

# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

Ö^æ!ÁÚæ!cá&á]æ}cá

Á  
U~!Á!^•^æ!&@Á\*! [ ~ ]Áá}Ác@^ÁÚ&@ [ [ ]Á [-ÁÚ@æ! { æ&^Áá•Á , [ !\á } \*Ác [ Á ] : [ á ~ &^ÁæÁ { ^áá&æ|Áá^çá&^Ác@æcÁ { á \* @cÁ@^| ] Á ] ^ [ ] | ^ Á , á c @ Á ááæà^c^•Á { æá } cæá } Ác@^Á!á \* @cÁ|^ç^|Á [-Á \* | ~ & [ •^Áá } Ác@^Á!á à [ [ áÉÁÁ

Á  
U}^Á [-Ác@^Á , æ^•Á , ^Á&æ}Áá}ç^•cá \* æ^Ác@á•Áá•Ác [ Á^çæ { á } ^Ác@^Á!^• } [ ] • ^Ác [ Á [ !áá } æ!^Á^ç^!&á•^Áá } Ác@^Áááæà^c^•Á ] ^! • [ ] } ÉÁ

Á  
Y^Á , [ ~ |á|já|^Ác [ Áá } çá c^Á ^ [ ~ Ác [ Ácæ\^Á ] æ!cáá } Ác@á•Á•~!ç^•Áá^&æ^••Á^ [ ~ Á@æç^Á^á c@^!ÁV^ ] ^ÁFÁ [ !ÁV^ ] ^ÁGÁááæà^c^•ÉÁcÁá•Áæ } Á [ ] [ !c~ } á c^Á- [ !Á^ [ ~ Ác [ Ááá•&^••Á^ [ ~ !Á^ç ] ^!á^ } &^Á , á c @ Á ç æ ! á [ ~ •Áæ• ] ^&c^Á [-Á^ [ ~ !Áááæà^c^•Áæ } á Á ^ [ ~ !Áæccá c ~ á^•Á , á c @ Á ^ ç ^! & á • ^ É V @ ^ Á á } - [ ! { æcá [ } Á , ^Á \* ^cÁ- [ [ { Ác@á•Á•~!ç^•Á , á||áá^Á& [ { áá } ^áÁ , á c @ Á æ Á ] !æ&cá&æ|Á•c~á^Á , ^Á , á||Áæ|• [ Áá^Á& [ ] á ~ &cá } \*Á , @á&@Á { æ^Á |æáÁc [ Á!^& [ { { ^ } áæcá [ ] •Ác [ Áá { ] : [ ç^Ác@^Á|á-^c~|Á [-Á ] ^ [ ] | ^ Á , á c @ Á ááæà^c^•Áá } Ác@^Á-~c~!^ÉÁV@^Áá } - [ ! { æcá [ } Á& [ ~ |áÁæ|• [ Á@^| ] Á !^•^æ!&@Ác [ , æ!áÁæ!~á cæá|^Á^ç^!&á•^Á!^á { ^Á- [ !Á ] ^ [ ] | ^ Á , á c @ Á ááæà^c^•ÉÁ

Á



# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

, "K \jW 'Wci bhfmXc 'mci 'j Y ]b3

## Mci f`X]UVYhYg

- "'< ck `k Ug'mci f`X]UVYhYg`X]U[ bcgYX3`

jn FÉÁÓ~Á { ^ÁÖÚÁÇÖ^ } ^!æ|Ú!æ&cáçá [ ] ^!D

jn IÉÁÓ~Áæ { à~|æ } &^DCE&áá^ } cÁBÁÖ { ^! \* ^ } & ^Á

jn GÉÁÓ~Á@ [ • ] áçæ|h&|á } á&^Á

jn ÍÉÁÓ~Á { ^•^!^

jn HÉÁÓ~Á-tá^ } áð-æ { á|^Á

jn ÎÉÁÓ~Á { ^áá&æ|á&^&^É~ ] ÁÇ^É\*Á , [ | \Éá } •~!æ } &^D

jn ĪÉÁUc@^!ÉÁ ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%"\$ "K \Uh'hmdY`cZ`X]UVYhYg`Xc`mci `Uj Y3

