

- Tăng cường chất xơ: Khi bạn ăn đồ ăn chế biến sẵn, cần kiểm soát chất xơ đã thúc đẩy sự phát triển của đái tháo đường (ĐTĐ). Khi bạn khuyến khích 20g chất xơ/ngày. Chất xơ có tác dụng giảm nguy cơ tăng đường huyết sau ăn, giảm cholesterol và cholesterol xấu. Đồng cung cấp chất xơ, người bệnh nên ăn rau, quả chín và các thực phẩm giàu nguyên tố tự nhiên như gạo lứt, ăn quả bơ, ăn quả bơ và nước có thể được. Đồng thời cũng có hiệu quả chất xơ khi chế biến thức ăn, không nên xay xát quá kỹ, quá nhuyễn. Hạn chế sử dụng các thực phẩm tinh chế. Ăn nhiều món rau như súp lơ, củ cải và phần tiếp theo của thực phẩm ngũ cốc.



- Chế độ ăn cần giàu vitamin và chất khoáng. Đồng cung cấp đủ vitamin, chất khoáng và chất xơ, người bệnh ĐTĐ cần tăng cường ăn rau quả và sử dụng 300-500g rau các loại/ngày và 200-500g quả các loại/ngày chia nhiều lần. Không nên ăn các loại quả sấy khô.

- Cung cấp đủ nước 40ml/cân nặng/ngày.

Giữ đường huyết trong khoảng an toàn cho phép: Không làm tăng đường máu nhiều sau ăn. Không làm hạ đường máu lúc xa bữa ăn.

Người bệnh ĐTĐ nên ăn điếu thuốc, đúng giờ không hút quá, không uống rượu.

Nên chia nhỏ bữa ăn (ít nhất 4 bữa), nên ăn bữa phụ buổi tối để tránh hạ đường huyết ban đêm.

Không nên thay đổi quá nhanh và nhiều carbohydrate cũng như là khi lựa chọn các bữa ăn.

Cần lưu ý đến chế độ đường huyết của thực phẩm. Chế độ đường huyết là mức tăng đường huyết sau ăn của một loại thực phẩm so với thực phẩm chuẩn (bánh mì trắng hoặc đường glucose). Các loại thực ăn mức dù có lượng glucid bằng nhau nhưng sau khi ăn thì mức độ làm tăng đường huyết khác nhau. Khả năng làm tăng đường huyết được gọi là chế độ đường huyết của loại thực ăn đó. Các loại thực ăn có chế độ tăng đường huyết thấp có ưu điểm làm cho đường huyết duy trì ổn định suốt ngày đêm và buổi nhậ ĐTĐ. Nhưng thực phẩm có chế độ đường huyết thấp làm tăng đường huyết sau ăn ít và chậm. Nhưng thực phẩm có chế độ đường huyết cao sẽ làm tăng đường huyết sau ăn nhiều và nhanh. Do vậy người bệnh ĐTĐ nên chọn thực phẩm có chế độ đường huyết thấp để sống. Người bệnh ĐTĐ vẫn được ăn thực phẩm chế độ đường huyết cao nhưng cần hạn chế và khi ăn nên phải hiểu về các thực phẩm có chế độ đường huyết thấp, đặc biệt với thực phẩm có nhiều chất xơ.

Một số loại đồ uống cần lưu ý:

Rượu: Người bệnh ĐTĐ vẫn uống được một số rượu như rượu vang nhưng uống với số lượng ít, mỗi ngày chỉ uống không quá 150ml và chia nhiều bữa. Nếu người bệnh đã nghiện rượu thì nên giảm dần mức chấp nhận được và thay rượu mạnh bằng rượu có độ cồn thấp vì rượu có nguy cơ làm hạ đường huyết. Người nghiện rượu có nguy cơ xơ gan.

Bia: Không nên uống nhiều, 1 lít nên uống ít hơn hoặc 200ml và mỗi ngày không quá 3 lít.

Các loại nước ngọt, nước giải khát có ga: Chế độ uống các loại nước không đường.

Đến phòng chuyên ngành đại tháo đường quốc gia - Bệnh viện Nội tiết TW