

Glucerna<sup>Diabetes</sup><sub>Care</sub>

CẨM NANG SỐNG

# KHỎE MẠNH & CÂN BẰNG

CÙNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



# HIỂU VỀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

## ĐÁI THÁO ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Đái tháo đường hay tiểu đường, là một bệnh mãn tính với biểu hiện lượng đường trong máu của bạn luôn cao hơn mức bình thường do cơ thể của bạn bị thiếu hụt hoặc đề kháng với insulin, dẫn đến rối loạn chuyển hóa đường trong máu. Người mắc tiểu đường có thể sống khỏe mạnh và cân bằng khi biết cách kiểm soát đường huyết và giảm nguy cơ biến chứng <sup>(1)</sup>.

## CÁC LOẠI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG <sup>(2)</sup>

**TUÝP 01**

Cơ thể bạn không thể sản xuất được Insulin.

**ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THAI KỲ**

Chỉ xảy ra ở phụ nữ trong giai đoạn mang thai mà trước đó họ không bị đái tháo đường.

**TUÝP 02**

Cơ thể bạn không sản xuất đủ lượng insulin cần thiết, hoặc đề kháng insulin, khiến cho đường bị tích tụ lại trong máu

Ước tính hiện có **3** triệu người mắc đái tháo đường

Tăng **211%**

Từ năm 2002 tới năm 2012 <sup>(3)</sup>



**91%**



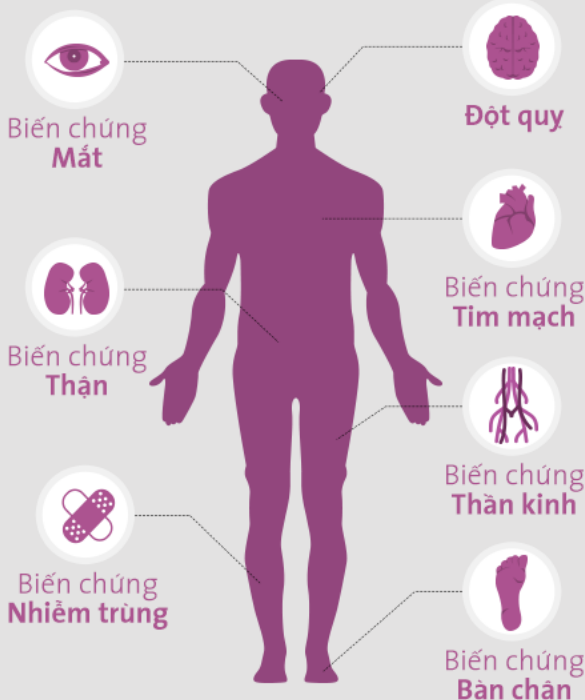
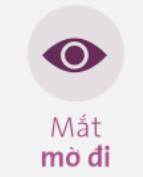
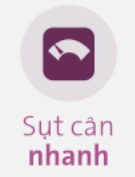
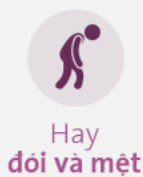
người đái tháo đường tại Việt Nam cho rằng **“thay đổi thói quen ăn uống”** là thử thách lớn nhất khi kiểm soát Đái tháo đường <sup>(4)</sup>



### DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG <sup>(5)</sup>

### CÁC BIẾN CHỨNG THƯỜNG GẶP <sup>(6)</sup>

### CÁCH KIỂM SOÁT ĐÁI THÁO ĐƯỜNG HIỆU QUẢ <sup>(7)</sup>



Nguồn:

(1) & (2) Theo <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes>

(3) PGS.TS Nguyễn Thị Xuyên tại Hội thảo: “Ngăn ngừa và kiểm soát bệnh đái tháo đường trong cộng đồng”, Bộ Y Tế, tháng 4/2016

(4) Báo cáo năm 2013 về người đái tháo đường tại Hoa Kỳ của Nielsen

(5) Theo <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/diabetes-warning-signs>

(6) Theo <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes-complications>

(7) Theo <https://www.diabetesaustralia.com.au/managing-type-2>

Thế nào là

# SỐNG KHỎE MẠNH

# & CÂN BẰNG CÙNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG?



Khi bị chẩn đoán đái tháo đường (hay còn gọi là tiểu đường), điều quan trọng nhất bạn cần làm là biết cách kiểm soát đường huyết ổn định và ngăn ngừa biến chứng. Phần lớn người mới được chẩn đoán đái tháo đường sẽ cảm thấy rất lo lắng, và thấy cuộc sống của mình bị xáo trộn do phải thích nghi với chế độ dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt mới để kiểm soát đường huyết.

Sự lo âu khiến tinh thần của họ bị ảnh hưởng, và việc ăn uống kiêng khem quá mức có thể dẫn đến tình trạng mất cân bằng về dinh dưỡng, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Tuy nhiên, kiểm soát bệnh đái tháo đường để có một cuộc sống khỏe mạnh và cân bằng không phải là điều bất khả thi. Người đái tháo đường cần hiểu đúng và áp dụng cách ăn uống hợp lý, tuân thủ điều trị và duy trì các hoạt động thể dục thể chất thì sẽ kiểm soát tốt được căn bệnh này.



## NHIỀU QUAN ĐIỂM SAI LẦM KHIẾN CUỘC SỐNG CỦA NGƯỜI THÁO ĐƯỜNG GẶP KHÓ KHĂN

Một trong những sai lầm thường thấy ở người bị mắc bệnh đái tháo đường là việc nhịn ăn quá mức và từ bỏ hẳn một nhóm thức ăn nào đó, hoặc chỉ ăn một nhóm thức ăn khác. Điều này không chỉ dẫn đến việc thiếu hụt năng lượng, hạ đường huyết và cảm thấy luôn mệt mỏi trong các hoạt động hằng ngày mà về lâu dài còn khiến cơ thể thiếu hụt các chất dinh dưỡng quan trọng, mất cân bằng và gây ra những căn bệnh, biến chứng khác.

Trong thực tế, việc thực hiện chế độ ăn điều trị bệnh đái tháo đường thường bị thất bại do vấp phải khó khăn trong việc thay đổi thói quen, hoặc sự hiểu biết sai lệch của người bệnh và người nhà. Đây cũng là rào cản người bệnh đái tháo đường không thể tận hưởng cuộc sống trọn vẹn vốn chẳng phải là một “nhiệm vụ bất khả thi”.

## NHU THẾ NÀO LÀ SỐNG KHOẺ MẠNH & CÂN BẰNG CÙNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG?

Khi khắc phục được những quan điểm sai lầm, người bị đái tháo đường sống khỏe mạnh và cân bằng khi duy trì được sức khỏe; các hoạt động thường ngày không bị hạn chế hay đảo lộn và cảm thấy thoải mái, không lo âu. Sau đây là những dấu hiệu cho thấy bạn đang sống khỏe mạnh và cân bằng cùng đái tháo đường:



1

Sức khỏe của bạn ổn định, đường huyết không bị tăng hoặc hạ đột ngột mà luôn duy trì ở mức cân bằng. Bạn sẽ không cảm thấy chóng mặt, choáng váng hay thường xuyên mệt mỏi trong những sinh hoạt hằng ngày do đường huyết hạ thấp. Bạn cũng sẽ không chịu những cơn đau đầu hay mờ mắt khi đường huyết tăng cao sau những bữa ăn.

2

Bạn không phải chịu đựng cảm giác đói và thèm ăn mỗi ngày. Bạn sẽ quen dần với thói quen ăn nhiều bữa, mỗi bữa ăn vẫn đầy đủ các nhóm dưỡng chất với khẩu phần hợp lý. Bạn sẽ không phải để cơ thể trong tình trạng quá đói và cạn kiệt sinh lực để rồi ăn thật nhiều và lo lắng vì đường huyết lại tăng cao. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái, dễ chịu với khẩu phần ăn mọi ngày và không cảm thấy ức chế hay khổ sở “nhịn thèm” những món ăn khoái khẩu.

3

Bạn đủ sức khỏe và năng lượng để thực hiện những công việc hàng ngày của mình vì cơ thể bạn đã đủ năng lượng cho các hoạt động này nhờ chế độ ăn uống hợp lý. Bạn không phải bỏ dở công việc. Bạn có thể chơi đùa với con cháu. Bạn sẽ có mặt trong những cuộc họp mặt bạn bè và gia đình. Bạn sẽ tận hưởng những chuyến du lịch xa với người thân.

