

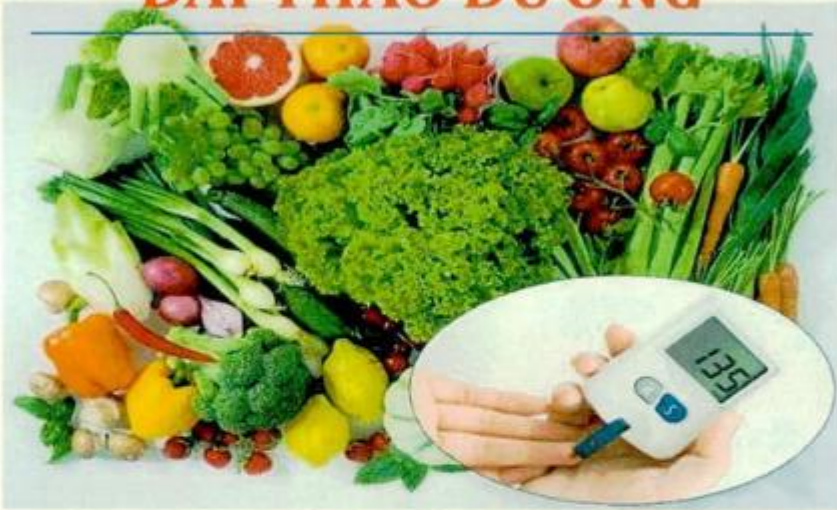


BỆNH VIỆN CHẤN THƯƠNG CHÍNH HÌNH
Hospital For Traumatology & Orthopaedics

229 Trần Hưng Đạo, Quận 5, Tp.HCM | (08) 39235821 | (08) 39235791



DINH DƯỠNG CHO BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



“Đái tháo đường là một bệnh mạn tính gây ra do thiếu sản xuất insulin của tụy hoặc tác dụng insulin không hiệu quả do nguyên nhân mắc phải và/hoặc do di truyền với hậu quả tăng glucose máu. Tăng glucose máu gây tổn thương nhiều hệ thống trong cơ thể, đặc biệt mạch máu và thần kinh”

- ❖ Đường huyết bất kỳ: $\geq 200\text{mg/dl}$ hoặc $\geq 11,1\text{mmol/l}$
kèm: triệu chứng: tiểu nhiều, uống nhiều, sụt cân
- ❖ Đường huyết đói: $\geq 126\text{mg/dl}$ hoặc $\geq 7\text{mmol/l}$
- ❖ Đường huyết 2 giờ sau uống 75g Glucose: $\geq 200\text{mg/dl}$ hoặc $\geq 11,1\text{mmol/l}$

Dinh dưỡng khuyến nghị

Năng lượng: 30kcal/kg # 1500-1700 kcal/ngày

Đạm: 60 – 80g, Chất xơ; 20-25g

Béo: 25 – 55g, trong đó acid béo no chiếm 1/3

Đường bột: 210 -270g, ưu tiên chọn thực phẩm chỉ số đường thấp GI<55

Chỉ số đường huyết GI trong thực phẩm là gì?

GI là thước đo ảnh hưởng của Carbonhidrat lên đường trong máu. Thực phẩm có chỉ số GI càng cao thì càng làm tăng lượng đường trong máu sau ăn

Bảng chỉ số GI một số thực phẩm

TP có chỉ số GI cao		TP có chỉ số GI TB		TP có chỉ số GI thấp			
Tên thực phẩm	GI	Tên thực phẩm	GI	Tên thực phẩm	GI	Tên thực phẩm	GI
Bắp luộc	70	Đường sữa	57	Hạt hướng dương	8	Khoai mì	50
Nước cam vắt	71	Khoai sọ	58	Đậu phộng	19	Quả kiwi	50
Dưa hấu	76	Nho đen	59	Thịt các loại	<20	Mì ống	50
Khoai tây chiên	77	Kem trong bánh	59	Rau các loại	<20	Khoai mỡ nấu	51
Bánh quy	80	Gạo trắng	60	Đậu nành khô	20	Cám	51
Cơm gạo lức	81	Bột mì	62	Bưởi	22	Táo tây	52
Cơm	83	Bánh rún	63	Đậu nành hộp	22	Yaourt	52
Đường mía, củ cải	83	Củ cải	64	Mận	24	Chuối	53
Nho khô	93	Khoai tây luộc	65	Đường trái cây	26	Khoai lang luộc	54
Cháo	96	Dưa	66	Đậu tây	32	Xoài	55
Khoai tây nhuyển	98	Cháo yến mạch	66	Anh đào	32	Bánh quy	55
Bắp rang	99	Cam	66	Sung	35		
Bánh mì	100	Mì sợi	67	Táo	40		
Khoai tây bỏ lò	116	Nho	68	Nho	43		
Bột khoai tây	120	Kem	69	Sữa nguyên kem	44		
Mật ong	126			Nước ép táo	45		
Đường đơn	138			Sữa bột gầy	46		
Đường mạch nha	152			Cà rốt	49		

THỰC ĐƠN MẪU

	Món	Thực Phẩm	Lượng (g)	E (kcal)	Đạm (g)	Béo (g)	Đường (g)
Sáng	Hủ tíu	Bún	125	450	24	16.8	50
		Thịt heo nạc	50				
	Sữa	Sữa bò tươi	180				
Phụ sáng		Khoai lang	150	180	1.0	0.3	40
Trưa	Cơm	Gạo tẻ máy	78	410	20	10	60
	Cá chép chiên	Cá chép	60				
	Canh cải	Cải xanh	50				
		Thịt heo nạc	20				
Chiều	Cơm	Gạo tẻ máy	38	450	32	22	34
	Gà kho gừng	Thịt gà ta	100				
	Canh hẹ	Hẹ lá	30				
		Đậu phụ	20				
Phụ tối		Táo tây	250	110	1.0	0.0	28
Tổng				1600	78	49	212

BẢNG CHUYỂN ĐỔI MỘT SỐ THỰC PHẨM CÙNG NHÓM

ĐƯỜNG BỘT 100kcal	ĐAM 100kcal	BÉO 25kcal
Khoai tây vừa: 1 củ	Thịt gà - 2/3 đùi - 75g	Bơ: 3g
Khoai mì: 60g	Ếch - 1,5 con - 170g	Mayonaise: 1 mcp
Khoai mỡ: 100g	Sườn heo: 50g	Margarine: 1 mcp
Khoai môn vừa: 1 củ	Xúc xích: 1 cây - 20g	Dầu thực vật: 1 mcp
Khoai lang: ½ củ	Trứng vịt: 6 quả - 60g	
Mì gói: ¼ gói	Trứng vịt: 1 quả - 50g	
Phở: ½ chén	Cá rô đồng: 1 con - 110g	
Nui: ½ chén	Cá nục: 1 con - 90g	
Cơm: ½ chén	Cá lóc: 1 con - 150g	
Bún: 1 chén	Cá ghê: 6 con - 90g	
Bánh mì: ½ ổ	Tôm: 6 con - 100g	
Bắp luộc: ½ trái	Cua ghe: ½ con - 180g	

KHOA DINH DƯỠNG TIẾT CHẾ

KHÁM TƯ VẤN CHẾ ĐỘ ĂN CHO BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ

