



Tài liệu hướng dẫn bệnh nhân

**CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG
CHO
NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

LOẠI 2

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Chế độ ăn uống hợp lý là một trong những biện pháp điều trị quan trọng cho người bệnh đái tháo đường, góp phần làm ổn định đường huyết.

Thực phẩm cung cấp: chất đạm, chất béo, chất đường, sinh tố, muối khoáng, chất xơ. Người ta chia chất đường làm 2 loại: đường hấp thu chậm và đường hấp thu nhanh.



CUNG CẤP

TỪ THỰC PHẨM

Chất đạm

Thịt nạc: heo bò, gà (không có da), vịt, ngỗng, chó, lươn.
Cá: các loại
Nghêu, sò, ốc, hến, tôm, cua, mực...
Sữa, sữa đậu nành.
Trứng: các loại.

Chất béo

Mỡ: các loại
Dầu: các loại
Bơ
Phô mai

Chất đường

Đường thu chậm

Các thức ăn từ:
- Gạo, nếp, bột gạo, bột nếp (cơm, bún, phở, Hấp bánh canh, hủ tiếu, bánh ướt, bánh giò, bánh đa...)
- Bột mì (bánh mì, mì, nui,...)
- Hạt: hạt bắp, hạt sen, đậu xanh, đen, đỏ, trắng Hà Lan.
- Củ: khoai lang, khoai tây, khoai mỡ, khoai môn, khoai sọ, củ ấu, củ cải, củ từ, miến, bột khoai, bột sắn dây.

Đường

Hấp thu nhanh

- Đường mía, mật ong.
- Chè, kẹo mút, chocolate, bánh ngọt các loại, kem.
- Nước ngọt giải khát các loại (trừ moat số loại đặc biệt có vị ngọt không có đường mía)
- Sữa đặc có đường

Chất xơ

- Rau các loại
- Bắp cải, đỗ legume, nấm
- Trái cây (nhất là vỏ)
- Hạt nhất là vỏ (Ví dụ đậu xanh nguyên vỏ, gạo đỏ, bánh mì lát, bánh qui lát)

*Tùy theo cách chế biến sự hấp thu đường sẽ khác nhau.
Ví dụ: khoai tây luộc cả vỏ sẽ hấp thu chậm hơn khoai tây nghiền.*

CÁC CHẤT TẠO VỊ NGỌT CÓ THỂ DÙNG THAY ĐƯỜNG MÍA

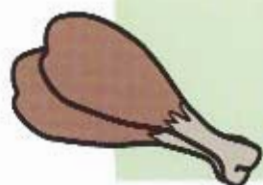
Đường saccharin, aspartat, acesufame: có thể dùng tự do

Đường Fructose, Sorbitol: chỉ nên dùng vừa phải.

HÀM LƯỢNG CHOLESTEROL TRONG MỘT SỐ THỰC PHẨM

Chỉ có tự động vật (mg trong 100 gram thực phẩm)

Lòng đỏ trứng	1480
Não heo	800
Gan heo	180
Thịt tôm hùm	130
Bơ	120
Thịt cua	100
Phô mai	90
Thịt gà	85
Kem	65
Thịt nạc heo	50
Thịt cừu	55
Thịt bò	45
Váng sữa	22
Sữa	14
Lòng trắng trứng	0



CHẾ ĐỘ ĂN NÊN

1. Đảm bảo tỷ lệ năng lượng cung cấp do:

-Chất đạm: 15%

-Chất đường: 55%

-Chất béo: 30%

Ngoài ra còn cần có sinh tố (vitamine) và chất xơ.

2. Trong mỗi bữa ăn nên có đủ các thành phần nêu trên thì tốt nhất, không nên chỉ ăn toàn những thức ăn chứa nhiều chất đạm sẽ có hại cho thận.

3. Cần sử dụng các loại chất béo có lợi cho cơ thể thường có trong thực vật (các loại dầu ăn, trừ dầu dừa). Ăn ít các loại chất béo dễ gây xơ mỡ động mạch (bơ, phomai, các loại mỡ, trừ mỡ cá).

4. Cần hạn chế Cholesterol ở mức thấp, dưới 300mg mỗi ngày, để tránh xơ vữa động mạch.

5. Nên dùng những thức ăn chứa đường hấp thu chậm (từ bột, gạo, ngũ cốc) để không làm tăng quá cao đường huyết sau bữa ăn. Nên tránh dùng những thức ăn có chứa đường mía.



