

Tờ Thông Tin cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

# Ăn Uống Lành Mạnh cho Bệnh Tiểu Đường

Có chế độ ăn uống lành mạnh là điều quan trọng cho trẻ em ở mọi lứa tuổi, kể cả trẻ bị bệnh tiểu đường. Trẻ em và trẻ vị thành niên bị bệnh tiểu đường cũng có nhu cầu tăng trưởng và dinh dưỡng như người không bị bệnh – vì vậy cả gia đình nên ăn cùng loại thực phẩm lành mạnh. Khi lựa chọn thực phẩm nên theo Bản Hướng Dẫn của Úc về Chế độ Ăn uống (Australian Dietary Guidelines), ăn thật nhiều thực phẩm có chất dinh dưỡng để giúp cho việc tăng trưởng và phát triển của trẻ.

## Theo Bản Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống cho Trẻ em và Trẻ Vị Thành Niên, các em nên:

- Ăn nhiều loại thực phẩm có chất dinh dưỡng
- Ăn thật nhiều rau, củ và trái cây
- Ăn thật nhiều các loại ngũ cốc (như bánh mì, cơm, mì pasta và mì sợi), nên chọn loại wholegrain (nguyên hạt) / giàu chất sợi
- Ăn thịt nạc, cá, thịt gia cầm và / hoặc những loại khác có chất đạm
- Ăn uống sữa, sữa chua (yaourt), phô-mai và / hoặc những loại khác có nhiều can-xi (calcium) như sữa đậu nành / sữa chua (yaourt) – khuyến khích trẻ vị thành niên và trẻ em trên 2 tuổi bớt ăn những loại có chất béo
- Bao gồm một số thực phẩm giàu chất béo tốt như trái bơ hoặc bơ phết 100% chế biến từ hạt hoặc đậu
- Chọn nước uống chính là nước lọc
- Ăn ít chất béo bão hòa (saturated fats) như thịt mỡ; đồ chiên xào và đồ ăn chơi
- Chọn thực phẩm ít chất mặn và giới hạn thực phẩm có thêm muối
- Giới hạn ăn uống thực phẩm hoặc nước có cho thêm đường như các loại nước ngọt và kẹo bánh
- Vận động mỗi ngày

Ăn uống đủ chất dinh dưỡng thuộc nhiều nhóm thực phẩm khác nhau là yếu tố quan trọng không những cho việc tăng trưởng và phát triển tốt, mà còn giúp kiểm chế bệnh tiểu đường loại 1. Hiểu biết loại thực phẩm nào ảnh hưởng đến mức đường huyết glucose là điều quan trọng tiên khởi.

## Thực phẩm bao gồm 3 nguồn dinh dưỡng chánh:

- **Tinh bột (Carbohydrate)** – nguồn năng lượng chánh của chúng ta, nhất là cho não và hệ trung khu thần kinh
- **Chất đạm (Protein)** – cần cho sự tăng trưởng, phát triển và cơ bắp, cũng như giúp hệ miễn nhiễm tốt
- **Chất béo (Fat)** – tạo ra kích thích tố (hormone) và giúp tế bào hoạt động tốt

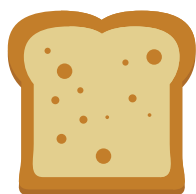
Tinh bột, chất đạm và chất béo trong thực phẩm cung cấp cho trẻ nhiên liệu (năng lượng) cần thiết để tăng trưởng. Việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh cũng giúp trẻ có thêm nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết để cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần được tốt nhất. Trong ba nguồn năng lượng chánh, chỉ có tinh bột trực tiếp ảnh hưởng đến mức đường huyết glucose, vì thế hãy tìm hiểu kỹ về tinh bột trước.

## TINH BỘT

Khi chúng ta ăn thực phẩm có tinh bột, các loại tinh bột và đường sẽ phân hủy thành đường glucose để vào máu – và làm cho mức đường huyết glucose tăng. Sau đó đường glucose đi vào các tế bào trong cơ thể (nhờ insulin), và chuyển thành năng lượng cho nội tạng và cơ bắp tiêu thụ.

