



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Dinh dưỡng là vấn đề quan trọng nhất trong điều trị bệnh đái tháo đường. Nó giúp người bệnh cân bằng đường huyết và duy trì cân nặng.

1. Bệnh đái tháo đường là gì ?

Bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) là một bệnh rối loạn chuyển hóa các chất, đặc trưng bởi tình trạng tăng đường huyết kéo theo rối loạn chuyển hóa lipid, protid và điện giải do thiếu insulin tương đối hay tuyệt đối của tuyến tụy. Bệnh gây nhiều biến chứng nguy hiểm ở nhiều phủ tạng đặc biệt là mắt, thần kinh, thận, tim, mạch máu và có thể tử vong nếu không điều trị kịp thời.



2. Chuẩn đoán bệnh đái tháo đường

* **Triệu chứng lâm sàng : ăn nhiều, uống nhiều, đái nhiều, gầy nhanh.**

* **Xét nghiệm cận lâm sàng :**

- Đường huyết lúc đói ≥ 7.0 mmol/l (126mg/dl)
- Hoặc đường huyết sau ăn 1-2h ≥ 11.1 mmol/l (200mg/dl)
- Hoặc đường huyết đo tại thời điểm bất kỳ trong ngày ≥ 11.1 mmol/l (200mg/dl)
- Hoặc HbA1C $\geq 6.5\%$

3. Bệnh đái tháo đường có phòng ngừa được không ?

Thực tế bệnh ĐTĐ type II có giai đoạn gọi là tiền ĐTĐ khi đường huyết lúc đói đo được từ 5.6 – 6.9 mmol/l và/hoặc đường huyết sau ăn 1-2^h đo được từ 7.8 – 11.0 mmol/l. Ở giai đoạn này, đường huyết có thể điều chỉnh về mức bình thường bằng các chế độ ăn uống hợp lý và luyện tập phù hợp.

4. DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

4.1. Mục đích của chế độ ăn: Đưa mức đường huyết trở về bình thường, hoặc cố gắng duy trì ở mức độ an toàn để ngăn ngừa hoặc giảm nguy cơ biến chứng.

4.2. Nguyên tắc dinh dưỡng:

• Thứ nhất: Ăn đủ bữa

Khi bị đái tháo đường, người bệnh không được bỏ bữa. Vì khi đói sẽ gây cảm giác thèm ăn mạnh và dễ ăn nhiều. Việc ăn nhiều hơn sẽ cùng lúc nạp lượng lớn năng lượng vào cơ thể sẽ gây tăng đường huyết rất nguy hiểm. Tốt nhất, nên ăn đủ 3 bữa mỗi ngày, kèm những bữa ăn nhẹ sẽ giúp tránh nguy cơ trên và ổn định mức đường huyết.



• Thứ hai: Hạn chế đường, muối, chất béo bão hòa

Nội mạc mạch máu của bệnh nhân đái tháo đường rất nhạy cảm với muối so với người bình thường. Vì thế nguy cơ tăng huyết áp khi sử dụng nhiều chất muối ngay cả giai đoạn tiền đái tháo đường là rất cao. Do đó, người bệnh đái tháo đường luôn được bác sĩ khuyến nghị nên hạn chế muối, tiêu thụ dưới 2.000 mg Na/ngày (<5g muối/ngày). Giảm lượng muối ăn vào khoảng 1.500 mg/ngày có thể có lợi cho hạ huyết áp trong một số trường hợp.



Cùng với đó là hạn chế đường và chất béo bão hòa, bởi đây là 2 nhóm thực phẩm chứa nhiều năng lượng sẽ gây tăng đường huyết trực tiếp cho người bệnh đái tháo đường. Mặt khác, chất béo bão hòa (mỡ động vật) và các loại chất béo đã qua chế biến (margarin, các loại dầu ăn có nguồn gốc hóa học hay đã qua chiên xào rồi dùng lại) còn có khả năng tăng nguy cơ bệnh tim mạch như gây xơ vữa động mạch...

• Thứ ba: Ăn uống kết hợp tập luyện thể dục thể thao

Các nhà khoa học đã chứng minh, cơ thể sẽ hấp thụ dinh dưỡng tối ưu nhất khi kết hợp với hoạt động thể dục thể thao. Ăn uống đủ chất, đủ năng lượng cho cơ thể vận động là chìa khóa giúp người đái tháo đường kiểm soát cân nặng và mức đường huyết.

• Thứ tư: Uống đủ nước mỗi ngày

Nước là yếu tố cần thiết cho mọi hoạt động sống trong cơ thể. Đặc biệt, nước lọc cũng không hề ảnh hưởng đến mức đường huyết trong cơ thể, nhất là với người bệnh đái tháo đường. Theo tính toán của các nhà khoa học, lượng nước cần cung cấp đủ cho cơ thể nên uống theo tỷ lệ 40ml/kg cân nặng/ngày.



Với các loại nước như nước ngọt chứa nhiều đường và bia rượu thì không nên uống quá 1 ly mỗi ngày, tốt nhất không nên uống.

- **Thứ năm: Dùng sản phẩm ổn định đường huyết**

Sản phẩm ổn định đường huyết là một phần không thể thiếu trong dinh dưỡng của người bệnh đái tháo đường. Với cơ chế có thể hạ chỉ số đường huyết đang tăng cao và duy trì ở ngưỡng ổn định, sẽ giúp người bệnh luôn trong trạng thái an toàn, dù có lỡ ăn nhiều một chút.



