

**Kiểm soát bệnh đái tháo  
đường: Dinh dưỡng là  
nền tảng**

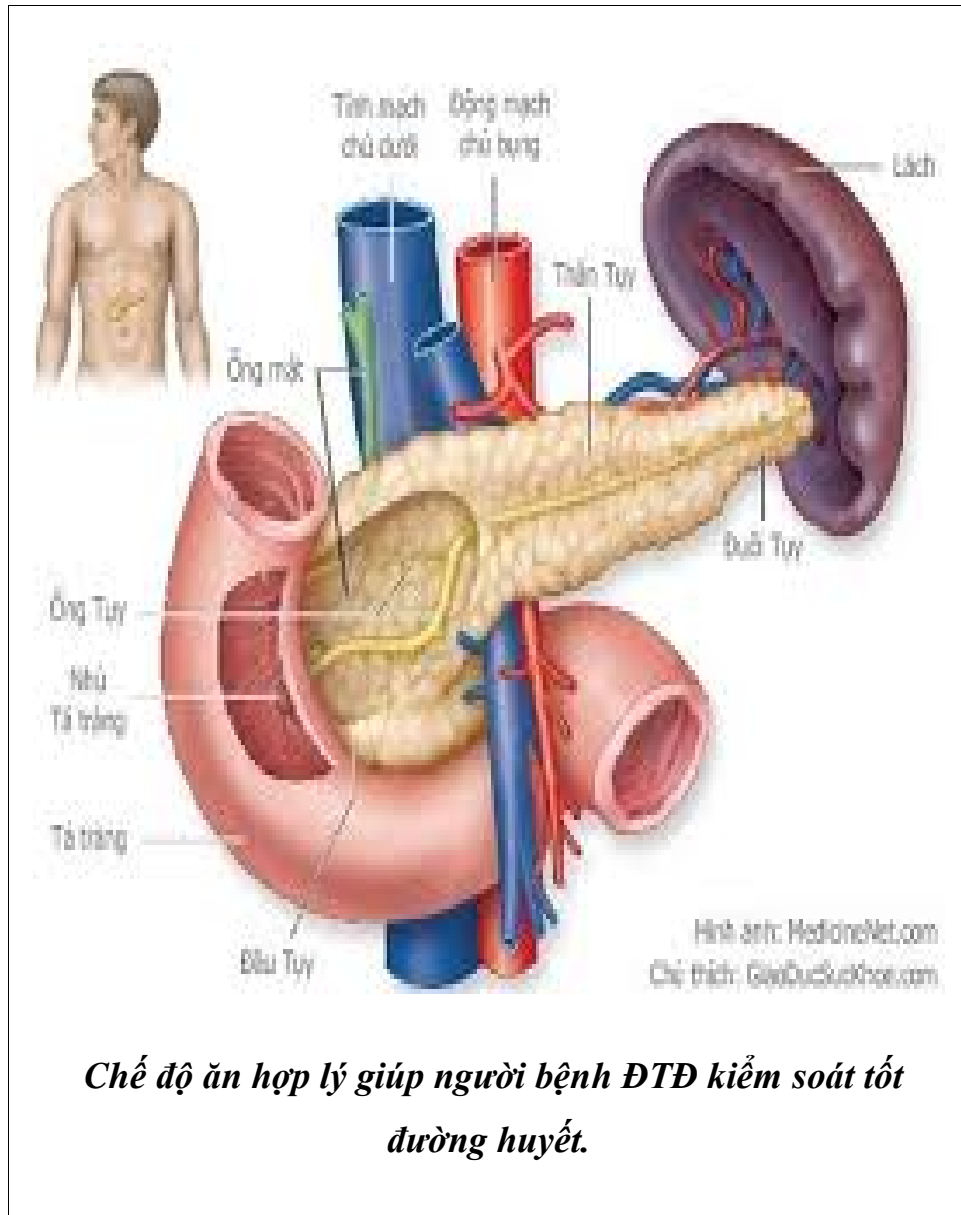
Muốn kiểm soát bệnh đái tháo đường, trước hết phải kiểm soát được đường huyết trong ngày. Để kiểm soát đường huyết 24 giờ, người bệnh phải thực hiện chế độ dinh dưỡng không làm tăng đường máu nhiều sau ăn, cũng không làm hạ đường máu lúc xa bữa ăn.