**Những thực phẩm chứa nhiều tinh bột gồm có:**

### Bánh mì và ngũ cốc



Bánh mì



Ngũ cốc



Gạo



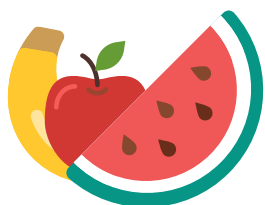
Các loại mì  
pasta & Mì sợi

Kiêu mạch

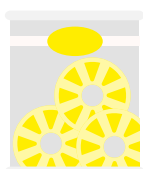
Hạt Bulgur

Bánh mì  
Lebanese

### Trái cây



Trái cây tươi



Trái cây hộp

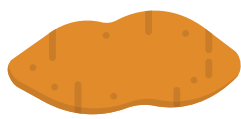


Trái cây khô

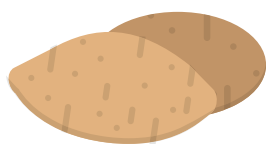


Nước trái cây

### Các loại rau củ chứa tinh bột



Khoai lang



Khoai tây



Bắp



Bí đỏ

### Sản phẩm sữa và các sản phẩm thay thế sữa



Sữa



Sữa chua  
(yoghurt)



Sữa trứng  
(custard)



Sữa đậu nành



Nước cốt dừa

## Các loại củ



Đậu lăng (lentil)

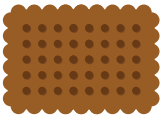


Đậu chickpea

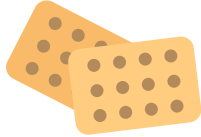


Đậu hầm

## Thức ăn nhẹ đóng gói



Bánh bích-quy



Bánh quy giòn

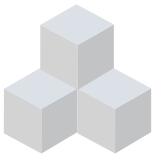


Thanh muesli  
(Muesli bar)



Thanh bánh trái  
cây (Fruit bar)

## Có thêm đường\*



Đường



Mật ong



Xi rô Maple



Nước ngọt



Kẹo

\*những loại tinh bột này không chứa chất dinh dưỡng cần thiết, chỉ nên dùng khi bị hạ đường huyết hoặc những dịp đặc biệt

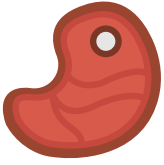
Tất cả thực phẩm có tinh bột đều phân hủy thành đường glucose trong máu và chuyển thành nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể. Ăn uống điều độ các loại thực phẩm có tinh bột là yếu tố quan trọng giúp kiểm chế bệnh tiểu đường loại 1 vì loại thực phẩm này tác động nhiều nhất đến mức đường huyết glucose.

## CHẤT ĐẠM

Chất đạm giúp cơ thể hồi phục, quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển tự nhiên, và cũng là nguồn năng lượng cho cơ thể.

Một số thực phẩm chứa chất đạm có thể chứa nhiều chất béo bão hòa; vì thế nếu được, hãy chọn loại thực phẩm ít béo, lạng bỏ mỡ và bỏ da các loại gia cầm.

**Thực phẩm có nhiều chất đạm bao gồm:**



**Thịt đỏ và gà**



**Hải sản**



**Trứng**



**Phô mai**



**Các loại hạt**



**Các loại đậu\***



**Sữa\***



**Sữa chua\***



**Tàu hũ**

\*these protein rich foods also contain carbohydrates so will effect blood glucose levels

## 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 tự nhiên

- Chất béo polyunsaturated (như chất béo omega 3)
- Chất béo monounsaturated
- Chất béo bão hòa
- Chất béo trans fat

Chất béo tốt cho sức khỏe gồm có chất béo polyunsaturated và monounsaturated.

