FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ACCRO A LA BOISSON COCA COLA SUCRÉ ALORS QUE JE SUIS DIABÉTIQUE

Par Profil supprimé Posté le 18/04/2013 à 18h09

bonjour a vous tous voilà j ai un probléme je suis diabétique sucré depuis 1980 alors que j avais 2 ans et demie.j ai commencé a boire du coca pour ma 1er grossesse en 1999,je voudrais tant arrété j ai commencer a boire aprés une dépréssion,je me réveille le matin je bois du coca,jusqu a midi aprés jusqu au coucher a 22 ou 23 h cela dépend.aider moi je voudrais arrétée et je ne sort pas beaucoup je suis passer de 52kg a 6kg de plus et mon dibétologue a dit il faut que je perds du poids.aider moi svp!merci d avance.

1 RÉPONSE

bluenaranja - 22/04/2013 à 14h05

Bonjour,

Je te suggères de te renseigner, dans ma région, ils font des consultations diabètes, et proposent aussi de courtes hospi.

L'alimentation a un tel rôle dans le contrôle du diabète qu'ils proposent une hospi de 3 à 5 jours, durant laquelle tu participes à plein de groupes la journée, de paroles, de nutrition, de cuisine, des trucs faciles pour pouvoir les faire au quotidien.
Tu manges des repas équilibré - tu peux recevoir des visites tous les après midi et voir tes enfants - normalement y'a pas de distributeurs de coca dans l'enceinte - je pense que cinq jours coupée des tiens, juste pour penser à toi et faire le point, ça pourrait t'aider à prendre le bon départ.

En même temps, ils te font un bilan santé complet, et quand tu ressors tu as un suivi psy et nutritionniste.

Et je pense que le nutritionniste saura te donner des trucs - des comportements à adopter, des choses à manger, quand manger quoi, ou à faire avant de craquer. Un côté technique qui t'aidera à tenir le coup.
Et tu as raison de t'en occuper maintenant !
J'espère qu'ils font ça chez toi!

Bon courage !!
blue