4

Bạn có tâm lý thoải mái, không bị căng thẳng hay lo nghĩ quá nhiều về bệnh đái tháo đường. Bạn vẫn cảm thấy yêu đời và sẵn sàng tham dự những hoạt động giải trí cùng bạn bè và gia đình. Tâm lý của bạn có mối liên hệ mật thiết với sự ổn định về mặt sức khỏe. Khi cơ thể bạn khỏe mạnh, thì tinh thần của bạn sẽ thoải mái theo và không còn lo nghĩ quá nhiều về bệnh nữa. Bên cạnh đó, bạn cũng sẽ không còn căng thẳng về chuyện ăn kiêng hay tiết chế thực phẩm.

5

Bạn cảm thấy khỏe khoắn khi tham gia các hoạt động vận động, như đi du lịch, đi công tác xa hoặc tập thể dục thể thao như đi bộ, chạy xe đạp/xe gắn máy hay thậm chí làm việc nhà hàng ngày. Vì khi đó cơ thể bạn đã được cung cấp đầy đủ năng lượng cần thiết. Và ngược lại, khi duy trì được thói quen vận động thường xuyên, khả năng kiểm soát bệnh của bạn cũng sẽ cải thiện theo.



## BÍ QUYẾT ĐỂ KIỂM SOÁT TỐT BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH & CÂN BẰNG HƠN

Bí quyết để đạt được điều này chính là sự kết hợp giữa 3 yếu tố: chế độ dinh dưỡng cân bằng, tuân thủ điều trị y tế và tập luyện thể dục thể chất đều đặn. Bạn cũng có thể dùng những giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt cho người bị đái tháo đường để việc cân bằng dinh dưỡng dễ dàng và hiệu quả hơn.

---

HÃY CÙNG GLUCERNA THAM KHẢO CÁCH THỰC HIỆN NHỮNG BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ ĐƯỢC CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH VÀ CÂN BẰNG.

# 11 MẸO ĐƠN GIẢN <sup>2</sup> GIÚP NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CÓ CHẾ ĐỘ ĂN CÂN BẰNG

## 01 ĂN ĐỀU ĐẶN TRONG NGÀY

CHIA NHỎ CÁC BỮA ĂN và khoảng cách thời gian giữa các bữa đều đặn trong ngày, và hãy nhớ **LUÔN DỪNG BỮA SÁNG**.

 **BUỔI SÁNG**

**BỮA SÁNG** 9H 

**BỮA PHỤ BUỔI SÁNG** 6H 

 **12H**

**BỮA TRƯA**

 **BUỔI TRƯA**

 **15H**

**BỮA XE**

 **CHIỀU/TỐI**

**BỮA TỐI** 18H 

**BỮA KHUYA** 21H 

## 02 CHÚ Ý KHẨU PHẦN ĂN HÀNG NGÀY

Lưu ý **LƯỢNG THỨC ĂN TRONG KHẨU PHẦN ĂN** hàng ngày của bạn. Một số mẹo nhỏ giúp bạn kiểm soát lượng thức ăn <sup>(1)</sup>:



**ĂN BẰNG CHÉN (BÁT, ĐĨA) NHỎ**



**ĂN MÓN RAU TRƯỚC**



**TÁCH RIÊNG CÁC MÓN ĂN TRONG ĐĨA**



**KHI MUỐN ĂN NHIỀU HƠN PHẦN ĐÃ ĐỊNH, HÃY UỐNG MỘT LY NƯỚC TRƯỚC**

## 03 CHỌN ĐÚNG TINH BỘT

Luôn lưu ý **SỐ LƯỢNG TINH BỘT MỖI NGÀY**. Nên chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp  $GI < 55$ . Các loại tinh bột có lợi cho bạn:



**THỰC PHẨM LÀM TỪ HẠT NGUYÊN CẢM**



**GẠO LỨT, GẠO NGUYÊN CẢM**



**RAU XANH, CỦ QUẢ TƯƠI**



**CÁC LOẠI ĐẬU**

## 04 GIẢM BỚT CHẤT BÉO

Bạn **VẪN CẦN CHẤT BÉO** để đảm bảo dinh dưỡng cân bằng. Hạn chế các chất béo bão hòa và chọn chất béo không no một hoặc nhiều nối đôi (MUFA, PUFA) rất tốt cho tim mạch & sức khỏe.

**HẠN CHẾ**



**PHŨ MẠI BƠ ĐỘNG VẬT**



**THỊT ĐỎ**



**THỊT ĐÓNG HỘP**



**DẦU CỎ HOẶC DẦU DỪA**

**NÊN CHỌN**



**CÁ HỒI**



**CÁ THU**



**CÁC LOẠI ĐẬU**



**DẦU Ô LIU**

## 05 NGUYÊN TẮC 5 PHẦN 1 NGÀY

Bạn nên ăn **5 PHẦN ĂN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ MỖI NGÀY** để bạn và cả gia đình cùng được bổ sung vitamin, khoáng chất và chất xơ.

01 NGÀY



## 06 GIẢM BỚT MUỐI

Ăn nhiều muối sẽ có nguy cơ làm bạn **TĂNG HUYẾT ÁP**, từ đó dễ dẫn đến các biến chứng.



07

## ĂN NHIỀU CÁ HƠN



Cá là **NGUỒN CHẤT ĐẠM TỐT**, đặc biệt dầu cá giàu **OMEGA-3** giúp bạn **PHÒNG NGỪA BỆNH TIM MẠCH**.

08

## CHỌN MÓN ĐẬU CHO BỮA ĂN

Đậu **GIÀU CHẤT XƠ** và các dưỡng chất khác giúp bạn **KIỂM SOÁT CHOLESTEROL**. Bạn có thể chọn:



ĐẬU ĐEN



ĐẬU MẸ



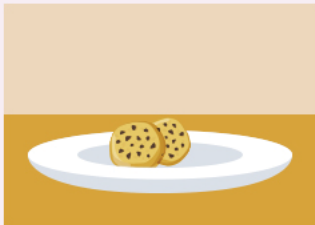
ĐẬU HÀ LAN



ĐẬU TRẮNG

09

## DỪNG LƯỢNG ĐƯỜNG VỪA PHẢI



Bạn **KHÔNG CẦN KIÈNG TOÀN BỘ CÁC MÓN NGỌT**, mà thỉnh thoảng có thể **ĂN KHẨU PHẦN NHỎ**, hoặc sử dụng các **CHẤT LÀM NGỌT PHÙ HỢP** với người tiểu đường trong đồ ăn uống hàng ngày.

10

## UỐNG ĐỦ NƯỚC

Bạn nên uống **8-10 LY NƯỚC MỖI NGÀY**.

Bên cạnh nước lọc, bạn cũng có thể sử dụng **TRÀ, CÀ PHÊ, NƯỚC ÉP TRÁI CÂY RAU CỦ KHÔNG THÊM ĐƯỜNG**.



11

## CHỌN ĐÚNG SẢN PHẨM BỔ SUNG DINH DƯỠNG

**BỔ SUNG SỮA HOẶC CÁC SẢN PHẨM DINH DƯỠNG** là cần thiết khi bạn thực hiện chế độ ăn cho người tiểu đường. Các chuyên gia khuyến cáo bạn nên sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường có công thức đầy đủ, cân đối, cung cấp các vitamin và khoáng chất thiết yếu, giúp kiểm soát đường huyết và chừa hệ chất béo tốt cho tim mạch, với số lượng 3 ly pha chuẩn một ngày.