5. THỰC PHẨM NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

5.1. Nhóm thực phẩm nên ăn

Mỗi loại thực phẩm chứa một số chất dinh dưỡng khác nhau và không có một thực phẩm nào chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu con người. Do đó không thể ăn một loại thực phẩm duy nhất được mà cần phải ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm với nhau. Bữa ăn cần phải đảm bảo đầy đủ 4 nhóm thực phẩm.

- **Nhóm ngũ cốc, khoai củ và các loại đường bột**

Thực phẩm nhóm này chủ yếu cung cấp năng lượng, không có hoặc có rất ít vitamin C, A, D và chất béo. Nên ăn vừa đủ gạo tẻ, gạo nếp, gạo lứt, khoai lang,... theo nhu cầu năng lượng của cơ thể. Hạn chế khoai tây, miến dong, bánh mì, bánh ngọt,... vì dễ làm tăng đường huyết.

- **Nhóm sữa, thịt, cá, trứng, đậu đỗ khô và các chế phẩm của chúng**

Nhóm này cung cấp chất đạm (protein), sắt và vitamin. Với trường hợp thừa cân, béo phì cần chọn thịt nạc, không ăn thịt có mỡ. Thịt gà thì cần bỏ da. Tăng cường ăn các loại đạm thực vật từ các loại đậu như đậu phụ, sữa đậu nành không đường...

- **Nhóm dầu, mỡ, các loại hạt có dầu**

Giúp cung cấp chất béo, cho năng lượng cao, tăng hấp thu vitamin tan trong dầu. Người bệnh đái tháo đường nên tăng cường ăn dầu thực vật (dầu đậu nành, vừng, dầu ô liu) vì dầu chứa nhiều axit béo không no cần thiết cho cơ thể. Hạn chế dùng mỡ, bơ, óc, lòng, phủ tạng động vật, đồ hộp.



- **Nhóm rau, quả**

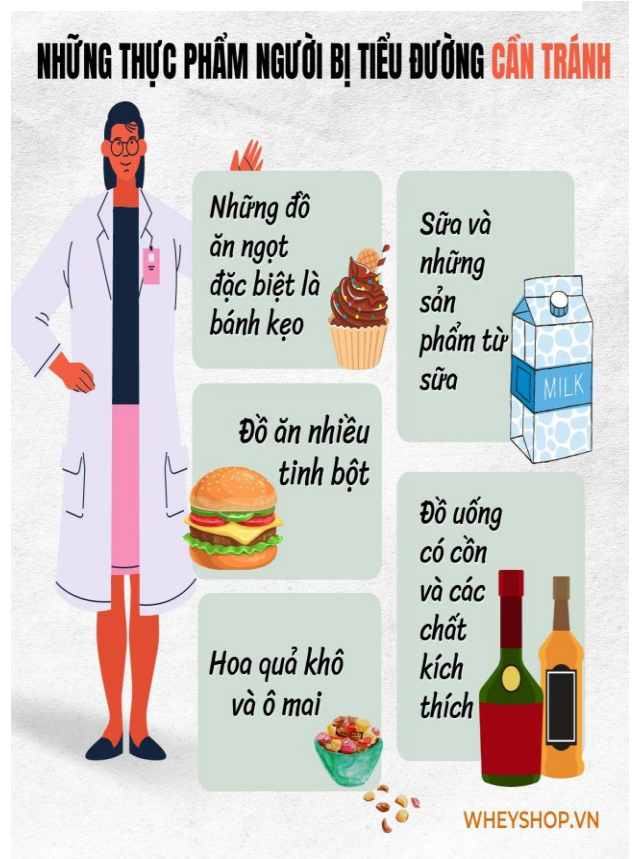
Để cung cấp chất xơ, vitamin, acid amin và chất khoáng, người bệnh cần ăn rau, quả chín, nên ăn nhiều món rau trộn sa lát, luộc hay kết hợp với ngũ cốc. Bên cạnh

những loại rau, quả quen thuộc hàng ngày (rau muống, rau ngót, mồng tơi, bí xanh...) thì khổ qua (mướp đắng), táo biển cũng được nhiều người bệnh đái tháo đường sử dụng thường xuyên.

5.2. Nhóm thực phẩm nên hạn chế

Để quá trình điều trị bệnh đái tháo đường đạt kết quả tốt nhất, người bệnh đái tháo đường cần hạn chế các loại thực phẩm sau:

- Hạn chế ăn gạo trắng, bánh mì, miến, bột sắn dây, các loại củ nướng
- Hạn chế các thực phẩm chứa chất béo bão hòa, nhiều cholesterol gây nguy cơ tăng bệnh tim mạch, không tốt cho sức khỏe nói chung và người bệnh đái tháo đường nói riêng.
- Người bệnh đái tháo đường không nên ăn thịt lợn mỡ, phủ tạng động vật, da của gia cầm, kem tươi, dầu dừa, các loại bánh kẹo ngọt, mứt, siro, các loại nước có ga...
- Hạn chế tối đa các loại hoa quả sấy khô, mứt hoa quả... bởi những loại này chứa một lượng đường rất cao, không hề tốt cho sức khỏe người bệnh.



CNDD. Trần Ngọc Tố Lan - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện ĐK Bạc Liêu