



16/11/2009

## Diabète et nutrition, pas de fatalité !

Bien que faisant partie des maladies dites « de civilisation » en constante progression en Belgique, le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Une nouvelle attitude, préconisée par les scientifiques et médecins de l'institut S.I.I.N,

(Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée), permet d'éviter à nos enfants d'aujourd'hui de devenir les diabétiques de demain.

Parmi l'ensemble des mesures qui visent à modifier le risque de développer un diabète, les recommandations de l'Institut S.I.I.N. mettent en avant 3 modifications méconnues pourtant essentielles, simples et efficaces dans cette prévention :

1. **Retrouver un rapport en acides gras essentiels équilibré dans nos assiettes** : un rapport Oméga-6/3 inférieur à 5 garantit une bonne santé optimale et prévient le développement du diabète et des maladies cardio-