- B□nh đái tháo đ□□ng (ĐTĐ) ngày càng gia tăng trên toàn th□ gi□i, tuy là m□t b□nh m□n tính không lây nh□ng nó có □nh h□□ng r□t l□n đ□n đ□i s□ng ng□□i b□nh và là gánh n□ng c□a gia đình và xã h□i.

M□c đích c□a đi□u tr□ b□nh này là đi□u ch□nh đ□□ng huy□t, duy trì cân n□ng trong gi□i h□n bình th□□ng (BMI t□t nh□t t□ 21-23) và t□o cho ng□□i b□nh m□t cu□c s□ng vui, kh□e, l□c quan.

Đ□ đ□t đ□□c các m□c tiêu trên, trong ăn u□ng ng□□i b□nh ĐTĐ c□n ph□i tuân th□ các nguyên t□c sau:

Đ□y đ□ các ch□t dinh d□□ng: B□a ăn c□n ph□i có đ□ các ch□t: ch□t đ□m, béo, b□t đ□□ng, vitamin, mu□i khoáng, n□□c, ch□t x□...

M□i lo□i th□c ph□m ch□a m□t s□ ch□t dinh d□□ng khác nhau và không có m□t th□c ph□m nào ch□a đ□y đ□ các ch□t dinh d□□ng c□n thi□t cho nhu c□u con ng□□i. Do đó không th□ ăn m□t lo□i th□c ph□m duy nh□t đ□□c mà c□n ph□i ăn ph□i h□p nhi□u lo□i th□c ph□m v□i nhau. B□a ăn c□n ph□i có m□t đ□i di□n c□a 4 nhóm th□c ph□m.

□ Nhóm 1: Nhóm ngũ c□c, khoai c□ và các lo□i đ□□ng b□t

Đ□c đi□m nhóm này: Ch□ y□u cung c□p năng l□□ng (giàu các ch□t đ□□ng b□t). Không có ho□c có r□t ít vitamin C, A, D và ch□t béo.

Nhóm 2: Nhóm s□a, th□t, cá, tr□ng, đ□u đ□ khô và các ch□ ph□m c□a chúng.

Đ□c đi□m nhóm này: Ch□ y□u cung c□p ch□t đ□m (protein), ph□tpho, s□t, vitamin. Nghèo glucid, canxi (tr□ s□a), vitamin C, A.

Nhóm 3: Nhóm d□u, m□, các lo□i h□t có d□u.

Đ□c đi□m nhóm này: Cung c□p ch□t béo, cho năng l□□ng cao, tăng h□p thu vitamin tan trong d□u. Ít ho□c không có protein, glucid, ch□t khoáng.

Nhóm 4: Nhóm rau,□ qu□.

Đ□c đi□m nhóm này: Cung c□p ch□t khoáng, vitamin, ch□t x□, nghèo năng l□□ng.

Năng l□□ng và các ch□t dinh d□□ng có t□ l□ h□p lý:

- Glucid (ch□t đ□□ng, b□t): G□o (g□o t□, g□o n□p, g□o l□t...) ngày ăn kho□ng 200-300gam t□□ng đ□□ng v□i 4 l□ng bát c□m. Khoai, c□ t□□i (khoai lang, khoai s□, s□n…) ngày ăn kho□ng t□ 200 - 400gam. H□n ch□ ăn khoai tây, mi□n dong, bánh m□ vì các lo□i này d□ làm tăng nhanh đ□□ng huy□t (1 ngày m□i lo□i ch□ nên ăn 1 l□n, t□i đa là 2 l□n t□ 100 -150g). Bánh ng□t (không nên ăn quá 30gam/ngày). H□n ch□ s□ d□ng đ□□ng, k□o, m□t ong tr□ khi b□ h□ đ□□ng huy□t.

- Lipid (Ch□t béo): Tăng c□□ng ăn d□u th□c v□t vì d□u ch□a nhi□u a xít béo không no c□n thi□t, m□t ngày ăn kho□ng 10-20g (d□u đ□u nành, v□ng, d□u oliu). H□n ch□ dùng m□, b□, óc, lòng, ph□ t□ng đ□ng v□t, đ□ h□p.

- Protid (ch□t đ□m): Các lo□i th□t, cá (100-150g/ngày.) V□i tr□□ng h□p th□a cân, béo phì c□n ch□n th□t n□c, không ăn th□t có m□. Th□t gà thì c□n b□ da. Tăng c□□ng ăn các lo□i đ□m th□c v□t t□ các lo□i đ□u nh□ đ□u ph□ (50-200g/ngày), s□a đ□u nành không đ□□ng (200- 400ml/ngày)

- Tăng c□□ng ch□t x□: Đ□ cung c□p ch□t x□ ng□□i b□nh c□n ăn rau, qu□ chín và các th□c ph□m gi□ nguyên tính ch□t t□ nhiên nh□ g□o giã d□i, ăn qu□ c□ v□ n□u có th□ đ□□c. Đ□ s□ d□ng có hi□u qu□ ch□t x□ khi ch□ bi□n th□c ăn không nên xay sát quá k□, quá nhuy□n. H□n ch□ s□ d□ng

các th□c ph□m tinh ch□. Ăn nhi□u món rau tr□n sa lát, lu□c và ph□i h□p v□i th□c ph□m ngũ c□c.

- Ch□ đ□ ăn c□n giàu vitamin và ch□t khoáng. Đ□ cung c□p đ□ vitamin, ch□t khoáng và ch□t x□, ng□□i ĐTĐ c□n ăn tăng c□□ng ăn rau qu□ v□i s□ l□□ng 300-500g rau các lo□i /ngày và 200-500g qu□ các lo□i /ngày chia nhi□u l□n. Không nên ăn các lo□i qu□ s□y khô.

- Cung c□p đ□ n□□c 40ml/cân n□ng/ngày.

- Ng□□i b□nh đái tháo đ□□ng nên ăn đi□u đ□, đúng gi□ không đ□ đói quá, không đ□ no quá.

- Nên chia nh□ b□a ăn (ít nh□t 4 b□a), nên ăn b□a ph□ bu□i t□i đ□ tránh h□ đ□□ng huy□t ban đêm.

- Không nên thay đ□i quá nhanh và nhi□u c□ c□u cũng nh□ là kh□i l□□ng c□a các b□a ăn.

M□t s□ đ□ u□ng c□n l□u ý:

- R□□u: Ng□□i b□nh ĐTĐ v□n u□ng đ□□c m□t s□ r□□u nh□ nh□ r□□u vang, nh□ng u□ng v□i s□ l□□ng ít, m□i ngày ch□ u□ng không quá 150ml và chia nhi□u b□a. N□u ng□□i b□nh đã nghi□n r□□u thì nên gi□m t□ t□ đ□n m□c ch□p nh□n đ□□c và thay r□□u m□nh b□ng r□□u có đ□ c□n th□p vì r□□u có nguy c□ làm h□ đ□□ng huy□t. Ng□□i nghi□n r□□u có nguy c□ x□ gan.

- Bia : Không nên u□ng nhi□u, 1 l□n nên u□ng ≤ 200 ml và m□t ngày không quá 3 l□n.

- Các lo□i n□□c ng□t, n□□c gi□i khát có ga: Ch□ s□ d□ng các lo□i n□□c không đ□□ng.

Khoa h□i s□c c□p c□u