Những loại này phần lớn có trong các loại thực phẩm từ thực vật như:



**Dầu ô liu**



**Các loại hạt**



**Bơ đậu phộng**



**Trái bơ**

Cá cũng chứa nhiều chất béo tốt gọi là omega 3. Những loại chất béo này là lựa chọn tốt nhất và nên có trong chế độ ăn uống lành mạnh.

Chất béo không tốt cho sức khỏe gồm chất béo bão hòa và trans fat. Loại này sẽ làm tăng mỡ máu và dẫn đến tình trạng cơ thể kháng lại insulin, vì vậy nên hạn chế.

Chất béo bão hòa và trans fat phần lớn có trong những loại thực phẩm dưới đây:



**Thức ăn nhẹ đóng gói**



**Bánh nướng pastry**



**Thực phẩm khô**



**Thức ăn nhanh**



**Bơ**

Chất béo trong thức ăn không trực tiếp ảnh hưởng đến đường huyết glucose; tuy nhiên, chế độ ăn uống nên có chất béo tốt, ít chất béo xấu, sẽ tốt cho sức khỏe về lâu về dài nói chung, và giảm nguy cơ bị biến chứng của tiểu đường sau này. Nên nhớ là tất cả chất béo đều có nhiều năng lượng (kilojoule) vì vậy, ăn bất cứ loại chất béo nào quá nhiều cũng có thể làm tăng cân.

Để giảm bớt chất béo bão hòa và trans fat trong chế độ ăn uống của con quý vị, hãy thử theo những đề nghị sau đây:

- Hạn chế những loại thức ăn nhẹ đóng gói có nhiều chất béo như các loại khoai lát chiên giòn, sô-cô-la và bánh bích quy.
- Thay vào đó, cho ăn những loại thức ăn nhẹ tốt cho sức khỏe làm từ trái cây, rau củ, bánh mì có nguyên hạt (wholegrain), bánh mì nâu (wholemeal) hoặc ngũ cốc, hay thức ăn từ sữa ít béo.
- Thay thế bơ và các loại mỡ động đặc khi nấu ăn bằng các loại mỡ tốt như dầu ô liu.
- Hãy hạn chế thức ăn takeaway, mỗi tuần ít hơn một lần.
- Những loại tráng miệng nhiều chất béo, kẹo bánh và bánh nướng pastry chỉ dùng vào những dịp đặc biệt.
- Bàn thảo về việc lựa chọn thức ăn lành mạnh trong những ngày đặt thức ăn trưa ở căn-tin nhà trường, như rau trộn (salads), xúp, bánh tráng cuốn rau củ (wrap) hoặc sandwich thay vì thức ăn chiên xào, bánh pie, sausage roll.
- Ăn thịt nạc, lạng bớt phần mỡ thừa, lột bỏ da gà và các loại gia cầm khác.
- Nấu ăn theo phương pháp ít dùng dầu mỡ như nướng grill, stir frying (xào nhanh ít dầu mỡ), BBQ hoặc hấp.
- Cho trẻ em từ 2 tuổi trở lên ăn uống thực phẩm ít béo làm từ sữa, như là sữa ít chất béo, sữa chua, phô-mai.
- Mỗi tuần ăn cá thay vì thịt ít nhất 1-2 lần.
- Thay thế bơ bằng trái bơ, bơ mè (tahini), phô mai ricotta hoặc phô mai cottage (làm từ sữa đã gạn kem).

## Các loại thực phẩm ăn không hạn chế

Các loại thực phẩm ăn không hạn chế (Free foods) là những loại thực phẩm chứa ít tinh bột và ít năng lượng (kilojoules). Nghĩa là loại này không ảnh hưởng nhiều đến mức đường huyết glucose hoặc trọng lượng cơ thể.

Ví dụ các loại "free foods" như là:



**Rau trộn**



**Rau củ không chứa tinh bột**



**Trái dâu**

**Thảo mộc & Rau thơm**

**Chanh & chanh xanh**

**Chanh dây tươi**

Trong các thực phẩm này có nhiều loại chứa nhiều vitamin, chất khoáng, chất sợi, và tốt cho sức khỏe.