**ĐƯỢC CHỨNG MINH LÂM SÀNG PHÙ HỢP CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG**

Nguồn

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/10-ways-to-eat-well-with-diabetes/>

<https://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>

GLUA-C-04-16

# 5 BƯỚC ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP Đĩa THỨC ĂN CÂN BẰNG DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Phương pháp đĩa thức ăn cân bằng dinh dưỡng (Plating Method) là một cách giúp phối hợp và định lượng các loại thực phẩm khác nhau trong khẩu phần ăn để tạo nên chế độ dinh dưỡng cân bằng cho người đái tháo đường <sup>(1)</sup>

## CÁC BƯỚC ÁP DỤNG <sup>(2)</sup>

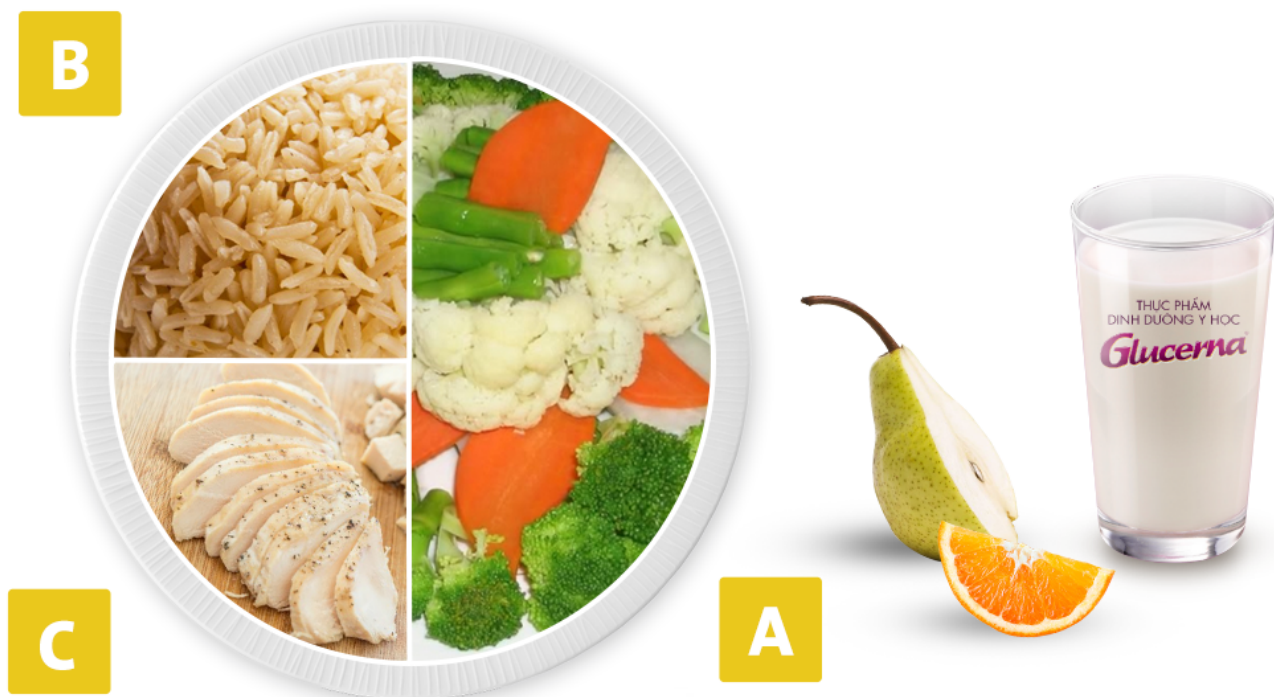
**01** Chia đôi đĩa thức ăn của bạn, sau đó chia đôi tiếp một bên sao cho đĩa thức ăn của bạn bao gồm 3 phần (2 phần nhỏ, 1 phần lớn) như hình.

**02** Ở phần diện tích lớn nhất của đĩa (**A**), hãy để đầy các món rau củ không có tinh bột như rau xanh, đậu que, súp lơ, cà rốt, cà chua, bắp cải.

**03** Ở phần diện tích nhỏ hơn của đĩa (**B**), hãy để đầy các món tinh bột như bún, mì, cơm, bắp hoặc khoai.

**04** Ở phần diện tích còn lại (**C**), hãy để đầy bằng các món đạm như thịt, cá, gà, trứng hoặc đậu hũ.

**05** Bạn có thể bổ sung xen kẽ các bữa chính khoảng **240 ml sữa** dành cho người tiểu đường, và một ít trái cây.



Lưu ý: lượng thức ăn cho vào đĩa nên bằng cỡ lòng bàn tay của bạn. Nên sử dụng đĩa có đường kính khoảng 22cm (9 inches)



# MỘT SỐ MẪU THỰC ĐƠN THAM KHẢO TỪ GLUCERNA (3)

## THỰC ĐƠN 01



- Bún tươi **140g**
- Thịt bò **50g**
- Chả lụa **12g**
- Rau ăn kèm **150g** (giá, rau thơm)



THANH  
LONG  
**50g**



- 1 chén Cơm (gạo **50g**)
- Cá thác lác sốt cà chua (Cá thác lác **50g**, cà chua 120g, dầu ăn 10g)
- Đậu bắp luộc (**100g**)
- Canh bí xanh (Bí xanh 100g, tôm đồng **10g**)
- Bưởi (**150g**)



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



- 1 chén Cơm (**50g**)
- Rau xào thịt bò (Thịt bò **50g**, ớt dĩa lát **60g**, cà rốt **30g**, susu 50g, dầu ăn **15g**- 3 muỗng canh nhỏ)
- Mồng toi nấu tôm (Rau mồng toi **150g**, tôm đồng **10g**)

## THỰC ĐƠN 02



- Bánh mì **1 ổ**
- Trứng gà 1 quả
- Dầu ăn **10g**
- Dưa leo, cà chua **100g**



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



- 1 chén Cơm (gạo **50g**)
- Đậu hũ sốt cà chua (Đậu hũ **90g**-1 bìa, 1 trái cà chua **100g**, dầu ăn **10g**)
- Susu luộc (**100g**)
- Canh cải xanh nấu cá (Cải xanh **150g**, cá thác lác **30g**)
- Táo (**150g**)



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



- 1 chén Cơm (**50g**)
- Cá ngừ kho thơm (Cá ngừ **100g**, thơm **40g**, dầu ăn **15g**)
- Rau luộc (Đậu ve **100g**, Cà rốt **30g**, bông cải **50g**)

## THỰC ĐƠN 03



- Gạo **50gr**
- Thịt nạc **70gr**
- Dầu ăn **6gr**
- Rau lá **20gr**



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



- Bánh đa **50g**
- Thịt gà **50g**
- Rau lá **150g**
- Nước xương, rau thơm...



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



- Gạo **90gr**
- Sườn ram **150gr**
- Bí xanh luộc **200gr**
- Canh: Su hào + cà rốt **50gr**
- Thịt nạc **10gr**



GLUCERNA  
**237ML**  
Sữa **50g**  
(5 muỗng gạt  
miệng)



# CHỌN ĐÚNG

## THỰC PHẨM HÀNG NGÀY





### DÀNH CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Để tạo nên một chế độ dinh dưỡng cân bằng cho người đái tháo đường không khó, nếu bạn biết cách chọn đúng thực phẩm hàng ngày phù hợp. Hãy để Glucerna gợi ý cho bạn những loại thực phẩm nên chọn hoặc cần tránh để giúp người đái tháo đường duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng.

#### NÊN CHỌN




#### CÁC LOẠI THỨC ĂN GIÀU ĐẠM, ÍT BÉO

-  **CHẤT ĐẠM TỪ THỰC VẬT: ĐẬU HŨ, CÁC LOẠI ĐẬU VÀ HẠT...**
-  **GÀ VÀ CÁC LOẠI GIA CẦM KHÁC (NÊN BỎ PHẦN DA)**
-  **PHÔ MAI TÁCH BÉO VÀ TRỨNG**
-  **CÁ VÀ HẢI SẢN**



#### CHẤT BÉO KHÔNG NO MỘT HOẶC NHIỀU NỐI ĐÔI (MUFA, PUFA)

-  **CÁC LOẠI HẠT NHƯ HẠNH NHÂN, HẠT ĐIỀU, ĐẬU PHỘNG...**
-  **MÈ**
-  **DẦU HẠT CÁI**
-  **BƠ THỰC VẬT, BƠ ĐẬU PHỘNG & DẦU PHỘNG**

#### KHÔNG NÊN CHỌN






#### CÁC LOẠI CHẤT ĐẠM NHIỀU CHẤT BÉO BẢO HÒA

-  **CÁC MÓN THỊT NHIỀU MỠ THỊT BA CHỈ**
-  **THỊT CHIÊN**
-  **PHÔ MAI KHÔNG TÁCH BÉO**
-  **THỊT GIA CẦM CÒN DA**
-  **CÁC MÓN ĐẬU CHIÊN VỚI MỠ**

## 01 CHẤT ĐẠM



#### CÁC CHẤT BÉO BẢO HÒA

-  **CÁC MÓN BÁNH KẸO NHIỀU ĐƯỜNG**
-  **CÁC MÓN GAN VÀ LÒNG CỦA ĐỘNG VẬT**
-  **DẦU DỪA & DẦU CỌ**

## 02 CHẤT BÉO



### CÁC LOẠI TINH BỘT NGUYÊN CẢM

- ✓ GẠO LỨT
- ✓ YẾN MẠCH
- ✓ MIẾN DONG
- ✓ KHOAI LANG

## 03 TINH BỘT



### CÁC LOẠI TINH BỘT ĐÃ QUA XỬ LÝ

- ✗ KHOAI TÂY
- ✗ BÁNH BỘT BẮP
- ✗ CÁC LOẠI NGŨ CỐC ĐÃ CHẾ BIẾN KHÔNG CÒN NGUYÊN HẠT VÀ NHIỀU ĐƯỜNG
- ✗ GẠO TRẮNG, BỘT TRẮNG
- ✗ BÁNH MÌ TRẮNG



### CÁC LOẠI RAU CỦ CÓ ÍT TINH BỘT

- ✓ CÁC LOẠI RAU LÁ XANH
- ✓ SÚP LỢ
- ✓ BẮP CẢI
- ✓ CÀ CHUA
- ✓ DƯA LEO
- ✓ CÀ RỐT
- ✓ ỚT CHUÔNG
- ✓ NẤM

## 04 RAU CỦ



### CÁC LOẠI RAU CỦ NHIỀU TINH BỘT

- ✗ CÁC LOẠI RAU CỦ ĐÓNG HỘP
- ✗ CÁC MÓN RAU CÓ NHIỀU BƠ, PHÔ MAI HOẶC GIA VỊ
- ✗ CÁC MÓN NGÂM CHUA



### CÁC LOẠI SỮA TÁCH BÉO VÀ THỰC PHẨM LÀM TỪ SỮA TÁCH BÉO

- ✓ SỮA CÔNG THỨC CHUYÊN BIỆT CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG
- ✓ SỮA ĐẬU NÀNH NẤU KHÔNG ĐƯỜNG
- ✓ YOGURT TÁCH BÉO KHÔNG ĐƯỜNG

## 05 SỮA & CÁC MÓN ĂN LÀM TỪ SỮA



### CÁC LOẠI THỰC PHẨM LÀM TỪ SỮA NGUYÊN KEM

- ✗ KEM
- ✗ YOGURT THƯỜNG
- ✗ SỮA NGUYÊN KEM

#### Nguồn

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/fats-and-diabetes.html>  
<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/weight-loss/food-choices/the-best-food-choices/>  
<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/meat-and-plant-based-protein.html>  
<http://www.webmd.com/diabetes/diabetic-food-list-best-worst-foods?page=2>  
<http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-with-diabetes/living-healthy-with-diabetes-guide.pdf>

# 7 MẸO ĐƠN GIẢN

## GIÚP BẠN DỄ DÀNG TUÂN THỦ DÙNG THUỐC ĐỂ KIỂM SOÁT ĐÁI THÁO ĐƯỜNG.

Người bị đái tháo đường ngoài việc có chế độ ăn uống hợp lý, tập thể dục thường xuyên còn cần phải **tuân thủ việc dùng thuốc hàng ngày** để kiểm soát đường huyết hiệu quả.

Glucerna gợi ý cho bạn **7 cách đơn giản** giúp việc dùng thuốc điều độ trở nên dễ dàng để có cuộc sống cân bằng và khoẻ mạnh.

### 01 ĐỂ THUỐC Ở NƠI DỄ THẤY NHẤT

Bạn nên để thuốc ở những nơi ngay tầm mắt của mình và dễ lấy, ví dụ như khi bạn phải uống thuốc sau khi ăn sáng, bạn có thể đặt thuốc ngay trên bàn ăn để dễ nhớ hơn. Hoặc bạn cũng có thể để hộp thuốc ở những nơi bạn hay qua lại nhất trong nhà, như bếp hoặc phòng ăn. Tuy nhiên, cần lưu ý tránh những nơi quá thấp hoặc dễ tiếp xúc nếu trong nhà bạn có trẻ nhỏ hoặc thú cưng.



### 02 SỬ DỤNG GIẤY GHI CHÚ

Hãy dán giấy ghi chú nhắc uống thuốc ở những nơi dễ thấy như tủ lạnh, mặt gương phòng tắm, hoặc bên cạnh máy tính cá nhân của bạn. Bạn nên chọn những màu bắt mắt cho giấy ghi chú như hồng, xanh hoặc vàng tươi. Bạn cũng có thể cài đặt nhắc nhở trên điện thoại hoặc email của mình để nhớ tuân thủ uống thuốc đều đặn.

## 03 GẮN VIỆC UỐNG THUỐC KÈM VỚI MỘT THÓI QUEN HÀNG NGÀY

Bạn sẽ dễ nhớ việc uống thuốc hơn khi gắn hoạt động uống thuốc với một thói quen nào đó, ví dụ như đánh răng buổi sáng, hoặc sau khi ngủ trưa...Theo thời gian bạn sẽ hình thành thói quen uống thuốc đều đặn.



## 04 NHỜ NGƯỜI THÂN & BẠN BÈ

Họ có thể sẵn lòng giúp đỡ bạn trong việc tuân thủ dùng thuốc, ví dụ như nhắc nhở bạn dùng thuốc bằng cách gọi điện hay nhắn tin.

## 05 LẬP DANH SÁCH NHẮC NHỞ ĐƠN GIẢN

Khi bị đái tháo đường, bạn có thể sẽ phải sử dụng cả insulin trong đơn thuốc của mình, vì vậy việc lập một danh sách gồm tên thuốc, liều lượng và ngày giờ cần uống sẽ rất có ích và giúp bạn biết chắc chắn lượng thuốc mình đã uống và cần uống trong ngày. Glucerna xin giới thiệu danh sách mẫu như bên cạnh để bạn tham khảo thêm.

Tên thuốc	Liều lượng	Số lần uống (/ngày)



## 06 CHIA ĐỦ LIỀU THUỐC CHO TỪNG NGÀY

Người đái tháo đường thường phải uống nhiều loại thuốc một ngày, và đôi khi thuốc liều lượng lớn có thể sẽ dễ khiến bạn quên mất mình đã uống đủ liều thuốc cần thiết trong ngày hôm đấy hay chưa. Vì thế bạn nên gom đủ một liều thuốc cho mỗi ngày, để riêng ra trong túi tiệt trùng (hoặc hộp đựng), và ghi chú bên ngoài để luôn luôn uống đủ thuốc theo liều lượng chỉ định của bác sĩ.

## 07 VIẾT THÔNG TIN THUỐC LÊN BAO BÌ

Người đái tháo đường thường phải uống nhiều loại thuốc một ngày, và đôi khi thuốc liều lượng lớn có thể sẽ dễ khiến bạn quên mất mình đã uống đủ liều thuốc cần thiết trong ngày hôm đấy hay chưa. Vì thế bạn nên gom đủ một liều thuốc cho mỗi ngày, để riêng ra trong túi tiệt trùng (hoặc hộp đựng), và ghi chú bên ngoài để luôn luôn uống đủ thuốc theo liều lượng chỉ định của bác sĩ.



Chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn và tuân thủ dùng thuốc chính là **3 yếu tố tiên quyết giúp bạn ổn định đường huyết**. Đường huyết ổn định sẽ giúp cuộc sống của bạn trở lại trạng thái cân bằng trước kia, và đem lại sức khỏe cho những hoạt động vui chơi, làm việc và tận hưởng cuộc sống mỗi ngày.

# 4 LOẠI VẬN ĐỘNG GIÚP BẠN SỐNG KHỎE MẠNH & CÂN BẰNG CÙNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

*Thói quen tập luyện thể dục thể thao đều đặn chính là một trong những chìa khóa giúp bạn sống khỏe mạnh và cân bằng cùng đái tháo đường, Theo Hiệp hội đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA), bất kỳ hoạt động thể chất nào cũng đều góp phần giúp bạn giảm được lượng đường trong máu<sup>1</sup>. Ngoài ra, việc tập thể dục đều đặn còn giúp bạn cải thiện huyết áp, giảm cholesterol, giảm căng thẳng, tăng cường năng lượng và giảm biến chứng đái tháo đường.*





Sau đây, Glucerna sẽ chia sẻ cho bạn 4 gợi ý tập luyện thể dục thể thao hàng ngày giúp bạn sống khỏe mạnh và cân bằng cùng đại tháo đường.





## 1 BÀI TẬP AEROBIC

Những hoạt động aerobic sẽ giúp cho hệ tim mạch của bạn khỏe khoắn hơn. Aerobic có thể là bất cứ hoạt động thể chất toàn thân nào chú không chỉ đơn thuần là thể dục nhịp điệu, ví dụ như đi bộ, bơi lội, đạp xe <sup>2</sup>...

Các chuyên gia cho rằng bạn nên dành ra 30 phút/ngày, 5 ngày/ tuần cho các bài tập aerobic nhẹ, hoặc 20 phút/ ngày, 3-5 ngày/ tuần cho các bài tập aerobic nặng <sup>3</sup>.





### BÀI TẬP AEROBIC NHẸ

*(Khi tập luyện, bạn không cảm thấy quá mệt, hơi thở vẫn đều, vẫn nói chuyện được trong lúc tập)*

-  Đi bộ nhanh: từ 1 – 3 km/35 phút, hoặc 3 km/30 phút.
-  Đạp xe: từ 6 – 9 km/30 phút
-  Bơi chậm
-  Khiêu vũ





### BÀI TẬP AEROBIC NẶNG

*(Khi tập luyện, hơi thở của bạn nặng hơn, nhịp tim tăng so với bình thường một chút, không nói chuyện được trong lúc tập)*

-  Chạy bộ: từ 1 – 2.5 km/15 phút
-  Đạp xe với tốc độ nhanh hoặc đạp xe lên dốc
-  Bơi nhanh: bơi theo vòng từ 15 – 20 phút.
-  Nhảy dây: 15 phút

## 2 BÀI TẬP THỂ CHẤT

Giúp bạn duy trì sức mạnh cho cơ thể. Hiệp hội đại tháo đường Hoa Kỳ (ADA) khuyến bạn nên tập những bài tập thể chất ít nhất hai lần một tuần bằng những hoạt động đơn giản như:

-  Đi bộ lên cầu thang
-  Các động tác vận động cơ thể như hít đất, gập bụng...
-  Xách đồ đạc khi đi siêu thị
-  Làm vườn, ví dụ như cuốc đất...







3

## BÀI TẬP DẪO DAI

Giúp bạn giãn cơ, giảm căng cứng toàn cơ thể và giữ cho bản thân được dẻo dai, tăng sự cân bằng cho cơ thể. Hãy tập những bài tập này đều đặn nhất có thể.

Bạn có thể tập những động tác giãn cơ cơ bản, hoặc yoga. Một lưu ý nhỏ là bạn nên tập những bài tập này sau khi đã khởi động, hoặc sau khi đi bộ chừng 2-10 phút vì khi đó các cơ của bạn đã được “làm nóng” và hiệu quả của các bài tập sẽ được tăng cao hơn hẳn.

4

## BÀI TẬP CÂN BẰNG CƠ THỂ

Giúp bạn giãn cơ, giảm căng cứng toàn cơ thể và giữ cho bản thân được dẻo dai, tăng sự cân bằng cho cơ thể. Hãy tập những bài tập này đều đặn nhất có thể.

Bạn có thể tập những động tác giãn cơ cơ bản, hoặc yoga. Một lưu ý nhỏ là bạn nên tập những bài tập này sau khi đã khởi động, hoặc sau khi đi bộ chừng 2-10 phút vì khi đó các cơ của bạn đã được “làm nóng” và hiệu quả của các bài tập sẽ được tăng cao hơn hẳn.



Đi bằng gót, rồi chuyển từ từ sang



Đi nhón chân trên một đường thẳng.



Tập giữ thăng bằng trên một chân.



Tập đứng dậy từ tư thế ngồi.



## LƯU Ý

Bạn nên chọn những loại vận động bản thân yêu thích nhất, phù hợp với thể trạng và sức khỏe, và thực hiện cùng bạn bè hay gia đình để tăng thêm sự hào hứng cho mỗi buổi tập<sup>5</sup>. Tuy nhiên, trước khi bắt đầu bất kỳ một chế độ tập luyện nào, hãy lưu ý những điều sau:

- Chọn loại hình và cường độ vận động **thích hợp với thể chất và tình trạng sức khỏe** của mình nhất
- **Không bắt đầu tập đột ngột với cường độ nặng và thời gian quá lâu.** Nên bắt đầu từ từ và tăng dần
- **Kiểm tra chân hàng ngày** trước & sau khi tập. Sử dụng giày, vớ và trang phục thích hợp.
- Nếu **bạn đang gặp biến chứng** hoặc có **những chứng bệnh khác** kèm theo, bạn nên **hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tập luyện.**
- **Thường xuyên kiểm tra đường huyết.** Nếu đường huyết thấp thì cần bổ sung chất bột



### Nguồn

1. Living healthy with diabetes guide, Hiệp hội ĐTĐ Hoa Kỳ (ADA).
2. Theo <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity/what-we-recommend.html?referrer=https://www.google.com.vn/>
3. Theo tài liệu từ Robert M. Weil - M.Ed, C.D.E, 2016, BD Organization, New York, USA, <https://www.bd.com/resource.aspx?IDX=10241>
4. Theo <http://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-treatment-diet-exercise/stretching-exercises-for-diabetes/>
5. Living healthy with diabetes guide, Hiệp hội ĐTĐ Hoa Kỳ (ADA).

# DU LỊCH XA CÙNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG KHÔNG KHÓ

## BẠN ĐÃ THỬ CHƯA?

Người bệnh đái tháo đường vẫn hoàn toàn có thể tận hưởng niềm vui trọn vẹn của mình trong những chuyến du lịch xa. Chỉ mất một chút thời gian để lên kế hoạch và kiểm soát bệnh đái tháo đường của bạn hiệu quả mà thôi. Hãy để Glucerna giúp bạn tận hưởng mọi chuyến đi và cân bằng cuộc sống với một vài khâu chuẩn bị.



## TƯ VẤN CÙNG BÁC SĨ TRƯỚC CHUYẾN ĐI XA:

Bạn nên đến gặp bác sĩ để biết được chỉ số đường huyết của bạn hiện tại trước chuyến đi một khoảng thời gian, đủ để bạn điều chỉnh lại chế độ ăn uống cân bằng và đảm bảo đường huyết ổn định cho cuộc khởi hành được thuận lợi.

Bên cạnh đó, hãy nhờ bác sĩ giúp liệt kê đầy đủ những điều bạn cần ghi nhớ về mặt tuân thủ dùng thuốc cho chuyến đi, cộng với một đơn thuốc chi tiết gồm tên thuốc, liều lượng và thời gian uống để tránh việc sai sót trong lịch uống thuốc của bạn.



## SOẠN ĐỒ TRƯỚC KHI ĐI

Nguyên tắc thứ hai bạn cần nhớ khi đi xa khi bị đái tháo đường: luôn mang theo gấp đôi số lượng thuốc và dụng cụ đo đường huyết mà bạn cần. Hãy để tất cả trong một chiếc túi nhỏ trong hành lý xách tay và mang theo bên người, để phòng trường hợp hành lý ký gửi có thể bị thất lạc. Trong chiếc túi này bạn nên bao gồm những vật dụng như sau:



- 1 Tất cả thuốc uống và insulin (nếu có) với liều lượng đủ dùng cho toàn bộ chuyến đi. Chú ý: bạn nên giữ cho insulin ở nơi có nhiệt độ mát để tránh cho insulin bị mất tác dụng.
- 2 Dụng cụ đo đường huyết (kèm theo pin dự phòng cho những dụng cụ này nếu có).
- 3 Những loại thuốc khác như thuốc chống tiêu chảy, thuốc bôi chống nhiễm trùng hoặc thuốc say tàu xe.
- 4 Một túi nhỏ gồm những thức phẩm bạn thường dùng, ví dụ như dinh dưỡng chuyên biệt cho người tiểu đường, bánh quy, các loại hạt sấy khô, trái cây, kẹo cứng hoặc viên cung cấp glucose cho những tình huống bị hạ đường huyết đột ngột.

## NHỮNG VIỆC CẦN LÀM SAU KHI ĐẾN NƠI

Bạn nên kiểm tra đường huyết thường xuyên sau khi đến được địa điểm du lịch hoặc công tác bằng các dụng cụ đo đường huyết mang theo người. Nếu trong đơn thuốc của bạn có insulin, hãy lên kế hoạch cho ngày hôm đó sau khi về đến khách sạn để việc ăn uống và thời điểm dùng insulin được thích hợp.



Khi chọn món ăn tại một địa điểm du lịch hay công tác mới lạ, bạn nên hỏi phục vụ những nguyên liệu của các món ăn đó để biết rõ và chọn đúng món ăn thích hợp với chế độ ăn hiện tại của bạn, mà vẫn không bỏ lỡ toàn bộ những món đặc sản của vùng miền đó. Chúc bạn có một chuyến đi xa vui vẻ, khỏe mạnh và cân bằng.



Nếu chuyến đi đòi hỏi bạn phải hoạt động thể chất nhiều hơn bình thường, sẽ có khả năng bạn bị hạ đường huyết. Vì thế hãy nhớ mang theo vài món ăn vặt trong lúc vận động, như khi đi leo núi, ngắm cảnh trong chuyến đi. Bên cạnh đó, bạn có thể mang theo dinh dưỡng chuyên biệt dành cho người đái tháo đường như **Glucerna** trong chuyến đi để có thể “ nạp ” đủ năng lượng cho các hoạt động của mình mà không mất nhiều thời gian chuẩn bị bữa ăn.





# 8 LỜI KHUYÊN

## GIÚP BẠN CHĂM SÓC TỐT NGƯỜI THÂN BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

*Nếu có người thân mắc bệnh đái tháo đường, bạn sẽ tìm thấy những lời khuyên sau đây là vô cùng hữu ích để có thể giúp đỡ và chăm sóc người thân của mình tốt hơn*



**1**

### TÌM HIỂU & CHỌN LỌC THÔNG TIN VỀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THƯỜNG XUYÊN

Bước đầu tiên để bạn có thể chăm sóc người thân tốt nhất chính là bắt đầu tìm hiểu các thông tin về đái tháo đường. Khi nhận được chẩn đoán đái tháo đường, nhiều người sẽ có xu hướng quá căng thẳng hoặc chưa quan tâm đúng mức về bệnh; chính vì vậy, ngoài việc tìm hiểu thông tin, bạn còn cần chọn lọc những thông tin đúng & chính xác từ những nguồn đáng tin cậy.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tìm hiểu thêm về đái tháo đường qua sách, cộng đồng người đái tháo đường, bạn bè có người thân bị đái tháo đường, hoặc những trang web như [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) (thuộc Hiệp hội đái tháo đường Hoa Kỳ) hoặc [www.glucerna.com.vn](http://www.glucerna.com.vn).

## 2

### HÃY ĐỂ MỌI THỨ ĐIỂN RA TỪ TỪ

Sẽ không hiệu quả cho bạn và người thân nếu bạn tiến hành áp dụng tất cả những thay đổi lối sống và nhất là chế độ ăn uống một cách đột ngột; mà thay vào đó, hãy thay đổi từ từ từng chút một. Người đái tháo đường cần những thay đổi theo hướng cân bằng, nhu thói quen ăn uống, giờ giấc luyện tập, uống thuốc đều đặn, và người đái tháo đường cần thời gian. Việc chuyển một thói quen này sang thói quen khác không dễ dàng, bên cạnh đó, bạn hãy khuyến khích và đồng hành cùng người thân trong cuộc thay đổi lớn này.



## 3

### ĐỪNG LO LẮNG VÀ THEO SÁT QUÁ MỨC CẦN THIẾT

Là người chăm sóc, bạn luôn muốn điều tốt nhất cho người thân của mình, tuy nhiên khi quan tâm quá mức như kiểm soát sinh hoạt, ăn uống của người thân, mọi cố gắng của bạn có thể sẽ gây tác dụng ngược. Người đái tháo đường sẽ cảm thấy bị căng thẳng và lo lắng thái quá.

Thay vào đó, bạn nên dành thời gian giải thích rõ cho người thân mình hiểu nguyên do vì sao họ cần thay đổi trong lối sống hoặc cách ăn uống, ví dụ như chọn đúng món ăn, và giảm dần những món không có lợi cho kiểm soát đường huyết và sức khỏe, nên tập thể dục như thế nào, làm sao để không quên uống thuốc...

Từ đó, người đái tháo đường sẽ hiểu, ghi nhớ những thông tin cần thiết, và hợp tác tốt với bạn trong việc kiểm soát đái tháo đường hiệu quả.

## 4

### HÃY THAY ĐỔI CÙNG NHAU

Mọi thay đổi trong thói quen ăn uống, tập luyện thể dục, lối sống và lịch dùng thuốc sẽ dễ dàng hơn nếu bạn và người thân cùng nhau thực hiện điều đó. Bạn có thể tập thể dục cùng nhau, hoặc tìm hiểu những công thức nấu ăn có lợi cho người đái tháo đường và cùng nhau thực hiện.



## 5

### ĐẶT MỤC TIÊU GẦN & DỄ ĐẠT ĐƯỢC

Một cách để bạn và người thân kiểm soát đái tháo đường hiệu quả, từ đó sống khỏe mạnh & cân bằng hơn chính là đặt những mục tiêu gần và dễ thực hiện trước. Thay vì ngay lập tức đặt ra ngày giờ tập thể dục mỗi sáng và tuân theo đúng lịch hàng ngày, thì bạn có thể cùng người thân bắt đầu bằng cách đi dạo một vòng quanh khu phố sau khi ăn. Những thay đổi hợp lý và đúng đắn trong lối sống cùng bệnh đái tháo đường sẽ đến rất nhanh khi bạn thực hiện từng bước một – hôm nay đạt được mục tiêu này, và hôm sau đạt được mục tiêu ngắn kế tiếp.



## 6

### THAM GIA TƯ VẤN Y TẾ THƯỜNG XUYÊN

Hãy tham gia những buổi khám bệnh và nghe tư vấn của bác sĩ cùng người thân của bạn. Ý kiến của người chăm sóc như bạn sẽ rất giúp ích cho người đái tháo đường và bác sĩ khi tư vấn. Bạn cũng có cơ hội tìm hiểu thêm thông tin bổ ích từ bác sĩ và rút ra kinh nghiệm chăm sóc tốt hơn.



**7**

## TÌM SỰ HỖ TRỢ CHO BẢN THÂN

Để chăm sóc cho người thân bị đái tháo đường bạn cũng cần chăm sóc tốt cho bản thân. Khi có người thân mắc bệnh, bạn cũng phải đối mặt với khá nhiều căng thẳng, vì thế nếu bạn tìm được người quen hoặc nhóm bạn có cùng kinh nghiệm để được hỗ trợ và chia sẻ khi cần, thì mọi áp lực sẽ vơi đi rất nhiều.

**8**

## ÁP DỤNG GIẢI PHÁP DINH DƯỠNG CHUYÊN BIỆT CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Khi bạn bận rộn với những dự án riêng và công việc cá nhân, bạn sẽ khó có đủ thời gian để chuẩn bị bữa ăn cho người thân của mình sao cho đầy đủ và cân bằng nhất có thể. Chính vì thế, việc sử dụng giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt cho người tiểu đường như Glucerna sẽ là “trợ thủ đắc lực” giúp bạn tiết kiệm được thời gian và công sức mà vẫn giúp được người thân kiểm soát đường huyết, cân bằng dinh dưỡng. Sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt Glucerna được chứng minh lâm sàng có công thức cân đối, đầy đủ dưỡng chất và có thể được sử dụng như bữa ăn phụ hoặc thay thế bữa ăn chính mà vẫn đảm bảo ổn định đường huyết.