jn FÉÁV~ ] ^ÁF^Á

jn GÉÁV~ ] ^ÁG^Á

jn HÉÁQÁá [ ] çá \ [ ] , ^Á

jn IÉÁUc@^!ÉÁ ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%"%' =g`h`YfY`U` \ ]ghc`fmcZ`X]UVYhYg`]b`mci f`]a` a` YX]UhY`ZUa` ]`m3

jn FÉÁP [ ] ^Á

jn GÉÁÿ^•ÉÁ ] | ^æ•^Á•cæç^Á , @ [ ] ^Á

%"&"K \Uh`Xc`mci `Z]bX`a` cgh`X]ZZ]W`h`UVci`h`mci`f`X]UVYhYg3

jn FÉÁP^æ|ç@^Áá^c^Á

jn GÉÁÖç^!&á;á } \*^Á

jn HÉÁV^•çá } \*Áá [ [ ] áá\*|^ & [ •^Á|^ç^!•^Á

jn IÉÁUc@^!ÉÁ ] | ^æ•^Á•cæç^Á

%' "'8c`mci`i`gY`]bgi`]b3

jn FÉÁÿ^•^Á

jn GÉÁP [ ÉÁÚ|^æ•^Á\* [ Áç [ ÁÚFJ^Á







# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

&, "K \ Uh'gma dhca g'Xc'mci 'YI dYf]YbW'k \ Yb'mci '\Uj Y'U'D'mdc [ `mWUYa ]U'f' H]W\_ 'U''h\ Uh' Udd`m

é FÉÁÚæ| ^{ }^••

é îÉÁP~ } \* ^!

é FFÉÁÓ|æ&\h[ ^c

é GÉÁV! ^ { à|î } \* ^

é ÎÉÁCE\* îcæcâ [ } Dâ! îcæcâ|îc ^

é FGÉÁÓ [ ] Ç~ | • î [ ] • DØîc ^

é HÉÁÚ , ^æcâ } \* ^

é îÉÁÚ [ [ îÁ& [ ] & ^ } c!æcâ [ ] ^

é FHÉÁÓ [ { æ ^

é ÎÉÁCE! ^ ^ | î } \* ^ [ - î , ^æ\ } ^ • • D-æcâ \* ^ ^

é JÉÁÓ ~ ! ! ^ á! ç! î } ^

é îÉÁÚæ | îá! @ ^æ! c!æcâ ^

é FÉÉÁŠ [ • • ^ [ - î & [ @ ^! ^ } & ^

é F ÎÉÁÚc @ ^ îÉÁ ] | ^æ • ^ î • cæc ^



&- "' < ck `ck 'XcYg'mci f'V`ccX' [ `i Wcgy [ YhVYZcfY'mci 'ZYY`h\YgY'gma dhca g3

jn FÉÁÓ [ ] ç! \ } , ^

3 HÉÁ î Á HÉ G H î í

jn GÉÁÓ ^c , ^ ^ } î î æ } á! î á { { [ î S! ç î G! æ } á! j É Á { \* D! a } D ^

' \$ " K \ Uh'h]a Yfgk'cZ'XUmXc'mci '\Uj Y'\mdc [ `mWUYa ]U3'H]W\_ 'U''h\ Uh'Udd`m

' % " 8cYg \mdc [ `mWUYa ]U'UZYWh'mci f'XUmhc!XUmUWhj ]h]Yg3

' & " 8c'mci 'fYgdcB'hc 'U`ck 'V`ccX' [ `i Wcgy 'VmH\_U\_]b [ 'U'gi [ UfmZccX'cf'Xf]b\_ ' ja a YX]UhY`m3

' ' "' < Ug'dfcV'Ya g'k ]h \mdc [ `mWUYa ]U'ghcddYX'mci 'dYfa UbYbh'mZfca 'VY]b [ 'UV'Y'hc' Xf]j Y3`











# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

) ' "K \ ]W\ 'cZ'h\Y 'Zc``ck ]b[ 'ZUW'c'fg']bZi YbW'X'mci f'XYW]g]cb'hc'dUfh]W]dUhY' ]b'YI YfW]gY3' fD`YUgY'h]W\_ 'U``h\Uh'Udd`mł