Ráng khuyến khích con của quý vị ăn thật nhiều rau củ.

## Tinh bột và bệnh tiểu đường loại 1

Tinh bột ảnh hưởng trực tiếp đến mức đường huyết glucose, và lượng tinh bột tiêu thụ cần cân bằng với mức độ vận động và lượng insulin hấp thụ. Thảo luận với toán chuyên viên bệnh tiểu đường của con quý vị về mức cân bằng này để có thể giữ mức đường huyết trong định mức ổn định lâu dài, và giúp cho sức khỏe của con tốt cả thể chất lẫn tinh thần.

Chuyên viên chế độ ăn uống sẽ cùng quý vị hội ý để tính ra mức cân bằng về số lượng, loại và giờ giấc cho con của quý vị ăn những thức ăn chứa tinh bột trong ngày. Họ sẽ hướng dẫn quý vị và con (khi đã sẵn sàng) cách thức tính ra lượng tinh bột có trong thực phẩm con quý vị ăn. Cách tính này được gọi là tính tổng số lượng tinh bột và đã được công nhận giúp kiểm chế mức đường huyết.

### CÁCH TÍNH LƯỢNG TINH BỘT

Ăn đủ lượng tinh bột là điều quan trọng giúp cho trẻ có đủ năng lượng cần thiết hàng ngày cho cơ thể, cũng như cho sự tăng trưởng và phát triển đúng chuẩn mực. Tuy nhiên, vì thức ăn có chứa tinh bột ảnh hưởng đến mức đường huyết, nên điều quan trọng là phải biết cách ước tính được lượng tinh bột hấp thụ vào trong mỗi bữa ăn hoặc bữa ăn nhẹ.

Cách tính toán tổng lượng tinh bột là tính hoặc đo lường lượng tinh bột trong các loại thực phẩm khác nhau. Có nhiều cách khác nhau để tính, tùy theo cách nào hiệu quả cho quý vị và con cái. Một số cách phổ biến như tính số gram tinh bột hoặc tính lượng bù đắp hoặc suất ăn có tinh bột. Những thông tin về tinh bột có ghi trên các bao bì thực phẩm, các trang mạng, các ứng dụng và sách về cách tính tổng lượng tinh bột. Bàn thảo với chuyên viên chế độ ăn uống và chọn phương pháp nào hiệu quả cho quý vị; biết cách tính toán lượng tinh bột chứa trong nhiều loại thực phẩm khác nhau sẽ giúp quý vị kiểm chế lượng đường huyết glucose.

**Muốn biết thêm thông tin về cách tính tổng lượng tinh bột, xin vào xem tờ thông tin của chúng tôi tại trang mạng [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)**

Cho dù quý vị là người có kinh nghiệm trong việc tính lượng tinh bột, thì việc tính lại lượng tinh bột trong thực phẩm mỗi 3-6 tháng vẫn tốt hơn, vì kỹ năng tính toán có xu hướng suy giảm theo thời gian và lượng tinh bột tiêu thụ giảm mà không hay. Nếu quý vị còn bỡ ngỡ với việc tính lượng tinh bột, hãy làm vài buổi hẹn gặp chuyên viên chế độ ăn uống về bệnh tiểu đường cho đến khi nào quý vị có đủ kỹ năng tính toán.

#### Con tôi cần bao nhiêu tinh bột?

Mỗi trẻ mỗi khác vì thế tốt nhất là gặp chuyên viên chế độ ăn uống, chuyên viên có thể giúp quý vị tính ra xem con mình cần bao nhiêu tinh bột. Việc tính toán này tùy thuộc vào nhiều yếu tố như khẩu vị, giai đoạn tăng trưởng và phát triển, trọng lượng cơ thể và mức hoạt động. Tất cả trẻ bị bệnh tiểu đường nên gặp chuyên viên dinh dưỡng để được tư vấn riêng.

