4 DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

4.1. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG



- **Đủ năng lượng:**
  - Nằm điều trị tại giường và hoạt động nhẹ: 30kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
  - Hoạt động nặng: 35Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
- **Giảm lượng chất bột đường:** 55 - 65% tổng năng lượng.
- **Chất béo:** 20 - 25% tổng năng lượng (Trong đó 2/3 là acid béo không no, chủ yếu là nguồn chất béo từ dầu thực vật).
- **Chất đạm:** 15 - 20% tổng năng lượng.
- **Tăng cường chất xơ:** 20g/1000Kcal.
- Chia thành nhiều bữa/ngày (>3 bữa/ngày), cố định thời gian các bữa ăn.
- Chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp.

4.2. LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG

4.2.1. LỰA CHỌN THỰC PHẨM

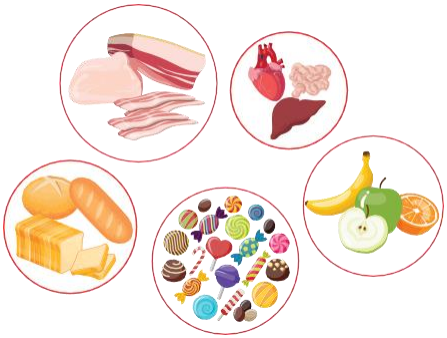


THỰC PHẨM NÊN DÙNG

- **Nhóm glucid:**
  - Các loại: Gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn.
  - Nên chọn: Gạo lức, bánh mỳ đen hoặc ngũ cốc xay xát dối thay cho gạo trắng, bún, phở, bánh đúc...
- **Nhóm protein:**
  - Đậu tương và các sản phẩm chế biến từ đậu tương (đậu phụ, đậu nành..)
  - Các thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo như: Thịt nạc, cá nạc, tôm...
- **Nhóm lipid:** Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu vừng...)
- **Nhóm rau xanh:** Ăn đa dạng các loại rau
- **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường ít, trung bình: Gioi, thanh long, bưởi, ổi, cam, đu đủ chín...
- **Nhóm sữa:** Chọn loại sữa có nhiều chất xơ và chỉ số đường huyết thấp: Glucerna, Gluvita, Nutrien diabetes...

THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

- **Nhóm glucid:**
  - Miến dong, bánh mỳ trắng
  - Khoai củ chế biến dưới dạng nướng
- **Nhóm protein:** Phủ tạng động vật như: Tim, gan, cật...
- **Nhóm lipid:** Mỡ động vật
- **Nhóm quả chín:** Các loại quả có hàm lượng đường cao: Táo, na, nhãn, vải, mít, chuối. hồng xiêm, chôm chôm...



THỰC PHẨM KHÔNG NÊN DÙNG

- Các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường.
- Các loại quả sấy khô.
- Rượu, bia, nước ngọt có đường...

4.2.2. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

- Hạn chế các món rán, các loại mỡ động vật.
- Thịt gà ăn nên bỏ da.
- Các loại khoai củ không nên chế biến dưới dạng nướng vì có CSĐH cao.
- Hạn chế sử dụng các loại nước quả ép, xay sinh tố: Nên ăn cả múi, miếng để có chất xơ.

4.2.3. CHÚ Ý

- Không nên ăn các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết cao đơn độc, nên ăn phối hợp các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết cao với các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp.

4.3. THỰC ĐƠN MẪU

- **Năng lượng:** 1600Kcal
- **Áp dụng:** Bệnh nhân nặng 55kg: lao động nhẹ hoặc bệnh nhân 45kg: lao động nặng.



THỰC PHẨM CHO MỘT NGÀY

- Gạo tẻ: 180g, Bánh phở: 160g, Thịt nạc + cá: 200 - 250g
- Sữa không đường: 250ml = 110ml sữa có đường = 3 muỗng sữa tiểu đường.
- Rau xanh: 500 - 600g , Quả chín: 150 - 200g
- Dầu ăn: 20 - 25ml (4 - 5thìa 5ml)
- Lượng muối: 6g/ngày hoặc thay thế bằng 6 thìa 5ml nước mắm.

THỰC ĐƠN MẪU

VÍ DỤ THỰC ĐƠN	ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG (ĐƠN VỊ THỰC PHẨM)
Bữa sáng: Phở thịt bò	
Bánh phở 160g	1 nửa bát to
Thịt bò 35g	7-8 miếng nhỏ
Giá đỗ 150g	
Bữa trưa: Cơm, đậu xốt, chả lá lốt, rau cải bắp luộc, quả chín	
Gạo tẻ 100g	2 nửa bát con cơm
Thịt nạc 40g	2 chiếc lá lốt
Đậu phụ 65g	1 bìa
Dầu ăn 10ml	2 thìa (thìa 5ml)
Rau cải bắp	1 miệng bát con rau
Bưởi 180g	3 múi trung bình
Bữa phụ chiều: Quả chín	
Đu đủ chín 150g	1 miếng trung bình
Bữa tối: Cơm, trứng đúc thịt, bí xanh luộc	
Gạo tẻ 80g	miệng bát con cơm
Thịt nạc 25g	2 miếng trứng đúc thịt trung bình
Trứng gà 1 quả	
Dầu ăn 7ml	1,5 thìa 5ml
Bí xanh luộc 250g	1 bát con rau
Bữa phụ tối: Sữa không đường	
250ml sữa	1 cốc sữa 250ml

4.4. THỰC PHẨM THAY THẾ TƯƠNG ĐƯƠNG

- **Nhóm đạm:** 100g thịt lợn nạc tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà; 120g tôm, cá nạc; 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút; 200g đậu phụ.
- **Nhóm chất bột đường:** 100g gạo tương đương 2 lưng bát cơm; 100g miến, 100g bột mỳ; 100g bánh quy; 100g phở khô; 100g bún khô; 170 g bánh mỳ; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.
- **Nhóm chất béo:** 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- **Muối:** 1g muối tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi.

4.5. BẢNG CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT

NHÓM THỰC PHẨM	TÊN THỰC PHẨM	CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT (%)
Bánh mì	**Bánh mì trắng**	**100**
	Bánh mì toàn phần	**99**
	Bánh mì tươi (Cty Bibica)	31,1
Lương thực	**Gạo trắng**	**83**
	Lúa mạch	31
	Yến mạch	**85**
	Bột dong	**95**
	Gạo giã dối	72
	Khoai lang	54
	Khoai sọ	58
	Sắn (Khoai mì)	50
	Củ từ	51
	Khoai bỏ lò	**135**
Quả chín	Chuối	53
	Táo	53
	Dưa hấu	72
	Cam	66
	Xoài	55
	Nho	43
	Anh đào	32
	Mận	24
Rau	Cà rốt	49
	Rau muống	10
Đậu	Lạc	19
	Đậu tương	18
	Hạt đậu	49
Sữa	Sữa gầy	32
	Sữa chua	52
	Kem	52
	Quasure light (Cty Bibica)	25,1
	Glucerna (Cty Abbott)	14- 39
Đường	**Đường kính**	**86**
Các sản phẩm bánh, ngũ cốc	Bánh bích quy	50- 65
	Huralight (Cty Bibica)	27,6
	Netsure light (Cty Bibica)	25,8
	Nutribis light (Cty Bibica)	31,4

