

Objectius de la intervenció

L'objectiu és fer canvis petits i graduals en el seu estil de vida; el menjar i l'exercici físic. En aquest gràfic, es mostren els factors que contribueixen a la diabetis, i en els que per tan ens centrarem.

A la primera columna (en verd) es mostren els factors o les coses que us poden ajudar en la diabetis i la prevenció de complicacions, i que per tant podeu incrementar. La columna del mig (en groc) conté els factors que són neutrals o lleugerament positius. Així doncs, són permesos, però recordeu: amb moderació. La columna dreta (en vermell) conté les coses que poden augmentar el risc de diabetis i les seves complicacions, així que tracteu de disminuir-les. Tanmateix, no cal tampoc prohibir-les!

Recordeu que canvi d'estil de vida significa canvi de comportament – nou aprenentatge i abandonament d'antics hàbits!

Bo per a la prevenció de la diabetis – Augmentar .	Neutre per a la prevenció de la diabetis – Manténir-ho amb moderació.	No massa bo per a la prevenció de la diabetis – Disminuir, que no prohibir.
<ul style="list-style-type: none"> - Estil de vida i activitat - L'exercici físic - Fruita i Verdura - Llegums - Nous - Oli d'oliva verge extra o oli de colza - Gra sencer en lloc de blanc - Peix i marisc - Aus - Lactis baixos en greix (enlloc dels sencers) 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats sedentàries interrompudes (millor que les no interrompudes) - Pes - Carn vermella fresca - Pasta, arròs integral, patates - Altres olis vegetals i margarines suaus - Alcohol - Cafè i te 	<ul style="list-style-type: none"> - Activitats sedentàries ininterrompudes com veure la TV, l'ordinador, etc. - Menjars i begudes ensucrades , postres, refrescos i sucs de fruita - Gra refinat com el pa blanc i l'arròs - Productes carnis com el bacó, les salsitxes... - Patates fregides, pastes salades i menjar ràpid - Mantega, altres greixos saturats o parcialment hidrogenats