Nguồn:

<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/8-tips-for-caregivers.htm>

<http://www.webmd.com/healthy-aging/caregiver-14/diabetes>





# KIỂM SOÁT ĐÁI THÁO ĐƯỜNG HIỆU QUẢ VÀ CÂN BẰNG CUỘC SỐNG CÙNG DINH DƯỠNG CHUYÊN BIỆT GLUCERNA

Để ổn định đường huyết khi bị đái tháo đường, yếu tố cân bằng dinh dưỡng là tối quan trọng để người bệnh có thể ngăn ngừa biến chứng, sống khỏe mạnh và cân bằng hơn mỗi ngày, và thực hiện điều này hoàn toàn không khó. Glucerna là giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt dành cho bạn.

## THẾ NÀO LÀ NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG?

Theo khuyến nghị của Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ (ADA), dinh dưỡng hợp lý phải cung cấp năng lượng đầy đủ giúp đảm bảo sức khỏe và cải thiện các vấn đề về chuyển hóa: đường huyết, mỡ máu, huyết áp để nâng cao chất lượng cuộc sống cho người Đái Tháo Đường<sup>(1)</sup>.

### CHẾ ĐỘ ĂN HỢP LÝ CỦA BẠN CẦN

#### 01 ĐẢM BẢO DƯỠNG CHẤT ĐẦY ĐỦ CHO CƠ THỂ HOẠT ĐỘNG, GIÚP GIẢM CẢM GIÁC ĐÓI, THÈM ĂN

Mỗi thực đơn nên bao gồm đầy đủ thành phần các nhóm dưỡng chất đạm, béo, bột đường với tỉ lệ hợp lý

#### 02 ỔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT

Thực đơn của bạn nên gồm các món:

- Có chỉ số đường huyết thấp (<55)
- Chứa cholesterol tốt, nhiều chất xơ, vitamin, khoáng chất

## Glucerna®

### GIẢI PHÁP DINH DƯỠNG CHUYÊN BIỆT CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Chứa hệ bột đường giải phóng chậm, bổ sung crom picolinate: được chứng minh lâm sàng giúp ổn định mức đường huyết và giảm thiểu việc tăng chỉ số đường huyết sau khi ăn



Cung cấp cân đối và đầy đủ dinh dưỡng với 28 loại vitamin và khoáng chất, có thể dùng thay thế cho bữa ăn.



Giàu MUFA và Omega 3: **Hỗ trợ sức khỏe tim mạch**

# BỔ SUNG GLUCERNA VÀO CHẾ ĐỘ ĂN GIÚP GIẢM ĐÁNG KỂ 0,8% HbA1c

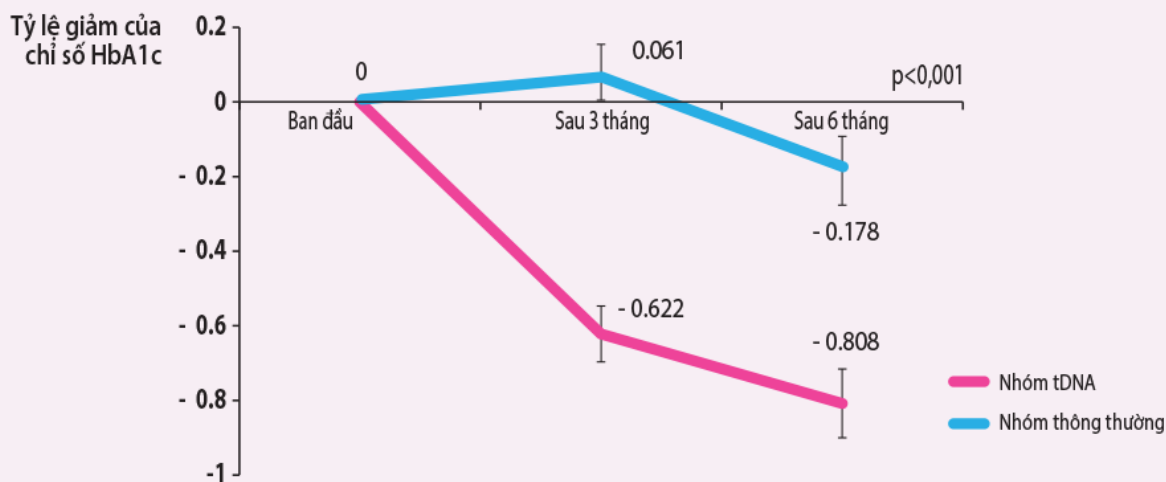
**Thiết kế nghiên cứu:** Ngẫu nhiên có đối chứng tại Malaysia

**Mục tiêu nghiên cứu:** Hiệu quả của tDNA trên tác động giảm cân và chuyển hoá ở bệnh nhân đái tháo đường týp 2

Dân số mẫu được phân tích: trên 230 bệnh nhân đái tháo đường týp 2

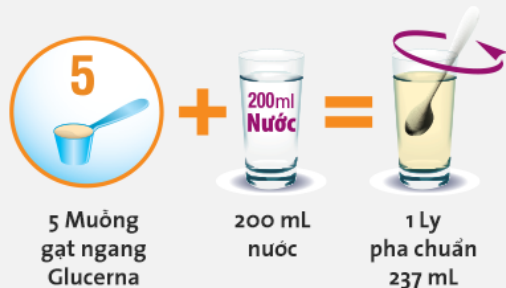
Tất cả các bệnh nhân được chỉ định ăn năng lượng thấp tương đương nhau khoảng 1200-1500Kcal/ngày.

Nhóm 1- tDNA (n=115) dùng Glucerna + 2 bữa ăn thường ngày. nhóm 2 (n=115) dùng 3 bữa ăn thường ngày năng lượng thấp.



tDNA: Nguyên tắc thực hiện dinh dưỡng chuyên biệt cho Đái tháo đường kết hợp với văn hoá địa phương

## CÁCH PHA 01 LY PHA CHUẨN GLUCERNA 237ML



## MỘT SỐ LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

- Không dùng cho người bệnh Galactose huyết
- Không dùng qua đường tĩnh mạch
- Không dùng cho trẻ em dưới 13 tuổi, trừ khi có chỉ định của thầy thuốc

## CÁCH SỬ DỤNG

(3)



Uống **Glucerna** để thay thế bữa ăn nhẹ hoặc bữa ăn chính khi bận rộn



Uống **Glucerna** trước hoặc sau khi tập thể dục buổi sáng



Uống **Glucerna** lúc giữa buổi sáng hoặc buổi trưa



Uống **Glucerna** trước khi đi ngủ giúp tránh hạ đường huyết, đói về đêm



Uống **Glucerna** để bổ sung đầy đủ dưỡng chất giúp tăng cường sức khoẻ

Cùng với chế độ ăn hợp lý có thể bổ sung **Glucerna** từ 1 đến 3 ly mỗi ngày

(1) Theo khuyến nghị của Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ

(2) Nguyên tắc dinh dưỡng chuyên biệt cho bệnh Đái tháo đường phù hợp văn hóa địa phương (tDNA) cải thiện kiểm soát

đường huyết, cân nặng cơ thể và huyết áp trong thực hành chăm sóc người đái tháo đường týp 2 thừa cân/béo phì: Ứng dụng cho người Malaysia – Trình bày tại Hội nghị Khoa học lần thứ 76 của Hiệp hội Tiểu đường Mỹ năm 2016

(3) Theo Abbott Vietnam



## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

# CÁC THUẬT NGỮ CẦN BIẾT

## A1C HAY HBA1C

Xét nghiệm HbA1c cho biết mức đường huyết của bạn trong khoảng 3 tháng vừa qua, kết quả này giúp bác sĩ có đánh giá tổng quát quá trình kiểm soát đường huyết của bạn, nhằm có những phương pháp điều trị phù hợp. Giá trị HbA1c của 1 người bình thường khoảng 4-6%.

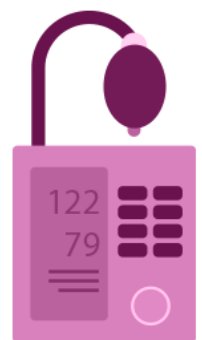


## HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

**Hạ đường huyết** là hiện tượng lượng đường trong máu bị giảm dưới mức cho phép (dưới mức 6.4mmol/lit hoặc dưới mức 70mg/dL). Khi bị hạ đường huyết sẽ cảm giác đói cồn cào, ngáp, buồn nôn, chân tay run, vã mồ hôi, đau vùng tim, cảm giác như say rượu có thể dẫn đến hôn mê.