6. Nên dùng những thức ăn có nhiều chất xơ sẽ làm chậm đi sự hấp thu các chất đường, cholesterol sau bữa ăn và sẽ giúp tránh táo bón.
7. Không nên ăn mặn, ở người cao huyết áp nên ăn nhạt.
8. Đủ sinh tố, đặc biệt là vitamine nhóm B.
9. Nên Phân thành nhiều bữa để tránh tăng đường huyết sau ăn:
 - Ở người gầy: 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ.
 - Ở người trung bình, mập : 3 bữa, có thể có một bữa phụ.
 Nên ăn đều đặn và đúng giờ, không nên bỏ bữa rồi ăn bù vào bữa khác.
10. Với bệnh nhân dùng Insulin, bữa ăn nên phù hợp với thời gian tác dụng tối đa của Insulin để để phòng hạ đường huyết.

THỰC ĐƠN CỦA MỘT NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

nặng 50kg lao động trung bình



Giờ	Thứ 2, 5	Thứ 3, 6, Chủ Nhật	Thứ 4, 7
6:30	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bánh mì 60g ◦ Chả lụa 50g ◦ Dưa chua 50g 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Mì ăn liền 50g ◦ Thịt gà (không có da) 30g ◦ Cải 100g 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bánh cuốn 150g ◦ Chả lụa 50g ◦ Giá, rau thơm, nước chấm
11:30	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gạo 70g (1 chén rưỡi cơm) ◦ Thịt bò 40g ◦ Rau cần 200g ◦ Trứng rán 1 quả ◦ Dầu ăn 10g (2 muỗng cà phê) ◦ 1 quả chuối 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gạo 70g ◦ Nạc cá lóc 30g nấu canh chua với rau giá, cà 150g ◦ Cá thu kho 30g ◦ Rau sống 100g ◦ Dầu ăn 10g (đổ vào cá và canh) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gạo 70g ◦ Gan xào 60g xào hành tây. ◦ Khóm 1/4 trái ◦ Dầu ăn 10g



GIỜ	THỨ 2, 5	THỨ 3, 6, C. NHẬT	THỨ 4, 7
17:30	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Bún 150g ◦ Thịt bò ◦ Rau cải 300g ◦ Rau thơm 10g ◦ Dầu ăn 10g ◦ 1 quả quýt 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gạo 70g ◦ 30g thịt bò xào rau cần 100g ◦ Canh: 30g thịt nạc heo ◦ Khoai tây 150g ◦ Cà rốt 100g, ◦ Susu 100g ◦ Dầu ăn 10g ◦ Cam 1 quả 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Gạo 70g ◦ Cá chiên 50g ◦ Thịt bò 20g ◦ Cải xoong 300g ◦ Dầu ăn 10g
21:00	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sữa đậu nành 150ml (không có đường) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sữa đậu nành 150ml 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sữa đậu nành 150ml

- Khẩu phần trên sẽ cung cấp 1500-1700 kcalo
- Đảm bảo đủ các thành phần
- Tùy theo ý thích có thể thay đổi các loại rau hoặc thịt nạc cá với lượng tương đương
- Đối với người mập, gầy, lao động nặng, nhẹ thì lượng thức ăn có thêm hoặc bớt đi. Đề nghị trao đổi thêm với các bác sĩ chuyên khoa nội tiết để nắm cụ thể hơn.



TRÁI CÂY TRONG CHẾ ĐỘ ĂN CỦA NGƯỜI ĐÁI ĐƯỜNG

Lợi ích của trái cây

Tất cả mọi người, kể cả người bệnh đái tháo đường đều nên ăn trái cây.

Trái cây là nguồn cung cấp vitamine, muối khoáng, và chất xơ.

Trong thức ăn hàng ngày của chúng ta, khoảng 90% vitamine C và 2/3 vitamine A (hoặc provitamine A là caroten) là do trái cây và rau đem đến.

Trái cây và rau là những thức ăn có chức năng bảo vệ cơ thể, giúp chúng ta không bị táo bón nhờ có chứa các chất xơ và tránh được các bệnh do thiếu vitamine.

Được phép ăn bao nhiêu?

