

Đi với người bệnh đái tháo đường, Tết là thời gian làm họ có nhiều băn khoăn lo lắng: đường máu của mình có ổn định không? Làm sao có thể cùng gia đình, bạn bè vui đón Tết mà không sợ những tình huống bất ngờ? Mình có thể thưởng thức các món ăn ngày Tết như mọi người không?...



Người bệnh ĐTĐ cần thận trọng mức đường máu thường xuyên hơn khi đi chơi Tết.

Trong những ngày Tết, người bệnh đái tháo đường thường là thực hiện chế độ ăn uống thường ngày hoặc có tâm lý chú quan “tạm ngưng” đi uống trên nên dẫn đến tăng đường máu, thậm chí là có các biến chứng nguy hiểm. Vì vậy, để bảo đảm sức khỏe vui Tết, người bệnh đái tháo đường cần chú ý lập kế hoạch dinh dưỡng cho mình và lưu tâm một số điểm sau:

Các thức ăn truyền thống của ngày Tết vẫn không thích hợp cho người đái tháo đường vì có quá nhiều chất béo như giò thủ, canh măng... hoặc dễ làm tăng đường máu như xôi, bánh chưng, do vậy khi ăn cần dùng một lượng nhỏ. Trước khi vào bữa ăn, nên ăn một lượng nhỏ thức ăn không làm tăng đường máu nhiều để tạo cảm giác no, khi vào bữa chính sẽ không ăn quá nhiều. Nên ăn những thức ăn có ít như các món cá hay món salad có trứng giấm vì có thể dùng để hòa đường máu.

Thực tế những năm gần đây, chỉ sau dịp Tết chỉ truyền, hàng trăm người bệnh đái tháo đường ph

Các món ăn ngọt như bánh, mứt nên hạn chế vì nó làm tăng đường máu rất nhanh; các loại nước ngọt cũng cần tránh, nếu có uống chỉ dùng các loại nước ngọt dành cho người ăn kiêng như Pepsimax, Dietcoke, Cocalight... Các loại rượu mạnh cũng nên tránh vì mang thêm nhiều calo thừa và có thể gây hạ đường máu nếu uống nhiều mà lại ăn không đủ. Tuy nhiên mứt chút vang đỏ lại có lợi cho sức khỏe của người bệnh đái tháo đường, giúp bảo vệ hệ tim mạch.

Ngoài ra, có thể sử dụng thêm các sản phẩm dành riêng cho người bệnh đái tháo đường như sữa, bột dinh dưỡng...

ThS.BS. Bùi Minh Đức (Phó Trưởng khoa NT-ĐTĐ BV Bạch Mai)