

Ö^æ!ÁÚæ!c&â]æ}cÁ

Á
U~!Á!^•^æ!&@Á*! [~] Áâ } Ác@^ÁÚ&@ [[] Á [-ÁÚ@æ! { æ&^Áâ•Á , [! \â } *Ác[Á] : [á ~ &^ÁæÁ { ^áâ&æ|Áâ^çâ&^Ác@æcÁ { â* @cÁ@^|] Á] ^ [] | ^ Á , ác@Á
ââæà^c^•Á { æâ } cæâ } Ác@^Á!â* @cÁ|^ç^|Á [-Á*| ~ & [•^Áâ } Ác@^Á!â! [[áÉÁÁ

Á
U}^Á [-Ác@^Á , æ^•Á , ^Á&æ}Áâ } ç^•câ* æc^Ác@â•Áâ•Ác[Á^çæ { â } ^Ác@^Á!^• } [] •^Ác[Á [!ââ}æ!^Á^ç^!&â•Áâ } Ác@^Áââæà^c^•Á] ^! • [] } ÉÁ

Á
Y^Á , [~ |â|jâ^Ác[Áâ } çâc^Á ~ [~ Ác[Ácæ\^Á } æ!cÁâ } Ác@â•Á•~!ç^•Áâ^æ~•^Á~ [~ Á@æç^Á^áç@^!ÁV^] ^ÁFÁ [!ÁV^] ^ÁGÁââæà^c^•ÉÁcÁâ•Áæ } Á
[] [!c~ } áç^Á- [!Á^ [~ Ác[Áââ•&~••Á~ [~!Á^ç] ^!â^ } &^Á , áç@Áçæ!â [~ •Áæ•] ^&c^Á [-Á^ [~!Áââæà^c^•Áæ } áÁ^ [~!Áæccâc~ á^•Á , áç@Á^ç^!&â•ÁÉ
V@^Áâ } - [! { æcá [} Á , ^Á*^cÁ- [! { Ác@â•Á•~!ç^•Á , á||Áâ^Á& [{ àâ } ^áÁ , áç@ÁæÁ] :æ&cá&æ|Á•c~ á^Á , ^Á , á||Áæ|• [Á^Á& [} á~&cá } *Á , @â&@Á { æ^Á
|^æáÁc[Á!^& [{ { ^ } áæcá [} •Ác[Áâ {] : [ç^Ác@^Á|jâ•c~|^Á [-Á] ^ [] | ^ Á , áç@Áââæà^c^•Áâ } Ác@^Á-~c~!^ÉÁV@^Áâ } - [! { æcá [} Á& [~!áÁæ|• [Á@^|] Á
!^•Áæ!&@Ác [, æ!áÁæ!~áçæà|^Á^ç^!&â•Á!^á { ^Á- [!Á] ^ [] | ^ Á , áç@Áââæà^c^•ÉÁ

Á

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

, "K \jWx '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|ÁÚ!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&^&^E~] 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@^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&\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! 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! î [] ,

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 '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 ^ } á [~ 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

- € 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'YZZYWh'X]X'YI YfW]gY \ Uj Y'cb'mci f`ZY'UZhYf'mci 'VYWJa Y'X]UVYh]Wß'

- 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 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 YfWjgY3`

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

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

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

jn I ÉÁEcÁæÁ* ^ ~ { ^Á

jn ÍÉÁU) Á^ [~ : Áb [~ : } ^ 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 f'hg 'W' bhfY 'c f' d \ mg]WU``UWhj] jhm[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 * @ cãc : æ ä } ä } * ÁÇ : ^ • ä • cæ } & ^ Á ^ Ç ^ Á ! & ä • ^ D	jn	jn
I ÉÁU , ä { { ä } *	jn	jn
ÍÉÁV^æ { Á • } [: c• Áæ • ^ cãæ] D - [[cãæ]	jn	jn
ÎÉÁÜ ~ } } ä } *	jn	jn
ÏÉÁUc @ ^ : 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 [: cã \ } [, ^ Á

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

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

jn ÎÉÁÖ^c , ^ ^ } Á Í É F Áæ } ä Á 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 ÌÉÁUç ^ ! 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] Áæ•^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^] ~& [•^ÁÑ	€	€	€
GÉÁ Y @^) ÁÁ [Á [~Ácæ\^Á^ [~!Áá} •~]á} ÁÁ [•^ÁÑ	€	€	€
HÉÁ Y @^) ÁÁ [Á [~Ácæ\^Á&æ!á [@`á!æc^ÁÑ	€	€	€

+&"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 i••Á [~cÁ^ [~!Á] !^Éç^!&á•^ÁÁ [] ~•

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

jn HÉÁŠ^æç^Á [~cÁç^!&á•^Áç [áæ^Á

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

jn ÍÉÁB [c@á} *^

jn ÎÉÁUc@^!ÉÁ] | ^æ•^Á•cæc^Á

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

jn FÉÁCE] , æ^•Á

jn HÉÁÚæ!^] ^Á

jn GÉÁØ!^~^] c] ^Á

jn IÉÁB^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 IÉÁB [] ^ÉÁ* [Áç [ÁÚÍ] ^Á

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



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