Ít nhất mỗi ngày nên dùng một suất trái cây. Một suất trái cây, tương đương với 10-12.5g chất đường bất kể loại trái cây nào được xếp trong nhóm (xem chi tiết trong bảng)



TÊN Tương đương với suất có 10g glucid**Có thể ăn trong một lần**

Soài, Lê, Lựu	1 trái nhỏ
Táo, Chuối già (8-10 cm), Na, Ổi, Cam, Đào	1 trái vừa
Hồng đỏ, Sapôchê, Khế ngọt	
Mơ, Mãng cụt, Hạnh (mận Tây), Mận miền nam	2 trái vừa
Nho, Nhân	8-10 trái
Vải quả, Chôm chôm	4-5 trái
Du đủ, Dứa (thơm), Dứa đỏ, Mãng cầu xiêm	1 lát (cm)
Sầu riêng, Mít	1 múi lớn / 2 múi nhỏ

Nguồn: Diet For Diabetics, Buletin Rasmi, Persuatuan Diabetics Malaysia Pp 151/12/86

Có thể cho phép dùng 2-3 suất tùy theo ý thích. Tuy nhiên nên nhớ 2 điều quan trọng:

- Lượng đường của mỗi suất (trái cây) phải được tính vào quỹ đường cho phép.
- Không thể chỉ ăn trái cây mà không ăn thực ăn khác nếu là bữa ăn chính.

Nên dùng trái cây tươi như món tráng miệng cho một bữa ăn đầy đủ và tự nhiên. Chỉ nên bỏ rất ít phần vỏ để giữ được các sợi xơ. Các sợi xơ này giúp làm chậm sự hấp thu đường ở ruột nên làm đường huyết không tăng nhanh sau khi ăn.

Các loại trái cây đóng hộp, mít, mít nghiền đóng hộp không thêm đường thường có giá thành cao hơn và khi đã khai hộp không thể để lâu. Các loại này nếu dùng phải tính vào lượng đường và calo cho phép trong ngày.

TRÁI CÂY VÀ NƯỚC TRÁI CÂY

Tránh dùng nước trái cây vì chúng có rất ít sợi xơ và làm đường huyết tăng nhanh.

Chỉ dùng trong trường hợp bị hạ đường huyết hoặc trong những ngày đau bệnh.

- Nước mía: 60ml (1 ly nhỏ)
- Nước cam vắt, nước dứa ép: 120 ml (1/2 ly lớn)
- Nước nho tươi: 120 ml (1/2 ly lớn)
- Nước dứa: 240 ml (1 ly lớn)

Nước quả cũng có thể được phép dùng nếu cùng lúc với các loại thực ăn có nhiều sợi xơ.

KHÔNG THỂ CHỈ ĂN GLUCID (CHẤT ĐƯỜNG) DƯỚI DẠNG TRÁI CÂY

Một chế độ ăn 1500 kcal có khoảng 220g glucid (60% tổng số calo)

Ta không thể thay bằng 22 suất trái cây = $10 \times 22 = 220g$.

Chế độ ăn sẽ mất cân đối, thiếu các thành phần quan trọng: protid, lipid, muối khoáng v.v.chua kể các phiền phức khác: đất tiền, rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy v.v.

Mật khác đường fructoz có trong trái cây từ 10-15% và có chỉ số tăng đường huyết 30-40%, nếu ăn với số lượng lớn: có thể làm tăng đường huyết, tăng lượng cholesterol toàn phần cũng như tăng LDL.

Sau cùng còn phải chú ý đến thụ cảm cá nhân không giống nhau mặc dù trái cây không hề độc.

- chẳng hạn có người chỉ ăn một trái cam nhỏ cũng làm đường huyết tăng cao.
- trái lại có người có thể ăn 2-3 trái chuối mà không hề hấn gì.

Mặc dù người ta biết là chuối có chỉ số tăng đường huyết (60%) trong khi chỉ số tăng đường huyết của cam chỉ là (30%). Ăn trái cây với số lượng vừa phải là rất có lợi cho tất cả mọi người kể cả người có đái tháo đường. Tuy nhiên chỉ có qua kinh nghiệm bản thân, người có đái tháo đường mới có thể rút ra những kinh nghiệm thích hợp với trường hợp của bản thân mình.