**Dẫn nguồn : https://www.pharmacity.vn/cach-on-dinh-duong-huyet-cho-nguoi-benh-dai-thao-duong.htm**

**Cách ổn định đường huyết cho người bệnh đái tháo đường**

****

Để kiểm soát tốt đường huyết của người bệnh đái tháo đường, dinh dưỡng và chế độ vận động đóng vai trò rất quan trọng và cần thiết trong việc điều trị và chăm sóc người bệnh. Hãy cùng tìm hiểu chi tiết hơn ngay sau đây.

## **Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị bệnh đái tháo đường**

Người bệnh đái tháo đường có thể kiểm soát tình trạng bệnh, hoàn toàn khỏe mạnh và sinh hoạt bình thường nếu tuân thủ điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ, kết hợp với chế độ ăn uống khoa học và lựa chọn các loại thực phẩm phù hợp mỗi ngày.

Thành phần và lượng thức ăn hàng ngày ảnh hưởng trực tiếp đến mức đường huyết, người bệnh có thể gặp nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không nếu kiểm soát được mức đường huyết. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng phù hợp giúp duy trì sức khỏe, tránh tăng đường huyết và hạn chế các biến chứng.

Ngoài ra, chế độ ăn uống hợp lý còn giúp người bệnh giảm phụ thuộc vào thuốc, đồng thời bảo vệ tim mạch, kiểm soát huyết áp, mỡ máu và đảm bảo cân nặng, cải thiện sức khỏe hàng ngày cho người bệnh.

## **Phương pháp ăn uống đúng cách cho người bệnh đái tháo đường**

Chế độ ăn uống dành cho người bệnh đái tháo đường cần phải đáp ứng cung cấp đầy đủ, cân bằng cả về số lượng và chất lượng các thành phần dinh dưỡng để có thể điều chỉnh tốt đường huyết, đồng thời duy trì cân nặng và đảm bảo cho người bệnh có đủ sức khỏe.

Kiểm soát đường huyết ổn định, người bệnh được hướng dẫn chế độ ăn uống giảm tinh bột, đầy đủ dinh dưỡng, cung cấp đủ nước cho cơ thể, bổ sung rau và trái cây.

Để kiểm soát tốt đường huyết, người bệnh cần chú ý nắm rõ các nguyên tắc ăn uống và các nhóm thực phẩm nên ăn, hạn chế và không nên ăn nhưng đảm bảo đầy đủ năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể.

* Cân đối năng lượng thu vào từ thức ăn và năng lượng tiêu hao của cơ thể tuỳ theo tuổi và hoạt động trong ngày;
* Chia nhỏ các bữa ăn trong ngày, 5-6 bữa nhỏ mỗi ngày thay vì chỉ ăn 3 bữa chính;
* Ăn uống đúng giờ và đúng bữa, không nên bỏ bữa ăn;
* Kiểm soát lượng thực phẩm nạp vào cơ thể mỗi ngày, cân đối và đầy đủ dưỡng chất cần thiết giữa tinh bột đường - chất béo - chất đạm;
* Ăn chậm, nhai kỹ và chọn các loại thực phẩm có hàm lượng đường thấp;
* Bổ sung thêm các loại sữa dành cho người bệnh tiểu đường;
* Sử dụng đường dành riêng cho người ăn kiêng, người có bệnh đái tháo đường.

Chế độ ăn uống hợp lý và đúng nguyên tắc sẽ giúp cho người bệnh đái tháo đường ổn định đường huyết, khỏe mạnh và hoạt động bình thường.

***Người bệnh đái tháo đường cần hạn chế các loại thực phẩm:***

* Các loại thức ăn nhanh, thức ăn chứa nhiều muối, thực phẩm chế biến sẵn như giò, chả, cá muối, thịt muối, dưa muối,…
* Thực phẩm tim, gan, bầu dục động vật và mỡ động vật;
* Các loại thức ăn vặt có hàm lượng cao như chè, bánh kẹo, nước ngọt…
* Các loại hoa quả có hàm lượng đường cao như mít, nhãn, nho, sầu riêng, xoài, chôm chôm, chuối,…

Ngoài ra, ổn định tốt lượng đường trong máu thì người bệnh không nên ăn các loại bánh kẹo, thực phẩm ngọt có chứa nhiều đường, rượu bia, thuốc lá và nước ngọt có đường.

## **Duy trì chế độ vận động phù hợp hỗ trợ ổn định đường huyết**

Tăng cường hoạt động thể lực giúp làm cải thiện đường huyết, kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Kết hợp luyện tập thể lực với can thiệp dinh dưỡng sẽ có hiệu quả giảm HbA1c nhiều hơn.

Trước khi bắt đầu chương trình luyện tập thể lực, bệnh nhân đái tháo đường nên được kiểm tra các biến chứng có thể ảnh hưởng bởi vận động thể lực cường độ cao: bệnh mạch vành, bệnh võng mạc, bệnh thần kinh ngoại biên và biến chứng bàn chân đái tháo đường. Không tập thể dục nếu glucose huyết >14,0 hoặc <5,5 mmol/L, hoặc cảm thấy đói, mệt.

Người bệnh nên chọn hình thức hoạt động thể lực phù hợp mà có thể duy trì lâu dài. Đi bộ là hình thức vận động thuận tiện về thời gian và không tốn chi phí.

* Loại hình luyện tập thông dụng và dễ áp dụng nhất: đi bộ tổng cộng 150 phút mỗi tuần (hoặc 30 phút mỗi ngày), không nên ngưng luyện tập 2 ngày liên tiếp;
* Có thể thay thế bằng cách chia nhỏ thời gian tập thể dục trong ngày. Ví dụ: đi bộ sau 3 bữa ăn, mỗi lần 10-15 phút;
* Những hoạt động tăng tiêu thụ năng lượng hàng ngày có lợi cho kiểm soát đái tháo đường: làm vườn, đi bộ lên cầu thang, lau nhà,…
* Tránh ngồi kéo dài và mỗi 20 tới 30 phút nên đứng dậy đi lại.

Một số hình thức thể dục khác có lợi ích như thể dục dưới nước phù hợp với người bị thoái hoá khớp: bơi lội, đi bộ nhanh trong nước.

Chế độ ăn uống khoa học, vận động thường xuyên phù hợp với tình trạng sức khỏe giúp người bệnh đái tháo đường kiểm soát tốt lượng đồng trong máu và đảm bảo sức khỏe tốt mỗi ngày.