

Ăn uống lành mạnh đối với bệnh tiểu đường

Việc ăn uống lành mạnh quan trọng với tất cả mọi người, kể cả người trẻ tuổi mắc bệnh tiểu đường. Hướng dẫn ăn kiêng đối với bệnh tiểu đường giống như những khuyến cáo cho mọi người – vì vậy cả gia đình có thể ăn cùng các thực phẩm lành mạnh.

Bản 'Các hướng dẫn Ăn uống cho Trẻ em và Thanh thiếu niên' khuyên người trẻ tuổi:

- Thường thức nhiều loại thức ăn dinh dưỡng khác nhau
- Ăn nhiều rau, đậu và trái cây
- Ăn nhiều ngũ cốc (gồm bánh mì, gạo, mì pasta và các loại), nên chọn loại wholegrain (nguyên hạt)
- Ăn thịt nạc, cá, thịt gia cầm và / hay các thứ thay thế
- Ăn/ uống sữa, sữa chua, phô-mai và / hay các thứ thay thế - các loại giảm béo được khuyến khích dùng cho các trẻ lớn hơn và người lớn
- Chọn nước là đồ uống
- Giới hạn chất béo bão hòa (saturated fat) và ăn điều độ chất béo nói chung
- Chọn thức ăn ít muối
- Chỉ dùng một lượng nhỏ đường và đồ ăn/thức uống có thêm đường

Thức ăn và Bệnh tiểu đường

Để kiểm soát bệnh tiểu đường, quan trọng là cân bằng đúng thức ăn từ những nhóm thực phẩm khác nhau.

Thức ăn bao gồm 3 nhóm năng lượng chính:

- **Carbohydrate (Hydrat-carbon)**
- **Chất đạm (prôtêin)**
- **Chất béo**

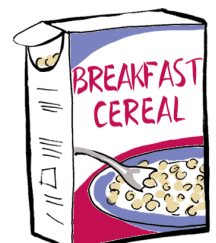
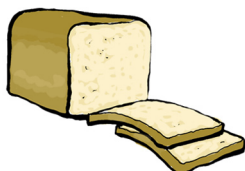
Các chất đạm, chất béo và carbohydrate trong thức ăn cung cấp năng lượng cơ thể chúng ta cần.

Carbohydrate

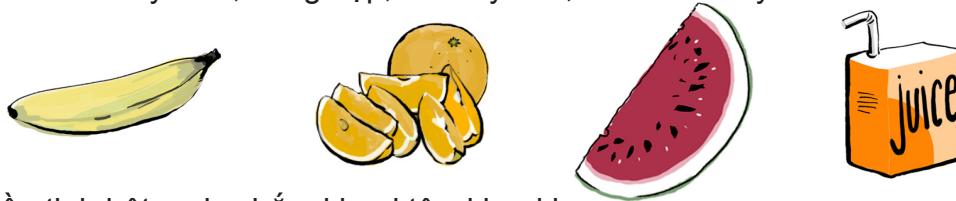
Carbohydrate là một trong những nguồn năng lượng chính cho cơ thể. Khi chúng ta ăn carbohydrate, chúng phân hủy thành đường glucose trong máu, sau đó chuyển thành năng lượng các cơ bắp và tế bào cơ thể cần.

Thức ăn có nhiều carbohydrate bao gồm:

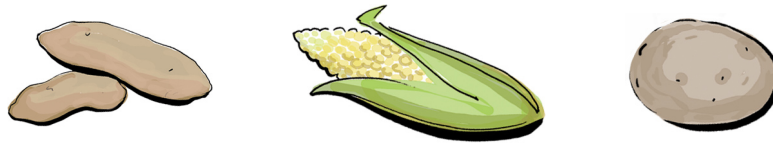
- Các loại bánh mì và ngũ cốc – như bánh mì, ngũ cốc ăn sáng, cơm, mì, lúa mạch, cháo, bột sắn



- Trái cây – như trái cây tươi, đóng hộp, trái cây khô, nước trái cây



- Rau củ nhiều tinh bột – như bắp, khoai tây, khoai lang



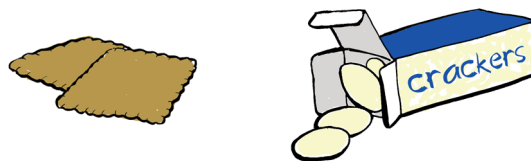
- Các sản phẩm từ sữa – sữa, sữa chua, sữa trứng và sữa đậu nành