Nếu kiểm soát tốt đường huyết hằng ngày, thay đổi lối sống, chế độ ăn và điều trị tốt, người đái tháo đường sẽ có cuộc sống như người bình thường.

### **Người bệnh thiếu kiến thức**

Tại Việt Nam, hiện có khoảng 4,5 triệu người bị đái tháo đường, tuy nhiên đáng lo ngại là đến 65% trong số bệnh nhân này lại không biết mình đang bị bệnh. Thông tin này được Hội Dinh dưỡng Việt Nam cho biết tại hội thảo “Dinh dưỡng hợp lý cho người đái tháo đường nhằm kiểm soát đường huyết 24 giờ” được tổ chức ngày 6-11/11 tại TP.HCM.

Tiến sĩ, bác sĩ Từ Ngữ – Tổng thư ký Hội Dinh dưỡng Việt Nam cho biết, người bệnh đái tháo đường ngoài điều trị, dùng thuốc, tập luyện thì dinh dưỡng đóng vai trò nền tảng trong việc giúp kiểm soát ổn định đường huyết. Tuy nhiên, thực tế là hơn 73% người điều trị đái tháo đường ở Việt Nam không tuân thủ chế độ dinh dưỡng hợp lý vì chưa hiểu thấu đáo kiến thức dinh dưỡng hoặc khó tuân thủ triệt để chế độ ăn uống trong điều trị bệnh.



***Chế độ ăn hợp lý giúp người bệnh ĐTD kiểm soát tốt đường huyết.***

### **Chế độ ăn hợp lý**

Theo khuyến cáo của Viện Dinh Dưỡng, bệnh nhân đái tháo đường cần có chế độ ăn cân đối bao gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất và xơ được tính theo tỷ lệ như sau:

Lượng bột đường (carbohydrates): Từ 55% đến 60% tổng số năng lượng mỗi ngày. Nên sử dụng thực phẩm có chỉ số đường huyết hấp thụ như gạo

không xay trắng quá, bánh cuốn, bún, mì ống... Không nên ăn thực phẩm có chỉ số đường cao như bánh mì, khoai tây luộc, bánh bột ngô nướng, bánh mì trắng, cốm gạo... Hạn chế các loại đường hấp thu nhanh như đường mía, mật ong, nước ngọt có gas, bánh kẹo ngọt, mứt...

Lượng chất đạm (protein): Từ 15% – 20% năng lượng của khẩu phần ăn. Nếu người bệnh có tổn thương thận thì phải giảm lượng đạm, tùy suy thận nặng hay nhẹ mà có thể dùng 0,6 đến 0,8g đạm cho mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Ăn kết hợp đạm động vật (thịt, cá, trứng...) và đạm thực vật (đậu nành, các loại đậu khác, táo, nấm...). Uống bổ sung sữa.



Chất béo (lipid): Tỷ lệ chất béo không nên quá 20 đến 25% tổng số năng lượng mỗi ngày. Cần hạn chế các chất béo bão hòa có nhiều trong mỡ động vật và các loại có nhiều cholesterol như các loại thịt màu đỏ, da gà, nội tạng

động vật... Nên sử dụng các chất béo tốt cho hệ tim mạch có trong dầu hướng dương, dầu olive, dầu cá, cá biển...

Vitamin (vitamin A, C, E, vitamin nhóm B, nhất là B6, B12, acid folic...) và các chất khoáng, các yếu tố vi lượng (magie, sắt, iod, kẽm có trong rau xanh, quả tươi, các thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng hoặc viên multivitamin và khoáng chất).

Chất xơ: Nên ăn nhiều thức ăn có nhiều chất xơ có nhiều trong vỏ trái cây, gạo không giã kỹ... có tác dụng chống táo bón, giảm tăng glucose trong máu sau bữa ăn, và giảm cholesterol, trilycerid máu...