### Thực phẩm được thêm đường thì thế nào?

Mặc dù có nhiều người nghĩ rằng có thể thêm chút ít đường vào chương trình cân bằng chế độ ăn uống lành mạnh; tuy nhiên, đường không có chất dinh dưỡng mà lại có thể ảnh hưởng đến mức đường huyết cũng như sức khỏe nói chung; do đó, chỉ nên dùng chút đỉnh loại thực phẩm có thêm đường. Lời khuyên này dành cho cả trẻ em lẫn người lớn, ngay cả những người không bị bệnh tiểu đường.

Những loại thực phẩm mà thành phần chính là đường như nước ngọt, kẹo, si-rô và bánh, mứt, kẹo chỉ nên dùng trong những dịp đặc biệt (trừ trường hợp dùng để điều trị hạ đường huyết).

Các loại nước ngọt dành cho người ăn kiêng hoặc có ít năng lượng và si-rô pha có thể thỉnh thoảng uống một lần. Những loại này không có đường nhưng vẫn được xếp vào loại đồ ăn chơi. Chỉ có nước lọc là tốt nhất để uống hàng ngày.

## Thời điểm dùng bữa

Mỗi ngày dùng bữa đúng giờ giấc là yếu tố quan trọng để kiểm chế bệnh tiểu đường loại 1 và giúp giữ mức năng lượng được ổn định. Các bữa ăn nên có thực phẩm chứa tinh bột, và liều lượng insulin vào buổi ăn cần tương ứng với lượng thực phẩm chứa tinh bột mà con quý vị ăn.

Tùy theo kế hoạch kiểm chế, khẩu vị và mức hoạt động, một số trẻ bị tiểu đường có thể cũng cần bữa ăn nhẹ xen giữa các bữa ăn chính để ngăn ngừa tình trạng hạ đường huyết (hypo).

Kế hoạch kiểm chế bệnh cho con của quý vị cũng nên sắp đặt phù hợp với giờ giấc sinh hoạt hàng ngày của con, như giờ giấc ở trường hoặc chỗ giữ trẻ ban ngày, như thế để trẻ có thể ăn uống cùng giờ như các trẻ khác.

Vì giờ giấc sinh hoạt hàng ngày thường thay đổi, nên điều quan trọng là nhờ Chuyên viên chế độ ăn uống và Chuyên viên giáo dục bệnh tiểu đường của con quý vị thường xuyên xem xét lại kế hoạch kiểm chế bệnh của con, nhằm bảo đảm kế hoạch luôn được cập nhật và thích nghi với lối sống, mức tăng trưởng và năng lượng cần thiết.

**Muốn biết thêm thông tin xin hãy liên lạc với Diabetes NSW & ACT qua số điện thoại 1300 342 238 hoặc vào trang mạng [as1diabetes.com.au](http://as1diabetes.com.au)**

## Quý vị cần thông ngôn viên?

Dịch vụ thông ngôn miễn phí qua điện thoại luôn có sẵn cho những ai không hiểu hoặc không nói được tiếng Anh. Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại (TIS) của chính phủ, dịch vụ có thông ngôn viên chuyên nghiệp, nói gần 2000 ngôn ngữ và phương ngữ, có thể đáp ứng ngay lập tức hầu hết các yêu cầu.

## Muốn có thông ngôn viên

1. Chỉ cần gọi số 131 450 cho Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại.
2. Cho biết mục đích của cuộc gọi, như là muốn liên lạc với đường dây giúp đỡ của Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Toàn Quốc
3. Nhân viên trực tổng đài sẽ kết nối để có cuộc điện đàm ba chiều giữa quý vị, một thông ngôn viên nói ngôn ngữ của quý vị và nhân viên đại diện của đường dây giúp đỡ NDSS.

Dịch vụ miễn phí này do Diabetes Australia thiết lập và được Bộ Y tế và Người Cao Niên hỗ trợ hoạt động.