- Các loại đậu – như đậu lăng, đậu chickpea, đậu nấu



- Các thức ăn nhẹ - như bánh quy, bánh quy giòn, thanh muesli (muesli bar), thanh bánh trái cây (fruit bar)



- Đường – như đường sucrose, glucose và các thức ăn/thức uống có thêm đường

Tất cả các thức ăn carbohydrate phân hủy thành glucose trong máu và cung cấp nguồn năng lượng quan trọng. Để kiểm soát bệnh tiểu đường, quan trọng là cân bằng đúng các thức ăn carbohydrate.

Chất đạm (protein)

Chất đạm quan trọng cho việc sinh trưởng và phát triển, điều chỉnh các mô tế bào và có thể được dùng như một nguồn năng lượng cho cơ thể. Chất đạm không ảnh hưởng đến mức đường glucose trong máu.

Các thức ăn có độ đạm cao bao gồm...

- Thịt, thịt gà, cá và hải sản
- Trứng
- Đậu* như đậu nấu, đậu lăng, đậu chickpea
- Sữa* hay sữa đậu nành*
- Phô-mai
- Các loại hạt
- Các thứ thay thế thịt như đậu hũ, tempeh (bánh đậu nành lên men)

** Những loại thức ăn này có độ đạm cao và cũng chứa carbohydrate.*



Các thức ăn có đạm có thể có nhiều chất béo bão hòa, vì vậy quan trọng là chọn các loại có ít chất béo hơn như thịt nạc, và các thức ăn từ sữa ít béo.

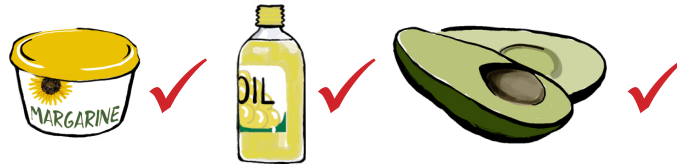
Chất béo

Chất béo là một phần thiết yếu trong chế độ ăn uống lành mạnh, và quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường.

Có nhiều loại chất béo khác nhau trong thực phẩm, gồm có:

- Chất béo polyunsaturated
- Chất béo monounsaturated
- Chất béo bão hòa
- Chất béo 'trans fat'

Các chất béo polyunsaturated và monounsaturated có trong dầu thực vật và bơ margarine như dầu canola, dầu phộng, dầu hoa hướng dương và dầu mè, cũng như các loại hạt, hạt giống và cá. Các chất béo này là lựa chọn tốt cho sức khỏe nhất.



Chất béo bão hòa có trong thực phẩm từ động vật như thịt nhiều mỡ, bơ (động vật), trong các sản phẩm từ sữa nhiều béo cũng như trong nước dừa, nước cốt dừa, dầu cọ và thức ăn mua mang về (take-away) và snack (ăn nhẹ). Chất béo 'trans fat' có trong thực phẩm như mỡ nấu ăn, bột nhào, thức ăn snack và đồ take-away. Chất béo bão hòa và trans fat có thể làm tăng mức cholesterol trong máu và nên giới hạn.



Dù chất béo trong thực phẩm sẽ không trực tiếp tác động đến mức đường glucose trong máu, nhưng nên theo một chế độ ăn uống ít chất béo bão hòa để có sức khỏe tốt về lâu dài và giảm thiểu nguy cơ bị các biến chứng tiểu đường. Tất cả các chất béo đều có nhiều kilojoules (đơn vị năng lượng) và ăn quá nhiều bất kỳ loại chất béo nào đều có thể bị tăng cân. Để giảm lượng chất béo bão hòa trong chế độ ăn uống của trẻ, hãy thử các đề nghị sau:

