

**Bệnh đái tháo đường:**  
**những quan niệm sai lầm**

Đái tháo đường là bệnh mãn tính, không thể chữa dứt điểm nên nhiều người thường tự mày mò các phương pháp điều trị bằng mẹo dân gian. Điều này dẫn đến những quan niệm sai lầm, ảnh hưởng đến việc kiểm soát bệnh.

Dưới đây là các quan niệm sai lầm thường gặp về bệnh đái tháo đường:

### **1. Người bị đái tháo đường chỉ không được sử dụng đường mía và những loại thức ăn nhiều đường, còn ăn thoải mái các loại thức ăn khác**

Quan niệm sai lầm của dân gian cho rằng với người bị bệnh đái tháo đường thì cần chỉ cần không ăn đường mía là sẽ cân bằng được lượng đường huyết cơ thể. Thật ra, lượng đường mía hằng ngày con người hấp thụ thường chỉ chiếm một phần nhỏ tổng lượng glucose đưa vào cơ thể.



*Lượng đường mía hằng ngày con người hấp thụ thường chỉ chiếm một phần nhỏ tổng lượng glucose đưa vào cơ thể.*

Các thức ăn giàu đường nhất chính là tinh bột và một số loại trái cây như chuối, dưa hấu, đu đủ,... Do đó không chỉ là đường mía mà người bệnh đái

tháo đường còn phải kiểm soát khẩu phần của những loại thức ăn khác.

Để biết thêm các thông tin chi tiết về khẩu phần dinh dưỡng hợp lý cho người bệnh đái tháo đường hoặc có nguy cơ mắc bệnh cao, bạn có thể tham khảo và nhận tài liệu miễn phí tại quầy thông tin chế độ dinh dưỡng của Làng "Thay đổi bệnh đái tháo đường".

## **2. Đái tháo đường chỉ xảy ra ở người lớn tuổi**

Khi bước vào tuổi trung niên, các chức năng của cơ thể thường suy yếu dần, cùng với chế độ ăn uống nhiều chất béo và đường, người lớn tuổi dễ mắc bệnh đái tháo đường. Do đó, phần lớn người dân đều nhầm tưởng bệnh đái tháo đường chỉ xuất hiện ở người lớn tuổi.

Song thực tế, đái tháo đường xuất hiện ở mọi độ tuổi. Bệnh có thể gặp ở trẻ em, thường gặp nhất ở người lớn tuổi. Ngày nay với lối sống thành thị ít vận động và chế độ ăn uống không hợp lý, đái tháo đường xảy ra với người trẻ, ngay cả với những người dưới 40 tuổi.

## **3. Chỉ những người có người thân mắc bệnh đái tháo đường mới có nguy cơ bị bệnh**

Ai cũng có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, đặc biệt là những người béo phì, hút thuốc, uống rượu, cao huyết áp, mắc các bệnh mãn tính khác... Nếu thấy mình có những biểu hiện như khát nhiều, tiểu nhiều, ăn nhiều, vết thương lâu lành, mệt mỏi, sụt cân nhanh, thị lực giảm... thì bạn đã có nguy cơ đái tháo đường. Khi đó, bạn nên nhanh chóng đi thử đường huyết.

#### **4. Người mắc bệnh đái tháo đường không được hoạt động mạnh, chỉ nên tập thể dục điều hòa cơ thể**

Bệnh nhân đái tháo đường thường có thể lực yếu, nhưng điều đó không có nghĩa là họ chỉ được hoạt động thể dục nhẹ. Bài tập thể chất tùy vào tình trạng bệnh và thể lực người bệnh. Vận động nhiều giúp cơ thể điều tiết lượng đường huyết tốt hơn. Bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ khi chọn phương pháp, môn thể thao luyện tập.

CongSo.com



*Thực hiện những bài tập nhẹ nhàng*

#### **5. Biến chứng của bệnh đái tháo đường chỉ xảy ra ở những người đã phát hiện bệnh lâu năm**

Tại thời điểm được chuẩn đoán, 50% người bệnh đã suy giảm chức năng tế bào beta và có những biến chứng của bệnh đái tháo đường như: biến chứng

trên mắt, tim mạch, thận, thần kinh, hoại tử và các bệnh nguy hiểm đến tính mạng như nhồi máu cơ tim, đột quy, suy thận, hoại tử mô... Do vậy, việc tầm soát bệnh đái tháo đường là rất quan trọng.

## **6. Sau tuổi 40 nên tránh toàn bộ thức ăn có glucose (tinh bột và đường) để tránh mắc bệnh đái tháo đường**

Đây là hiểu biết hoàn toàn sai được truyền miệng trong cộng đồng. Thực tế, người sau 40 tuổi tuy có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường gấp 2 lần người trẻ nhưng chế độ ăn uống sai lệch, kiêng đường hoàn toàn lại gây ra những ảnh hưởng khác đến cơ thể.

Ai cũng cần có một lượng đường huyết nhất định. Đường huyết thấp sẽ khiến người bệnh chóng mặt, dẫn đến bất tỉnh, về lâu dài làm hạ đường huyết. Do đó, người trên 40 vẫn cần ăn uống đầy đủ chất, nên thường xuyên đi đo đường huyết để kiểm soát kịp thời nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.