	Ÿ^•	Þ[
FÉÁV [ Á \ ^ ^ ] Á , ^   Á , á c @ Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •	jñ	jñ
GÉÁÓ^cc^!Á& [ ] c : [ ] Á [- Á ^ [ ~ ! Á à   [ [ á á * ] ~ & [ • ^	jñ	jñ
HÉÁÓ^cc^!Á- [ ! Á P à C E F & á ç æ ] ~ ^	jñ	jñ
I ÉÁV [ Á ä { ] ! : [ ç ^ Á @ ^ æ   c @ á æ } á á - á c } ^ • •	jñ	jñ
Í ÉÁŠ [ • • Á , ^ á * @ c	jñ	jñ
Ī ÉÁØ æ { ä   ~ Á ] æ ! c á ä } æ c ^ Á ä } Á • ] [ ! c	jñ	jñ
Ī ÉÁÓ^&æ~ • ^ Á - í á ^ } á • á ä [ á c	jñ	jñ
Ī ÉÁÓ^&æ~ • ^ Á ^ [ ~ í á ^ } b [ ~ á c	jñ	jñ
JÉÁV [ Á ! ^   á ç ^ Á • c ! ^ • •	jñ	jñ

) ( "K \ Uh'Zfi ghfUhYg'mci 'A C G H'UVci h'YI YfW]gY3'H]W\_ 'U``h\Uh'Udd`m

- é FÉÁØ ä } \* Á c { ^ á c [ ^ á ç ^ ! & á • ^ Á ç ^ ! ~ á á æ ~ Á
- é GÉÁP æ ç ä } \* Á c [ Á & @ æ } \* ^ Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- é HÉÁ T [ c á ç æ c ä } \* Á ^ [ ~ ! • ^ | - Á
- é I ÉÁU æ ä } á æ - c ^ ! á á ç ^ ! & á • ^ Á
- é Í ÉÁU c @ ^ ! É Á ] | ^ æ • ^ Á • c æ c ^ Á

) ) "K \ Uh'YZZYWh'X]X'YI YfW]gY \ Uj Y'cb'mci f``ZY'UZhf'mci 'VYWJa Y'X]UVYh]WB'

- jñ FÉÁÞ [ Á ^ - ^ & c Á [ ] Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- jñ GÉÁÚ [ • á c ç ^ Á ^ - ^ & c Á [ ] Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •
- jñ HÉÁÞ ^ \* æ c ç ^ Á ^ - ^ & c Á [ ] Á ^ [ ~ ! Á á ä æ à ^ c ^ •

) \* "' < ck 'YZZYWh]j Y \ Ug YI YfW]gY 'VYYb'cb 'YUW\ 'cZ'h\Y 'Zc``ck ]b[

	Ö--^&cáç^	Þ [ Á & @ æ ] * ^	Ö^c í ä { ^ } c æ
FÉÁÓ^cc^!Á*^}^!æ ÁP^æ c@	jñ	jñ	jñ
GÉÁŠ [ , Á P à C E F &	jñ	jñ	jñ
HÉÁÚ [ [ ! á à   [ [ á á * ] ~ & [ • ^ á & [ ] c : [ ]	jñ	jñ	jñ
I ÉÁØ ^ , ^ ! Á P ^ [ * ] ^ & æ ^ { ä æ á ç ^ } c •	jñ	jñ	jñ
Í ÉÁØ ^ , ^ ! Á P ^ ^ ! * ] ^ & æ ^ { ä æ á ç ^ } c •	jñ	jñ	jñ

CE} ^ Á æ á ä ä ä ä [ ] æ | Á & [ { { ^ } c • Á

# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

) + "K \YfY Xc 'mci 'hmd]WU``mYI YfWjgY3`

jn FÉÁEcÁ•&@ [ [ |B& [ | | ^\* ^D , [ : \D ~ } äÇ! • äc ^ Á

jn GÉÁQ) ÁæÁ • [ [ : c • Ác ^æ { ÁÇ ^É \* Á - [ [ c àæ | | ÉÁ ) ^ c àæ | | D ^ Á

jn HÉÁQ) ÁæÁ & | æ • • Á [ : Á & | ~ äÁÇ ^É \* Áæ ^ ! [ : àæ & • ÉÁ Áæ } & ^ ÉÁ ^ c & D ^ Á

jn I ÉÁEcÁæÁ \* ^ ~ { ^ Á

jn ÍÉÁU) Á ^ [ ~ : Á b [ ~ : } ^ ^ Á @ [ { ^ ÁÇ ^É \* Á , æ | \ ä } \* Á [ : Á & ^ & | ä } \* D ^ Á