- Dùng sữa giảm béo cho trẻ từ 2 tuổi trở lên
- Chọn loại sữa chua, kem, sữa trứng ít béo, phô-mai giảm béo và nước dừa ít béo
- Giới hạn thực phẩm đóng gói có lượng béo cao như khoai tây chiên giòn, sô-cô-la và bánh quy
- Khuyến khích các snack lành mạnh có trái cây, bánh mì, ngũ cốc, các thức ăn từ sữa ít béo và rau
- Dùng ít dầu monounsaturated hay polyunsaturated và giới hạn chiên ngập dầu
- Cố hạn chế đồ take-away ít hơn một lần mỗi tuần
- Khuyến chọn các đồ ăn lành mạnh trong căn-tin trường
- Dùng thịt nạc, lạng bỏ phần mỡ thừa và da gà
- Dùng phương thức nấu ăn ít béo như nướng grill, chiên bằng chảo không dính (non-stick), nấu microwave, BBQ hoặc hấp
- Mỗi tuần nên ăn một đến hai bữa cá
- Dùng bơ margarine (như canola, hoa hướng dương) thay cho bơ động vật

Các thực phẩm khác

Thực phẩm như rau xanh, rau xà lách, cà rốt, hành tây, cà tím, bông cải, bí và đậu sẽ không ảnh hưởng đến mức đường glucose trong máu. Những thực phẩm này chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ, tốt cho sức khỏe. Cố khuyến khích con quý vị ăn nhiều rau.



Carbohydrate và Bệnh tiểu đường

Carbohydrate ảnh hưởng trực tiếp đến mức đường trong máu và cần được giữ cân bằng với mức hoạt động và lượng insulin. Đạt được cân bằng này có thể giúp giữ mức đường glucose trong máu gần mức bình thường.

Để đạt được cân bằng đúng này, quan trọng là nghĩ về lượng, loại và thời điểm ăn thực phẩm có carbohydrate trong ngày.

Các đơn vị (trao đổi) carbohydrate

Lượng carbohydrate đúng quan trọng trong việc cung cấp cho trẻ năng lượng cần thiết hàng ngày, cũng như cho sự tăng trưởng và phát triển thích hợp.

Các đơn vị (trao đổi) carbohydrate được dùng để đo **lượng** carbohydrate trong các thực phẩm khác nhau. Một đơn vị (1E) thức ăn có carbohydrate bao gồm 15 gram carbohydrate.

Các đơn vị này không liên hệ đến trọng lượng thực phẩm, ví dụ, một miếng bánh mì có thể nặng 40 gram nhưng chỉ chứa 15 gram carbohydrate.

Một vài ví dụ cho một đơn vị carbohydrate là:

- 1 lát bánh mì
- 1 trái cam
- 1/3 ly cơm
- 1/3 ly mì

Tất cả các thực phẩm này chứa gần 15 gram carbohydrate và có thể được “trao đổi” với nhau, cho cùng 1 lượng carbohydrate, và vì vậy cùng một lượng đường glucose sẽ vào máu. Chuyên gia dinh dưỡng có thể cho quý vị một danh sách các đơn vị carbohydrate.

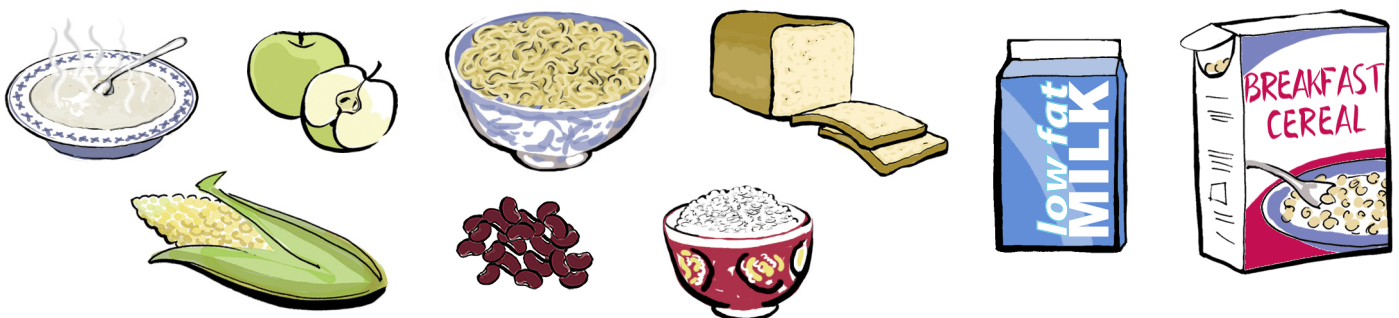
Quý vị có thể cần đo lường thực phẩm để đếm các đơn vị carbohydrate, đặc biệt nếu con quý vị mới được chẩn đoán có bệnh tiểu đường hay khi thử các món ăn mới.

Con tôi cần bao nhiêu lượng carbohydrate?

