

THỰC ĐƠN MẪU:

1600kcal; Đạm 62g; Béo 56g; Bột đường 206g

Bữa sáng: Phở bò (bánh phở 80g; thịt bò 30g; hành lá; cải xanh 100g)

Bữa phụ: Bột dinh dưỡng Netsure light : 1 gói 25g

Bữa trưa: Cơm 2 lưng bát với (gạo 70g); đậu phụ sốt cà chua (đậu phụ 60g; cà chua 20g; dầu 5ml); Thịt gà kho gừng (30g); Rau muống xào (rau muống 250g; dầu 10ml)

Bữa phụ: Khoai sọ luộc 50g hoặc bánh Hura light 20g.

Bữa tối: Cơm 2 lưng bát với (gạo 70g); Thịt lợn xào khoai tây (thịt lợn nạc 30g; khoai tây 100g; dầu 10ml); Măng xào (măng 50g; dầu 5,ml); Canh cua rau đay (cua đồng 20g; rau đay 50g; rau mồng tơi 100g); Táo ta 100g

Bữa phụ: Sữa cho bệnh nhân tiểu đường: 1 cốc to (200ml)

Bệnh nhân có thể thay đổi món ăn trong ngày như sau:

Nhóm bột đường: gạo 70g tương đương 3 chiếc bánh mì loại 1000đ, hoặc 180g bánh phở, hoặc 240g bún, hoặc 90g mì, hoặc 70g miến, hoặc 200g khoai lang, khoai sọ, hoặc 300g khoai tây, hoặc 150g sắn củ.

Nhóm chất đạm: 40g thịt nạc tương đương 40g cá, lươn, tôm, hoặc 60g đậu phụ, hoặc 1 quả trứng, hoặc 25g sữa bột toàn phần, hoặc 20g sữa bột tách béo

Nhóm hoa quả: 4 múi bưởi vừa tương đương 2 quả cam to, hoặc 10 quả chôm chôm, hoặc 4 quả chuối tây nhỏ, hoặc 2 quả chuối tiêu to, hoặc 800g dưa hấu, hoặc ½ quả dứa, hoặc 1 quả hồng đỏ to, hoặc 3 quả hồng ngâm to, hoặc 5 múi mít dai, hoặc ½ quả na vừa, hoặc 20 quả nhãn, hoặc 200g đu đủ, hoặc 1 má xoài chín.

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



NGUYÊN TẮC:

Năng lượng: 30 kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.

Cân nặng lý tưởng = số lẻ chiều cao x 0,9; ví dụ người cao 160 cm, cân nặng lý tưởng sẽ bằng 60 x 0,9 = 54kg.

Chất đạm (protid): 15- 20% tổng năng lượng.

Chất bột đường: 55- 65% tổng năng lượng. Nên sử dụng các glucid phức hợp, glucid có chỉ số đường huyết thấp.

Chất béo (lipid): 20- 30% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 trong tổng số lipid. Nên ăn vùng lạc, sử dụng dầu thực vật trong chế biến món ăn.

Lượng chất xơ: 20 - 25 g.

Nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày: 4 - 6 bữa/ngày.

Đảm bảo đủ các vi chất dinh dưỡng nhất là các vitamin: A, C, E, nhóm B, acid folic).

Nên lựa chọn các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp < 55 và chỉ số đường huyết rất thấp < 40, sẽ tốt cho kiểm soát glucose máu, dự phòng các biến chứng cho bệnh nhân tiểu đường

Năng lượng (kcal): 1500- 1700

Chất đạm (g): 56- 82

Chất béo (g): 25- 55

Chất bột đường (g): 210- 270

Chất xơ (g): 20- 25



Chỉ số đường huyết là gì? Khả năng làm tăng đường huyết của một thực phẩm sau khi ăn so với thực phẩm chuẩn được gọi là chỉ số đường huyết của thức ăn đó.

Thực phẩm chuẩn là glucose, có GI = 100

Quốc tế phân loại thực phẩm làm 4 nhóm theo chỉ số đường huyết như sau:

- Thực phẩm có chỉ số đường huyết cao: GI ≥ 70,
- Thực phẩm có chỉ số đường huyết trung bình: GI 56-69,
- Thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp: GI 40-55,
- Thực phẩm có chỉ số đường huyết rất thấp: GI < 40,

Bệnh nhân tiểu đường, người có đường máu cao nên chọn các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp và rất thấp để giúp ổn định đường máu, ngăn ngừa được biến chứng của bệnh

BẢNG CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT (GI) CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM

Loại thức ăn	Chỉ số đường huyết	Loại thức ăn	Chỉ số đường huyết
GI ≥ 70		GI thấp (40-55)	
Bánh mì trắng	100	Bánh bích quy	50-65
Khoai bỏ lò	135	Xoài	55
Mạch nha	110	Khoai lang	54
Mật ong	98	Chuối	53
Bánh mì toàn phần	99	Táo	53
Bột dong	95	Sữa chua	52
Bánh bột bắp	92	Củ từ	51
Bánh bột gạo	87	Sắn (khoai mì)	50
Đường kính	86	Đậu xanh	49
Yến mạch	85	Cà rốt	49
Gạo trắng	83	Nho	43
Khoai tây nghiền	74	Các sản phẩm dinh dưỡng hợp tác Bibica Viện dinh dưỡng	
Gạo già dổi	72	Bánh trung thu DD cao cấp	35,7
Cơm vừa chín	72	Bánh trung thu nhân ngọt	21,0
Dưa hấu	72	Bánh quy Nutri-Bis-light	31,4
GI trung bình (56-69)		Bột dinh dưỡng Netsure-light	25,8
Cam	66	Sữa Quasure light	25,1
Mì sợi	64	Đường ăn kiêng Fructiso	16,7
Khoai sọ	58		



VIỆN DINH DƯỠNG

TRUNG TÂM GIÁO DỤC TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG *Địa chỉ: 48B - Tầng Bạt Hố - Hà Nội *ĐT: 84-4-9720608 *E-mail: viendinhduong@hn.vnn.vn *Website: http://www.nutrition.org.vn