

CHẾ ĐỘ ĂN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

(Dùng cho người bệnh tham khảo)

Việc ăn uống đóng vai trò quan trọng trong điều trị bệnh tiểu đường (Đái tháo đường). Người bệnh nên kiên trì việc này theo sự hướng dẫn của thầy thuốc thì việc điều trị mới đạt hiệu quả mong muốn, tránh những biến chứng nguy hiểm đến tính mạng: cắt (đoạn) chi do tắc mạch, đột tử do nhồi máu cơ tim, liệt hôn mê do đứt mạch máu não, phù do suy gan, suy thận, tê đau nhức do viêm đa dây thần kinh,...

1/ THỰC PHẨM DÙNG HÀNG NGÀY:

LOẠI THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG VÀ CÁCH DÙNG
Thức ăn được chế biến từ ngũ cốc (gạo, nếp, đậu, khoai, mì, bắp, lúa mạch,...)	Giảm còn một nửa so với bình thường và chia làm 04 bữa: sáng, trưa, chiều, tối.
Chất đạm: ăn cá, tôm, tép, cua, đậu xanh, sữa không đường.	Từ 200-300 gram một ngày.
Rau: cà chua, dưa chuột, bí đao, các loại rau xanh: rau thơm, rau ngót, cần tàu, ngò,...	Lượng tùy thích có thể dùng nửa kilo6 gram một ngày hoặc nhiều hơn.
Chất béo: Dầu Oliu, dầu mè, dầu hướng dương.	Dùng 01 muỗng canh hoặc nhiều hơn.
Nước uống không có vị ngọt	Tùy thích.
Quả không có vị ngọt.	Tùy thích.

CHÚ Ý:

- Bắt đầu bữa ăn nên ăn rau trước để giảm cảm giác thèm ăn, sau đó dùng rau với cơm (hoặc thực phẩm chế biến từ ngũ cốc).
- Không ăn no.
- Chia nhiều bữa ăn trong ngày (04 bữa), ít nhất có một bữa ăn tối để tránh hạ đường máu về đêm.
- Không nên để bụng đói.
- Chỉ được dùng đường Spartate và sữa Glucerna dành cho người bệnh đái tháo đường.

2/ NHỮNG THỰC PHẨM KHÔNG NÊN DÙNG:

- Thức ăn, nước uống, trái cây có vị ngọt.
- Chất béo có nguồn gốc từ gia súc, gia cầm: mỡ, da, lòng,...
- Hạn chế trứng.
- Khoai lang, bí đỏ (bí rợ), khoai tây, củ sắn, củ dền,...

Tùy thuộc mức đường máu mà thầy thuốc sẽ có lời dặn thêm về việc ăn uống.

Tuân thủ chế độ ăn uống và dùng thuốc điều trị theo sự hướng dẫn của thầy thuốc sẽ mang lại cho người bệnh đái tháo đường có cuộc sống lạc quan, tuổi thọ tăng lên, tránh được những biến chứng do bệnh đái tháo đường gây hậu quả xấu: tàn tật, chết người.

BAN GIÁM ĐỐC

