

Ö^æ!ÁÚæ!c&ä]æ}cÁ

Á
U~!Á!^•^æ!&@Á*! [~] Áä } Ác@^ÁÚ&@ [[] Á [-ÁÚ@æ! { æ&^Áä•Á , [! \ä } *Ác [Á] : [ä ~ &^ÁæÁ { ^äâ&æ|Áä^çä&^Ác@æcÁ { ä* @cÁ@^|] Á] ^ [] | ^ Á , äc@Á
äâæà^c^•Á { æä } cæä } Ác@^Á!ä* @cÁ|^ç^|Á [-Á*| ~ & [•^Áä } Ác@^Á!äà [[äÉÁÁ

Á
U } ^ Á [-Ác@^Á , æ^•Á , ^Á&æ } Áä } ç^•cä* æ^Ác@ä•Áä•Ác [Á^çæ { ä } ^Ác@^Á!^•] [] • ^ Ác [Á [! ää } æ! ^ Á^ç^! & ä•^Áä } Ác@^Áäâæà^c^•Á] ^ ! • [] } ÉÁ

Á
Y^Á , [~ | ä | ä | ^ Ác [Áä } çäc^Á ~ [~ Ác [Ácæ \ ^ Á] æ! cÄä } Ác@ä•Á• ~ ! ç^•Á^ä^æ~•^Á^ [~ Á@æç^Á^äc@^Á!ÁV^] ^ ÁFÁ [! ÁV^] ^ ÁGÁäâæà^c^•ÉÁcÄä•Áæ } Á
[] [! c ~ } äc^Á- [! Á^ [~ Ác [Áäâ•& ~ ••Á^ [~ ! Á^ç] ^ ! ä^ } &^Á , äc@Áçæ! ä [~ •Áæ•] ^ &c^Á [-Á^ [~ ! Áäâæà^c^•Áæ } äÁ^ [~ ! Áæccäc ~ ä^•Á , äc@Á^ç^! & ä•^É
V@^Áä } - [! { æcä [} Á , ^Á*^cÁ- [[{ Ác@ä•Á• ~ ! ç^•Á , ä||ä^Á& [{ ää } ^ äÁ , äc@ÁæÁ] ! æ&cä&æ|Á•c ~ ä^Á , ^Á , ä||Áæ| • [Á^Á& [} ä ~ &cä } *Á , @ä&@Á { æ^Á
|æäÁc [Á!^& [{ { ^ } äæcä [} •Ác [Áä {] : [ç^Ác@^Á|ä-^c^|Á [-Á] ^ [] | ^ Á , äc@Áäâæà^c^•Áä } Ác@^Á- ~ c ~ ! ^ÉÁV@^Áä } - [! { æcä [} Á& [~ | äÁæ| • [Á@^|] Á
!^•^æ!&@Ác [, æ! äÁæ! ~ äcæà|^Á^ç^! & ä•^Á!^ä { ^Á- [! Á] ^ [] | ^ Á , äc@Áäâæà^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 HÉÁÓÁá [] 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@^Ááá^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&\k [^c

é GÉÁV! ^ { à|î } * ^

é ÎÉÁCE* îcæcâ [} Dî! 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! c! æc ^

é FÉÉÁŠ [• • ^ [- î & [@ ^! ^ } & ^

é F ÎÉÁÚc @ ^! ÉÁ] | ^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! áæ } á! í á { { [î S! ç! î G! æ } á! JÉÁ { * D! á 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 f'YgdcB'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 \ JW\ cZ'h\ Y 'Zc`ck]b['ZUWc'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 ^ } á [~ á c	jñ	jñ
JÉÁV [Á ! ^ á ç ^ Á • c ! ^ • •	jñ	jñ

) ("K \ Uh'Zfi ghfUhYg'mci 'A CGH'UVci h'YI YfW]gY3'H]W_ 'U`h\Uh'Udd`m

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

)) "K \ Uh'ZZYWh'X]X'YI YfW]gY \Uj Y'cb'mci f`ZY'UZhYf'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 'ZZYWh]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 Á P ^ 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 c ä [] æ | Á & [{ { ^ } c • Á

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

) + "K \YfY 'Xc 'mci 'hmd]WU``m'YI YfW]gY 3`

jn FÉÁcEá•&@ [[|B& [| | ^* ^D , [: \D ~ } áÇ! • áç`Á

jn GÉÁQ) Áæá•] [: c• áç^æ { ÁÇ^É* Á- [[cãæ] |ÉÁ) ^cãæ] |D`Á

jn HÉÁQ) Áæá& |æ•• Á [: Á& | ~ áÁÇ^É* Áæ^! [: àá&• ÉÁáæ } & ^ÉÁ^c&D`Á

jn I ÉÁcEáæá* ^ ` { `Á

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

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

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

jn FÉÁY^•`Á

jn GÉÁP [`Á

) - "K \Uh'hmdY 'cZYI YfW]gY 'Xc 'mci 'Xc 3'fD 'YUgY 'h]W_ 'U``h\Uh'Udd`nŁ

	ÿ^•	B [
FÉÁY æ \ á } *	jn	jn
GÉÁÖ ^ & á } *	jn	jn
HÉÁY ^ á * @ cã : æ á } á } * ÁÇ : ^ á • cæc } & ^ Á ^ ç ^ Á & á • ^ D	jn	jn
I ÉÁU , á { { á } *	jn	jn
ÍÉÁV^æ { Á • } [: c• áæ • ^ cãæ] D - [[cãæ]	jn	jn
ÎÉÁÜ ~ } } á } *	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 YfW]gY 3`

jn FÉÁÖ [: cã \ } [, `Á

jn GÉÁÖ ^ | [, Á Í Á { { [| B | ÁÇ J É Á { * D á | D`Á

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

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

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

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

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

jn ÌÉÁU ç ^ : Á F É Á { { [| B | ÁÇ F Í É Á { * D á | 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 { ~&@

HÉÁ B [Á&@æ } *^

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

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

jn FÉÁ B [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``hUh'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^&á [@`á!æc^Ñ	€	€	€

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

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

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

jn HÉÁŠ^æç^Á [~cÁç^!&á•^Áç [áæ^ Á

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

jn IÉÁ B [c@á } *^

jn IÉÁUc@^!ÉÁ [] ^æ•^Á•cæc^ Á

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

jn FÉÁCE [, æ^• Á

jn HÉÁÜæ!^] ^ Á

jn GÉÁØ!^~^] c] ^ Á

jn IÉÁ B ^ç^! ^ Á

+("<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`Ł'UZhYf'YI YfW]gY3

jn FÉÁU) &^ Á

jn HÉÁ T [!^Áç@æ } ÁHÁcá { ^• Á

jn GÉÁÓ^c , ^^ } ÁFÁÉÁHÁcá { ^• Á

jn IÉÁ B [] ^ÉÁ * [Áç [ÁÜ I I ^ Á

, \$"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

