

Thực đơn tham khảo

Năng lượng: 1600 kcal

Áp dụng cho người nặng 50-55kg

Các món ăn	Đơn vị thường dùng
Bữa sáng: Phở gà	
Bánh phở: 150g	1 lưng bát tô
Thịt gà: 35g	
Giá đậu xanh: 30g	
Hành lá, rau thơm, nước dùng	
Bữa trưa: Cơm, trứng gà rán, cá bống kho, bí xanh luộc, canh rau ngót nấu, quả thanh long	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Trứng gà rán	1 quả
Dầu ăn	Thìa 5ml
Cá bống kho	
Cá bống: 60g	Nửa khúc to
Bí xanh luộc: 200g	1 lưng bát con
Canh rau ngót nấu	
Rau ngót: 50g	3 gấp nhỏ
Thanh long: 130g	1 miếng
Bữa tối: Cơm, đậu phụ rán, thịt nạc viên rán, rau muống xào, canh rau bí nấu, bưởi	
Gạo tẻ: 75g	1 miệng bát cơm
Đậu phụ: 65g	1 bìa
Dầu ăn	Thìa 5 ml
Thịt nạc viên rán: 50g	2-3 viên
Dầu ăn: 5ml	1 thìa (5ml)
Rau muống xào	
Rau muống: 200g	1 lưng bát con
Dầu ăn: 5ml	1 thìa (5ml)
Canh rau bí nấu	Nước canh
Rau bí: 50g	3 gấp
Bưởi	3 múi
Bữa phụ tối : Sữa	
Sữa dành cho bệnh tiểu đường: 100ml -120ml	
Hoặc sữa tươi không đường: 180ml	

Chỉ số đường huyết

- Khả năng làm tăng đường huyết sau khi ăn được gọi là chỉ số đường huyết của loại thức ăn đó.
- Các thực phẩm với chỉ số đường huyết thấp làm tăng đường máu từ từ sau khi ăn.
- Các thực phẩm với chỉ số đường huyết cao làm đường máu sau khi ăn tăng nhanh và tăng cao



10



16



18



19



24



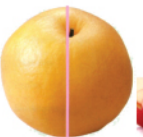
25-43



31-40



34



34



40



46



48



49



50



52



53



54



72



83



100



TÀI LIỆU
TƯ VẤN DINH DƯỠNG
CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG
BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



NGUYÊN TẮC CHẾ ĐỘ ĂN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

- ⇒ **Cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng.**
- ⇒ **Không làm đường máu tăng cao sau bữa ăn**
- ⇒ **Không bị hạ đường huyết lúc xa các bữa ăn**
- ⇒ **Không làm tăng mỡ máu, tăng huyết áp, suy thận**

Thế nào là một chế độ ăn hợp lý?

- 1. Bữa ăn của người bị đái tháo đường luôn cần đủ 4 nhóm thực phẩm chính: Nhóm bột đường; Nhóm đạm; Nhóm béo; Rau và trái cây
- 2. Nên giữ ổn định số lượng glucid (chất bột đường) trong các bữa ăn phù hợp với mình, biết thay thế thức ăn giàu tinh bột.
- 3. Lựa chọn các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (<55%), các loại thực phẩm nguyên hạt hoặc còn nhiều chất xơ như gạo lức, gạo giã dối, bánh mì đen... Khi ăn các thực phẩm có chỉ số ĐH trung bình (56-69%) hoặc có chỉ số ĐH cao (>70%), cần phối hợp các thực phẩm có nhiều chất xơ. Các thực phẩm có nhiều chất xơ như rau, củ, mỗi ngày ăn từ 300g-500g rau
- 4. Tránh ăn và/hoặc uống các thực phẩm nhiều đường, đường hấp thu nhanh như đường kính, đường mật, mật ong, các loại mứt,

quả chín khô, kẹo, socola, nước ngọt có ga

- 5. Ăn hạn chế các thực phẩm nguồn gốc động vật có nhiều mỡ, cholesterol (thịt mỡ, mỡ, bơ, phủ tạng động vật...). Nên ăn các thực phẩm có chứa chất béo tốt cho sức khỏe như đậu phụ, vừng lạc, cá... Ăn dầu thực vật thay cho mỡ động vật và ở dạng trộn salad. Hạn chế các món xào nhiều dầu hoặc mỡ, các món rán hay món nướng...

- 6. Cố gắng ăn giảm lượng muối, gia vị chứa muối đến mức có thể chấp nhận, đặc biệt khi bị tăng huyết áp

- 7. Cố gắng hạn chế sử dụng các thức uống có cồn như rượu, bia

- 8. Nên duy trì cân nặng "nên có"

VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: ninvietnam@viendinhduong.vn

Website: www.viendinhduong.vn

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ

Điện thoại: 024.666.525.898