

- **Bệnh đái tháo đường (ĐTĐ)** ngày càng gia tăng trên toàn thế giới, tuy là một bệnh mãn tính không lây nhưng nó có ảnh hưởng rất lớn đến đời sống người bệnh và là gánh nặng cho gia đình và xã hội.

Mục đích của điều trị bệnh này là điều chỉnh mức đường huyết, duy trì cân nặng trong giới hạn bình thường (BMI từ 18.5 đến 24.9) và tạo cho người bệnh một cuộc sống vui, khỏe, lạc quan.

Để đạt được các mục tiêu trên, trong ăn uống người bệnh ĐTĐ cần phải tuân thủ các nguyên tắc sau:

Đặc biệt các chất dinh dưỡng: Bệnh nhân cần phải có đủ các chất: chất đạm, béo, bột đường, vitamin, muối khoáng, nước, chất xơ...

Mỗi loại thức phẩm chứa một số chất dinh dưỡng khác nhau và không có một thức phẩm nào chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của con người. Do đó không thể ăn một loại thức phẩm duy nhất được mà cần phải ăn phối hợp nhiều loại thức phẩm với nhau. Bệnh nhân cần phải có một chế độ ăn chia 4 nhóm thức phẩm.

1 Nhóm 1: Nhóm ngũ cốc, khoai củ và các loại đường bột

Đặc điểm nhóm này: Chủ yếu cung cấp năng lượng (giàu các chất đường bột). Không có hoặc có rất ít vitamin C, A, D và chất béo.

Nhóm 2: Nhóm sữa, thịt, cá, trứng, đậu đỗ khô và các chế phẩm của chúng.

Đặc điểm nhóm này: Chủ yếu cung cấp chất đạm (protein), photpho, sắt, vitamin. Nghèo glucid, canxi (trừ sữa), vitamin C, A.

Nhóm 3: Nhóm dầu, mỡ, các loại hạt có dầu.

Đặc điểm nhóm này: Cung cấp chất béo, cho năng lượng cao, tăng hấp thu vitamin tan trong dầu. Ít hoặc không có protein, glucid, chất khoáng.

Nhóm 4: Nhóm rau, quả.

Đặc điểm nhóm này: Cung cấp chất khoáng, vitamin, chất xơ, nghèo năng lượng.

Năng lượng và các chất dinh dưỡng có thể hỗ trợ lý:

- Glucid (chất đường, bột): Gạo (gạo tẻ, gạo nếp, gạo lứt...) ngày ăn khoảng 200-300gam tùy năng lượng với 4 lần ăn bát cơm. Khoai, củ khoai (khoai lang, khoai sọ, sắn...) ngày ăn khoảng 200 - 400gam. Hạn chế ăn khoai tây, mì ăn liền, bánh mì vì các loại này dễ làm tăng nhanh đường huyết (1 ngày mới ăn loại chế nên ăn 1 lần, tối đa là 2 lần từ 100 -150g). Bánh ngọt (không nên ăn quá 30gam/ngày). Hạn chế sữa đông đường, kẹo, mứt ong trùn khi bệnh đường huyết.

- Lipid (Chất béo): Tăng cường ăn dầu thực vật vì dầu thực vật a nhĩu a xít béo không no cần thiết, một ngày ăn khoảng 10-20g (dầu đậu nành, vừng, dầu oliu). Hạn chế dùng mỡ, bơ, óc, lòng, phèo trứng vịt, đồ hộp.

- Protid (chất đạm): Các loại thịt, cá (100-150g/ngày.) Với trứng hấp thả cân, béo phì cần hạn chế trứng, không ăn trứng có mỡ. Thịt gà thì cần bỏ da. Tăng cường ăn các loại đậu mứt thực vật từ các loại đậu như đậu phụ (50-200g/ngày), sữa đậu nành không đường (200- 400ml/ngày)

- Tăng cường chất xơ : Để cung cấp chất xơ người bệnh cần ăn rau, quả chín và các thực phẩm giàu nguyên tính chất tự nhiên như gạo giã dối, ăn quả chế vụn hoặc có thể được. Để sữa đông có nhiều chất xơ khi chế biến thực ăn không nên xay sát quá kỹ, quá nhuyễn. Hạn chế sữa đông

Dinh dưỡng cho bệnh nhân đái tháo đường

Vị trí bài Administrator

Thứ sáu, 01 Tháng 6 2012 15:04 -

các thức phẩm tinh chế. Ăn nhiều món rau trộn salad, luộc và phiên hấp với thức phẩm ngũ cốc.

- Chế độ ăn cần giàu vitamin và chất khoáng. Đủ cung cấp đủ vitamin, chất khoáng và chất xơ, người ĐTĐ cần ăn tăng cường ăn rau quả với số lượng 300-500g rau các loại/ngày và 200-500g quả các loại/ngày chia nhiều lần. Không nên ăn các loại quả sấy khô.

- Cung cấp đủ nước 40ml/cân nặng/ngày.

- Người bệnh đái tháo đường nên ăn điu đặn, đúng giờ không ăn đói quá, không ăn no quá.

- Nên chia nhỏ bữa ăn (ít nhất 4 bữa), nên ăn bữa phụ buổi tối để tránh hạ đường huyết ban đêm.

- Không nên thay đổi quá nhanh và nhiều carbohydrate cũng như là khi lượng carbohydrate các bữa ăn.

Một số uống cần lưu ý:

- Rượu: Người bệnh ĐTĐ vẫn uống được một số rượu như rượu vang, nhưng uống với số lượng ít, mỗi ngày chỉ uống không quá 150ml và chia nhiều bữa. Nếu người bệnh đã nghiện rượu thì nên giảm từ từ đến mức chấp nhận được và thay rượu mạnh bằng rượu có độ cồn thấp vì rượu có nguy cơ làm hạ đường huyết. Người nghiện rượu có nguy cơ xấu gan.

- Bia : Không nên uống nhiều, 1 lần nên uống ≤ 200 ml và mỗi ngày không quá 3 lần.

- Các loại nước ngọt, nước giải khát có ga: Chỉ sử dụng các loại nước không đường.

Khoa học cấp cơ bản