

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân(BN) Đái tháo đường

- ☉ Đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng cân bằng về cả số lượng và chất lượng.
- ☉ Duy trì cân nặng hợp lý và các hoạt động thể lực bình thường.
- ☉ Không thay đổi quá nhanh và quá nhiều cơ cấu và khối lượng bữa ăn.
- ☉ Không làm tăng đường máu sau bữa ăn và hạ đường máu lúc xa bữa ăn.
- ☉ Không làm tăng các yếu tố nguy cơ như: tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa lipid máu.
- ☉ Đơn giản không quá đắt tiền.
- ☉ Phù hợp với tập quán địa phương dân tộc.

Meo: cách tính cân nặng lý tưởng.

- ✚ Cân nặng tối đa: Bằng số lẻ của chiều cao.
- ✚ Cân nặng lý tưởng: Số lẻ của chiều cao (tính bằng cm) x 9 rồi chia cho 10.
- ✚ Cân nặng tối thiểu: Số lẻ của chiều cao (tính bằng cm) x 8 chia cho 10.

Lưu ý:

- ☀ Mức năng lượng trong khẩu phần ăn của BN và các bữa phụ cần được cá nhân hóa.
- ☀ BN cần duy trì 3 bữa ăn chính trong ngày. Bữa phụ chỉ nên chiếm 10-15% tổng năng lượng trong ngày.
- ☀ Không ăn bánh mì, khoai nướng...(những thực phẩm tăng đường huyết nhanh) trong bữa phụ.

Có thể bạn chưa biết

BN ĐTD cần được kiểm soát cân nặng:

- ☉ Người thừa cân, béo phì: giảm từng giai đoạn, không giảm đột ngột.
- ☉ Người gầy yếu: cần chế độ ăn tăng năng lượng.
- ☉ Đạt được và duy trì mức cân nặng hợp lý.
- ☉ Vòng eo: < 80cm (Nữ), < 90 cm (Nam).
- ☉ Nhu cầu năng lượng cần cung cấp: 20-30 kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày, được phân chia theo từng bữa ăn:




Bữa ăn	Phân chia % năng lượng trong ngày		
Số bữa/ ngày	4 bữa/ ngày	5 bữa/ ngày	6 bữa/ ngày
Bữa sáng	25	20	15
Bữa phụ sáng			10
Bữa trưa	35	30	30
Bữa phụ chiều		10	10
Bữa tối	30	30	25
Bữa phụ tối	10	10	10







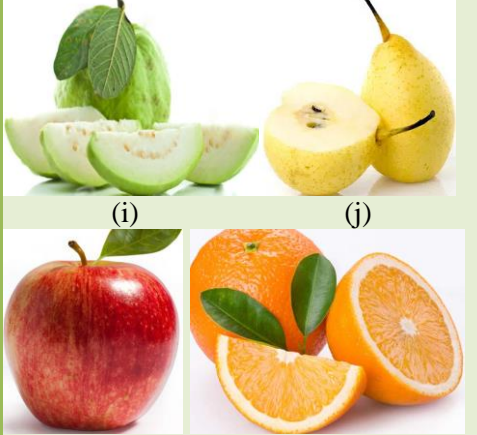
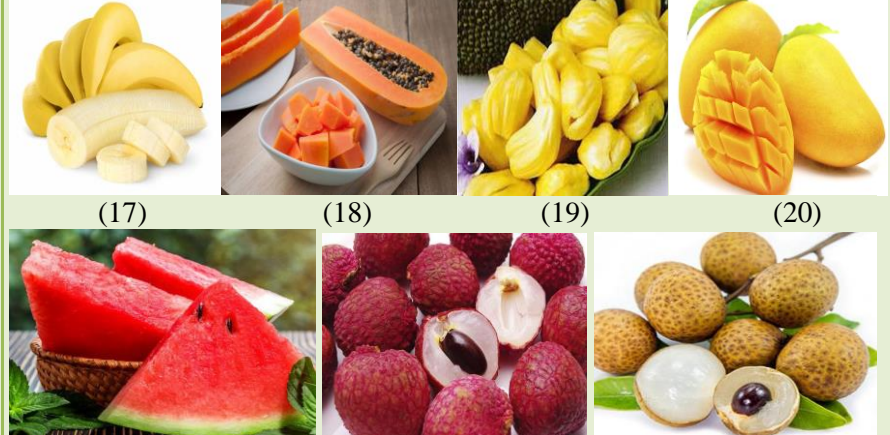
VD: BN cao 163 cm (1,63m) thì:

- ✚ Cân nặng tối đa: 63 kg.
- ✚ **Cân nặng lý tưởng**: $(63 \times 9) : 10 = 56,7$ kg.
- ✚ Cân nặng tối thiểu: $(63 \times 8) : 10 = 50,4$ kg.

Vậy nhu cầu năng lượng cần: $25 \times 56,7 = 1417,5$ kcal/ngày. BN ăn 4 bữa/ ngày, vậy calo cần trong từng bữa:

Bữa ăn	Phân chia % năng lượng trong ngày
Bữa sáng	354,4 kcal
Bữa trưa	496,1 kcal
Bữa tối	425,2 kcal
Bữa phụ tối	141,8 kcal

Nguồn cung cấp	Nên	Không nên
Chất bột đường (tối thiểu 130g Glucid/ ngày)	Sử dụng các thực phẩm nhiều chất xơ, các loại thức ăn có chỉ số tăng đường huyết trung bình-thấp: gạo lứt(a), bánh mì đen(b), hoa quả...	Hạn chế các loại thức ăn chứa nhiều đường hoặc có chỉ số tăng đường huyết cao (mặc dù có lượng Glucid như nhau): Bánh kẹo (1), mứt sấy khô(2), mật ong(3), đường kính(4), bột dong(5), khoai lang nướng(6), bánh mì trắng(7)...
	 (a)  (b)	 (1)  (2)  (3)
		 (4)  (5)  (6)  (7)

Nguồn cung cấp	Nên	Không nên
Chất béo (nên dưới 300mg/ngày)	<p>Chọn thực phẩm có ít chất béo bão hòa: cá(c), thịt nạc, đậu phụ(d), lạc(c), vừng(d)...</p>  <p>(c) (d)</p>  <p>(e) (f)</p>	<p>Tránh các thức ăn: Thịt mỡ(8), nội tạng động vật(9), dầu cọ, dầu dừa(10), các thức ăn chiên rán kỹ (11),(12),(13)...</p>  <p>(8) (9) (10)</p>  <p>(11) (12) (13)</p> <p>Lưu ý: Không sử dụng lại dầu đã sử dụng ở nhiệt độ cao: xào, rán...; Chọn dầu thực vật thay thế mỡ động vật.</p>
Chất đạm (1g-1,2g/kg cân nặng/ngày)	<p>Nên ăn cá và thủy hải sản(g), thịt bò, lợn ít mỡ, thịt gia cầm bỏ da(h)...</p>  <p>(g) (h)</p>	<p>Hạn chế các thực phẩm giàu Cholesterol: phủ tạng động vật(14), chocolate(15), phô mai(16)...</p>  <p>(14) (15) (16)</p> <p>Lưu ý: Có thể dùng 2-4 quả trứng/tuần. Bệnh nhân có biến chứng thận, khuyến cáo mức P là 0,8g/kg cân nặng/ngày.</p>
Trái cây (< 20% mức năng lượng hàng ngày)	<p>Chọn trái cây có chỉ số tăng đường huyết thấp: ôi(i), lê(j), táo(k), cam(l)...</p>  <p>(i) (j) (k) (l)</p>	<p>Ăn vừa phải: chuối(17), đu đủ(18)... Hạn chế ăn: mít(19), xoài(20), dưa hấu(21), vải(22), nhãn(23)...</p>  <p>(17) (18) (19) (20) (21) (22) (23)</p> <p>Lưu ý: Nên ăn nguyên múi, nguyên miếng không nên ăn nước ép trái cây.</p>
Muối	<p>< 5g muối/ngày. Hạn chế: dưa muối, cà muối, mỳ tôm, xúc xích... hoặc cho thêm nước mắm, gia vị khi ăn.</p>	
Chất xơ	<p>Có nhiều trong vỏ, dây, lá, hạt, ... của cây lấy quả, rau xanh, ngũ cốc. Nhu cầu: 20 – 30g/ngày (trung bình 100g rau có khoảng 3g chất xơ).</p>	
Rượu bia	<p>< 1-2 đơn vị rượu (1 đơn vị rượu tương đương 120ml rượu vang, 300ml bia hoặc 30ml rượu mạnh). Với nước ngọt, nước có ga: chỉ dùng loại không hoặc ít đường.</p>	
Chế biến	<p>Luộc, hấp</p>	<p>Hạn chế các món chiên rán hoặc nướng các loại khoai củ.</p>

Nguồn tham khảo: Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đái tháo đường típ 2, ngày 30/12/2020, Bộ Y tế.

Trên thực tế có một số bệnh nhân đái tháo đường rất sợ ăn, kiêng nhiều và không dám ăn nhiều loại thực phẩm, lâu dài sẽ làm cho cơ thể thiếu các chất dinh dưỡng và ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khoẻ. Một chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp người bệnh duy trì sức khoẻ, tránh bị thiếu hụt dinh dưỡng.