Khoảng một nửa năng lượng hằng ngày của con quý vị nên lấy từ thức ăn có carbohydrate. Một chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp quý vị tìm hiểu con quý vị cần bao nhiêu carbohydrate. Điều này tùy thuộc vào những thứ như khẩu vị, giai đoạn tăng trưởng và phát triển, cân nặng, chiều cao và mức độ hoạt động. Tất cả trẻ em mắc bệnh tiểu đường nên gặp chuyên gia dinh dưỡng về tiểu đường để được lời khuyên cá nhân.

Chọn các Carbohydrate Lành mạnh

Các lựa chọn carbohydrate tốt nhất cho sức khỏe có ít béo, ít thêm đường, và nhiều chất xơ. Những thực phẩm này gồm ngũ cốc và bánh mì có nhiều chất xơ, trái cây, rau củ có tinh bột, mì, pasta và cơm, sữa chua và sữa ít béo, và các loại đậu như đậu lăng và đậu tây (hình bầu dục).



Đường thì sao?

Một kế hoạch ăn uống lành mạnh có thể bao gồm một lượng đường nhỏ dù nhiều người có thể nghĩ khác. Chúng ta đều biết rằng đường trong thực phẩm dinh dưỡng như ngũ cốc ăn sáng nhiều chất xơ, sữa trứng và sữa chua ít béo không làm tăng mức đường glucose trong máu nếu được xem như một phần đơn vị trao đổi carbohydrate. Chỉ nên dùng một lượng nhỏ đường trong nấu ăn.

Nên tránh thực phẩm có đường là thành phần chính, như nước ngọt, kẹo và đồ ăn ngọt (ngoại trừ trường hợp đang điều trị mức đường glucose thấp (hypo)).

Các loại nước ngọt và nước ngọt để pha loãng (cordial) ít năng lượng hay dành cho ăn kiêng có thể dùng thỉnh thoảng, nhưng nước là thức uống tốt nhất hàng ngày.

Thời điểm dùng bữa

Các bữa ăn đều đặn rất quan trọng để kiểm soát bệnh tiểu đường. Các bữa ăn nên gồm thực phẩm có carbohydrate chia đều ra trong ngày. “Các đơn vị trao đổi” có thể giúp cân bằng thức ăn carbohydrate trong ngày và bảo đảm lượng insulin hợp với thực phẩm con quý vị ăn.



Tùy vào kế hoạch insulin, mức hoạt động và khẩu vị của trẻ, một vài trẻ mang bệnh tiểu đường có thể cần ăn nhẹ giữa các bữa ăn để ngăn ngừa hypoglycaemia (hypo) hay mức đường glucose trong máu thấp.

Các bữa ăn và ăn nhẹ cần được lên kế hoạch quanh hoạt động thường lệ của con quý vị, như ở trường hay tại nơi chăm sóc để trẻ ăn cùng lúc với các trẻ khác.

Để biết thêm chi tiết về ăn uống lành mạnh và bệnh tiểu đường, hãy trò chuyện với chuyên gia dinh dưỡng hay liên hệ Diabetes Australia NSW qua số điện thoại 1300 136 588.

Cần người thông dịch?

Một dịch vụ thông dịch qua điện thoại miễn phí cho những người gặp khó khăn hiểu hay nói tiếng Anh. Có dịch vụ này thông qua Tổ chức Phiên dịch và Dịch thuật (TIS) thuộc Bộ Di trú, Đa văn hóa và Bản địa Sự vụ (DIMIA).

TIS có các thông dịch viên chuyên nghiệp cho gần 2000 ngôn ngữ và tiếng địa phương, và có thể đáp ứng ngay hầu hết các yêu cầu.

Tiếp cận 1 thông dịch viên:



1. Chỉ cần quay số 131 450 cho Dịch vụ Phiên dịch qua điện thoại.

2. Giải thích mục đích cuộc gọi, như muốn nói chuyện với một nhà giáo dục/chuyên gia dinh dưỡng ở Diabetes Australia.

3. Người trực tổng đài sẽ nối máy quý vị đến một thông dịch viên nói ngôn ngữ được yêu cầu và đến chuyên gia sức khỏe Diabetes Australia trong một cuộc thoại ba chiều.

Dịch vụ miễn phí này được Diabetes Australia thiết lập, và sẽ được trợ giúp từ Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing) của chính phủ Úc.