dans le cadre d'un régime alimentaire nutritif n'a pas d'effets néfastes sur :

Le poids corporel

Le taux de cholestérol

Le taux de triglycérides

La glycémie à jeun et le taux d'insuline

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire nutritif?

Choisissez ces aliments plus souvent



légumes



fruits



grains entiers



légumineuses et lentilles



œufs



volaille, poisson, viande et produits laitiers maigres

Choisissez ces aliments moins souvent



pâtisseries



boissons sucrées



céréales raffinées



repas-mlhute



collations salées



viandes transformées

Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont besoin de maintenir une glycémie stable, et les œufs peuvent les aider!



Les aliments riches en protéines, comme les œufs, peuvent jouer un rôle important dans la régulation du taux de sucre dans le sang et l'amélioration de la maîtrise de la glycémie.



Les œufs sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs, ils contiennent

14 éléments nutritifs importants