

Chế độ ăn uống, kiêng kị cho người bị mắc bệnh

tiểu đường (đái đường)

Tiểu đường là một bệnh nội tiết do trong cơ thể thiếu hoặc không có nội tiết tố insulin, còn được gọi là bệnh đái tháo đường. Chế độ ăn kiêng giữ một vai trò quan trọng trong việc điều trị bệnh tiểu đường. Có thể điều trị bằng chế độ ăn như tiểu đường (đái đường) nhẹ, tiểu đường tiềm tàng) hoặc kết hợp với các thuốc hạ đường huyết đối với các thể tiểu đường (đái đường) mức độ trung bình và nặng.

Ở bệnh nhân cân nặng bình thường (tiểu đường phụ thuộc Insulin hay không phụ thuộc Insulin), chế độ ăn kiêng phải được chuẩn về chất lượng (hạn chế gluxit và lipit) và cố định về số lượng. Chế độ ăn kiêng cần được điều chỉnh theo từng bệnh nhân và theo mục tiêu điều trị của bác sĩ. Trong những ngày đầu hay trong những tuần đầu tiên, thức ăn phải được cân để sau đó bệnh nhân biết cách ước tính trọng lượng của các loại thực phẩm một cách tương đối.

Chế độ ăn đáp ứng nhu cầu năng lượng: Nhu cầu tính theo thể trạng và tính chất lao động

Thể trạng	Lao động nhẹ	Lao động vừa	Lao động nặng
Gầy	35 Kcal/kg	40 Kcal/kg	45 Kcal/kg

Trung bình	30 Kcal/kg	35 Kcal/kg	40 Kcal/kg
Mật	25 Kcal/kg	30 Kcal/kg	35 Kcal/kg

Chế độ ăn phải đảm bảo đầy đủ lượng protit, lipid cần thiết cho cơ thể trong đó lượng glucit chiếm 50% lượng calo chung của khẩu phần, protid chiếm 15%, lipid 35%.

Một số áp dụng trên thực tế:

- Thực phẩm cung cấp glucit : Bánh mì 40g, gạo 25g, mì sợi 30g, khoai tây 100g, khoai mì tươi 60g, đậu 40g, 1 trái cam vừa, 1 trái chuối vừa, 1 trái táo, 100g nho, 250g dâu tây, 1 trái thơm, 1 trái xoài vừa đều tương đương với 20g glucit.
- Thực phẩm cung cấp protit: 100g thịt nạc tương đương với 15-18g protit
- Thực phẩm cung cấp lipid: 100g dầu ăn tương đương với 90-100g lipid.

1. Đối với thức ăn chứa tinh bột:

Nên ăn các loại bánh mì không pha trộn với phụ gia như bánh mì đen, gạo lứt, khoai tây, khoai sọ... lượng tinh bột đưa vào cơ thể người tiểu đường nên bằng khoảng 50-60% người thường. Sử dụng thường xuyên các loại ngũ cốc thô, chà xát ít vì lớp vỏ có chứa nhiều Vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Phương thức chế biến chủ yếu là luộc, nướng hoặc hầm chứ không nên chiên xào.

2. Đối với chất đạm:

Hạn chế tối đa thịt hộp, patê, xúc xích... thay vào đó hãy ăn cá, trứng sữa, các sản phẩm chế biến từ sữa, đậu... nên ưu tiên cá mèi và cá chích vì trong hai loại cá này có chứa chất béo có lợi cho việc chống lại bệnh tim mạch và ung thư. Người tiểu đường (đái đường) có thể ăn các loại thịt lợn, thịt bò đã lấy sạch mỡ. Tránh tuyệt đối da gà, da vịt bởi nó có chứa rất nhiều cholesterol. Cũng như thực phẩm chứa tinh bột, nên chọn cách chế biến là luộc, kho, nướng hơn là chiên.

3. Đối với chất béo:

Phải hết sức hạn chế mỡ, các bác sĩ khuyến cáo lượng cholesterol đưa vào phải dưới 300mg mỗi ngày và lượng mỡ bão hòa phải thay bằng các loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu olive, dầu mè

4. Rau, trái cây tươi:

Một ngày bệnh nhân tiểu đường (đái đường) nên ăn khoảng 400 gram rau và trái cây tươi, rau quả tươi vừa có tác dụng chống lão hóa, vừa là thức ăn bổ sung vitamin, muối khoáng tốt nhất. Nên ăn cả xác hơn là ép lấy nước uống, chất xơ ở rau quả là thành phần quan trọng làm giảm đường, làm chậm hấp thu đường và đỡ tăng đường sau khi ăn. Tuy nhiên, không phải loại trái cây nào cũng tốt, người mắc bệnh tiểu đường phải tránh các loại trái cây ngọt như nho, xoài, na, nhãn...

5. Chất ngọt

Chất ngọt là nguyên nhân trực tiếp gây bệnh đái tháo đường, nó làm trầm trọng thêm quá trình bệnh lý, tăng các biến chứng nặng nề của bệnh. Lời khuyên của bác sĩ là tránh xa tuyệt đối các loại bánh kẹo, nước ngọt có ga,

rượu... Bệnh nhân tiểu đường nên sử dụng các chất ngọt nhân tạo có thể thay đường trong nước uống như Aspartam và sacharine vừa giúp làm giảm lượng đường ăn vào mà vẫn giữ được ngon miệng.

Giữ vững thành phần và thời gian ăn là quan trọng, kết hợp với thể dục thể thao thường xuyên chính là phương pháp điều trị bệnh hiệu quả nhất. Tuy nhiên, chế độ ăn cụ thể phải dựa trên từng bệnh nhân, cân nặng, lượng đường trong máu, bệnh đã có các biến chứng hay chưa. Do vậy cần tham khảo ý kiến của bác sĩ đang theo dõi và điều trị