jn ÎÉÁÖ) • ^ , ^ : ^ ÉÁ | | ^ æ • ^ Á • cæc ^ Á

) , "8c 'mci 'Uj Y U'a Ya VYfg\ 'd 'j b 'Ubm gdc fhg 'W bhfY 'c f 'd \ mg]WU``UWhj] hm[ fci d3

jn FÉÁY ^ Á

jn GÉÁP [ ^ Á

) - "K \Uh'hmdY 'cZYI YfWjgY Xc 'mci 'Xc3 fD 'YUgY 'h]W\_ 'U``h Uh'Udd`nŁ

	ÿ ^ •	B [
FÉÁY æ   \ ä } *	jn	jn
GÉÁÖ ^ &   ä } *	jn	jn
HÉÁY ^ ä * @ c k : æ ä } ä } * ÁÇ : ^ ä • ä cæ } & ^ Á ^ ç ^ Á & ä • ^ D	jn	jn
I ÉÁU , ä { { ä } *	jn	jn
ÍÉÁV ^ æ { Á • } [ : c • Áæ • ^ c àæ     D - [ [ c àæ	jn	jn
ÎÉÁÜ ~ } } ä } *	jn	jn
ÏÉÁU c ^ : ^ ÉÁ     ^ æ • ^ Á • cæc ^ Á		

\* \$ "Hmd]WU``mk \Uh'g'mci f V`ccX [ `i Wcgy j U'i Y'dfY!YI YfWjgY3

jn FÉÁÖ [ : c á \ } [ , ^ Á

jn GÉÁÖ ^ | [ , Á Í Á { { [ | B | ÁÇ J É Á { \* D ä | D ^ Á

jn HÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ J F Áæ } ä Á F É Í Á { \* D ä | D ^ Á

jn I ÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ F É J Áæ } ä Á F G Í Á { \* D ä | D ^ Á

jn ÍÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á Í Á { { [ | B | ÁÇ Á F G Í Áæ } ä Á F I I Á { \* D ä | D ^ Á

jn ÎÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á J Á { { [ | B | ÁÇ F I Í Áæ } ä Á F Í G Á { \* D ä | D ^ Á

jn ÏÉÁÖ ^ c , ^ ^ } Á J É F Áæ } ä Á F É Á { { [ | B | ÁÇ F Í H Áæ } ä Á F Í É Á { \* D ä | D ^ Á

jn ÌÉÁU ç ^ : Á F É Á { { [ | B | ÁÇ F Í É Á { \* D ä | D É Á U | ^ æ • ^ Á • cæc ^ Á



# The De Montfort University Diabetes Type 1 and 2 Diet and Exercise

\* - "8cYg'mci f]bgi `]b'XcgY`WkUb[ Y`]b'YI YfW]gY`XUm3

FÉÁ T [ !^ÉÁ@ [ , Á { ~&@

GÉÁŠ^••ÉÁ@ [ , Á { ~&@

HÉÁB [ Á&@æ } \*^

IÉÁÖ^] ^) á^} cÁ [ } Ác^ ] ^Á [ -Á^ç^!&á•^ÉÁÚ] ^æ•^Á•cæc^

+\$ "8c'mci `]b'YWh]bgi `]b'dfY!YI YfW]gY3

jn FÉÁB [ Á

jn GÉÁÿ^•Áç] ] ^æ•^Á•cæc^Á@ [ , Á { ~&@D Á

+%"8i f]b [ `Ub'YI YfW]gY`XUmžZcf'YUWk`ei Ygh]cb'd`YUgY`h]W\_`U``h`Uh`Udd`m

	CEÉÁÓ^- [ !^Áç^!&á•^	ÖÉÁÖ`~]á} *^Áç^!&á•^	ÖÉÁCE-c^!^Áç^!&á•^
FÉÁ Y @^) ÁÁ [ Á [ ~Ác^•cÁ [ ~!ÁÁ] [ [ áÁ^ ] ~& [ •^Ñ	€	€	€
GÉÁ Y @^) ÁÁ [ Á [ ~Ácæ\^Á [ ~!Áá} •~]á} ÁÁ [ •^Ñ	€	€	€
HÉÁ Y @^) ÁÁ [ Á [ ~Ácæ\^Á&æ] á [ @`á] æc^Ñ	€	€	€

+&"=Zmci f'V'ccX'gi [ Uf'k Ug`Ygg'h\Ub'( a a c`#@fl+&a [ #X`É'dfY!YI YfW]gYgžk \Uh'k ci `X'mci `Xc3

jn FÉÁ T á••Á [ ~cÁ [ ~!Á] !^Éç^!&á•^ÁÁ [ ] ~•

jn GÉÁÚ^á~&^Á [ ~!Á] !^Éç^!&á•^ÁÁ [ ] ~•

jn HÉÁŠ^æç^Á [ ~cÁç^!&á•^Ác [ áæ~

jn IÉÁVæ\^Á• [ { ^Á&æ] á [ @`á] æc^Ác@^) ^Áç^!&á•^Á

jn ÍÉÁB [ c@á} \*^

jn ÎÉÁUc@^!ÉÁ] ] ^æ•^Á•cæc^Á

+ ' "8c'mci `YI dYf]YbWf`mđc [ `mWUYa ]U'k \]`Y`YI YfW]g]b [ 3

jn FÉÁCE] , æ~•

jn HÉÁÚæ!^] ^

jn GÉÁØ!^~^] c] ^

jn IÉÁB^ç^!

+( "<ck`a Ubmh]a Yg]b'h\Y`Ugh'a cbh\`Ug'mci f'V'ccX' [ `i WcgY`VYYb`VY`ck `( a a c`#@fl+&a [ #X`É`UZhYf`YI YfW]gY3

jn FÉÁU ) &^

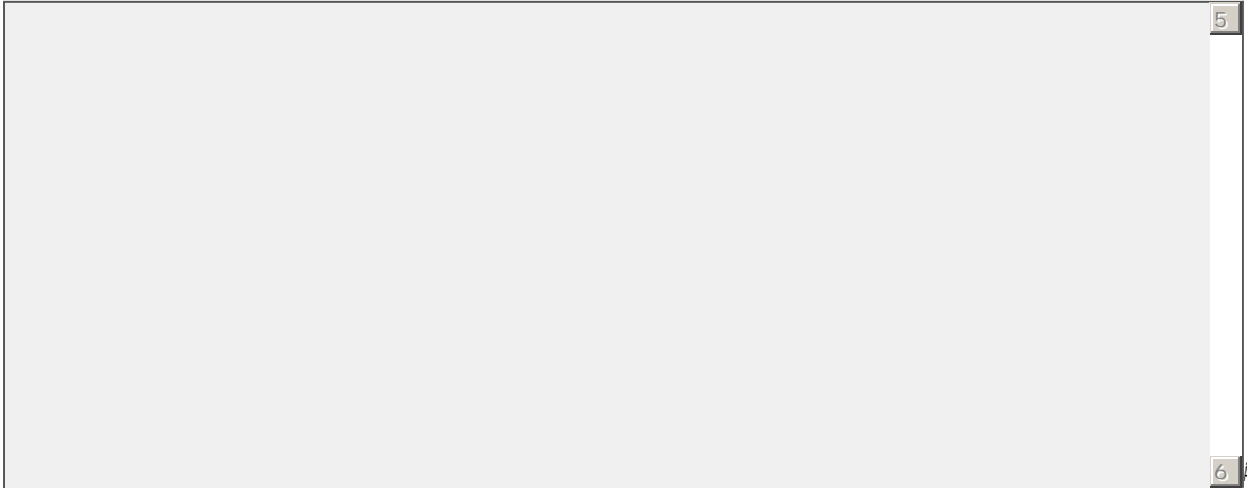
jn HÉÁ T [ !^Áç@æ } ÁHÁcá { ^•

jn GÉÁÓ^c , ^^} ÁFÁÉÁHÁcá { ^•

jn IÉÁB [ ] ^ÉÁ\* [ Ác [ ÁÚÍ ]



, \$"K ci `X'mci ``]\_Y'hc'UXX'UbmWca a Ybhg3



@UVY`ZcfYbj Y`cdY`QZmci `XYWjXY'hc'df]bh'UbX'dcgh'ZfYY'Zfca `l ? ž]bghYUX'cZgYbX]b[ `Y`YWfcb]WU``mQ