## ĐƯỜNG GLUCOSE TRONG MÁU

**Đường glucose trong máu** là loại đường chủ yếu, cung cấp nguồn năng lượng chính cho cơ thể. Một người thường được chẩn đoán tiểu đường típ 2 khi mức glucose máu đo lúc đói cao hơn 7.0 mmol/L (hoặc cao hơn 126mg/dl).



## INSULIN

**Insulin** là 1 hóc môn do tuyến tụy tiết ra, có chức năng điều hòa lượng đường trong máu.

# ĐỀ KHÁNG INSULIN

**Đề kháng Insulin** xảy ra khi hóc môn insulin không thực hiện được chức năng bình thường của mình. Do đó đường không được đưa vào trong tế bào và không được chuyển hóa thành năng lượng cho cơ thể hoạt động.



# HUYẾT ÁP

**Huyết áp** là áp lực máu tác động lên thành động mạch nhằm đưa máu đến nuôi dưỡng các cơ quan trong cơ thể. Huyết áp bao gồm huyết áp tâm thu (áp lực khi tim đẩy máu vào các động mạch) và huyết áp tâm trương (áp lực trong động mạch khi máu trở về tim). Mức huyết áp người bình thường khoảng 70 -110 mmHg (milimét thủy ngân).

# LIPID MÁU

**Lipid máu** còn được gọi là “mỡ máu”, được đo bằng một thử nghiệm đo các thành phần lipid trong máu. Lipid máu bao gồm 2 thành phần chính triglyceride và cholesterol. Cholesterol được chia 2 loại là HDL – cholesterol “loại tốt” cho cơ thể và LDL – cholesterol “loại xấu” cho cơ thể.

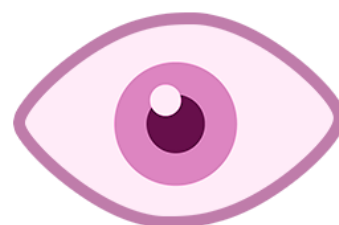


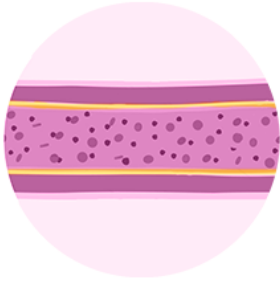
# BỆNH TIM MẠCH

**Bệnh tim mạch** là một thuật ngữ dùng để chỉ các bệnh của hệ thống tuần hoàn bao gồm cả tim và các mạch máu.

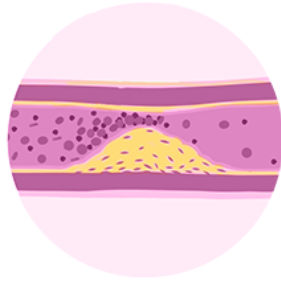
# BỆNH VÔNG MẠCH TIỂU ĐƯỜNG

**Bệnh vông mạch tiểu đường** gây ra những tổn thương ở mao mạch vông mạch, có thể dẫn đến mất thị lực.





BÌNH THƯỜNG



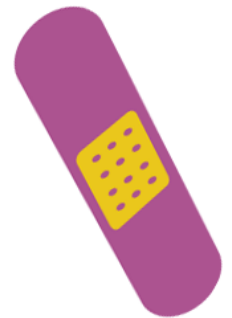
ATHEROSCLEROSIS

## BỆNH MẠCH MÁU

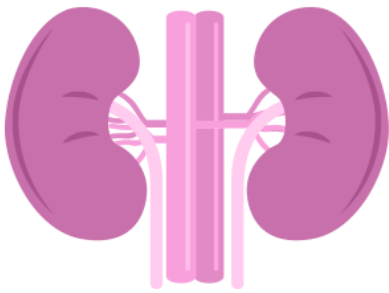
**Bệnh mạch máu** là bệnh lý ảnh hưởng đến các mạch mang máu đi khắp cơ thể. Xơ vữa động mạch là bệnh mạch máu phổ biến trong đó mạch máu bị xơ cứng hoặc hẹp lại bất thường.

## BỆNH NHIỄM TRÙNG DO TIỂU ĐƯỜNG

Đường trong máu cao là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, đồng thời làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể. Vì vậy, cơ thể rất dễ bị nhiễm trùng, như nhiễm trùng răng lợi, tiết niệu hay sinh dục, và vết loét lâu liền.



## BỆNH THẬN DO TIỂU ĐƯỜNG



Lượng đường trong máu cao gây tổn thương tới hàng triệu vi mạch (mạch máu nhỏ) tại thận, làm suy giảm chức năng lọc của thận, nặng hơn là có thể dẫn đến suy thận hoàn toàn và phải lọc thận nhân tạo.

## BIẾN CHỨNG BÀN CHÂN DO TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh đái tháo đường thường gây ra nhiều biến chứng ở chân, như viêm loét và nhiễm khuẩn nặng. Đường huyết cao là nguyên nhân gây ra các biến chứng thần kinh, mạch máu, khiến người bệnh bị rối loạn hoặc mất cảm giác vận động, giảm tiết mồ hôi ở bàn chân.

Bên cạnh đó máu đến nuôi dưỡng các tế bào bị giảm khiến các vết thương rất khó lành, nếu không phát hiện và điều trị sớm có thể phải cắt cụt chi.



# 5 DẤU HIỆU BẠN CẦN CHÚ Ý ĐỂ SỐNG CÂN BẰNG VÀ KIỂM SOÁT ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



Khi bạn bị đái tháo đường (hay còn gọi là tiểu đường), hoặc là người chăm sóc người bị đái tháo đường trong gia đình, chắc hẳn bạn mong muốn biết làm thế nào để sống chung với căn bệnh này mà vẫn có được một cuộc sống cân bằng và khỏe mạnh.

Để kiểm soát tốt đái tháo đường, bạn phải luôn đảm bảo được 3 yếu tố quan trọng nhất: Chế độ dinh dưỡng, tuân thủ điều trị và tập thể dục. 3 yếu tố này gắn liền chặt chẽ với nhau, vì vậy nếu 1 trong 3 yếu tố không được đảm bảo, việc kiểm soát đái tháo đường của bạn sẽ trở nên khó khăn hơn.

Trong số 3 yếu tố đó, **dinh dưỡng là yếu tố quan trọng hàng đầu**. Tại sao lại như vậy?

Chế độ ăn giữ một vai trò quan trọng trong việc đem lại sức khỏe tốt nhất cho bạn. Đối với người mắc đái tháo đường (tiểu đường), cần lưu ý **chế độ ăn phải đảm bảo đủ dinh dưỡng cho cơ thể và phải ổn định được đường huyết**. Nếu bạn nạp quá nhiều thực phẩm có chỉ số đường huyết cao thì đường huyết của bạn sẽ tăng cao hơn mức cho phép; nếu bạn nạp quá ít dưỡng chất và kiêng khem quá mức, đường huyết sẽ giảm và gây ra hiện tượng hạ đường huyết. **Một chế độ ăn cân bằng cho người đái tháo đường (tiểu đường) sẽ giúp đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ cho cơ thể mà vẫn ổn định đường huyết, từ đó giúp kiểm soát tốt đái tháo đường.**

Trước tiên bạn hãy cùng Glucerna kiểm tra xem bản thân có dấu hiệu nào trong 5 dấu hiệu nhận biết mất cân bằng dinh dưỡng trong quản lý đái tháo đường hay không:

**1. Bạn luôn có cảm giác đói, thèm ăn:** Đây là trường hợp thường gặp khi lượng đường cơ thể bạn cần không được cung cấp đủ nên không có đủ năng lượng để hoạt động. Chính vì vậy não bộ của bạn luôn phát tín hiệu tăng cảm giác đói, thèm ăn để bổ sung thêm đường cho cơ thể.

**2. Bạn cảm thấy bủn rủn chân tay, thiếu năng lượng:** Nếu bạn ăn uống đủ bữa nhưng vẫn thấy bủn rủn chân tay, thiếu năng lượng, có thể chế độ dinh dưỡng của bạn đã mất cân bằng. Khi chế độ ăn của bạn mất cân bằng thì cơ thể bạn sẽ không chuyển hóa thức ăn tốt dẫn đến thiếu năng lượng cho cơ thể

**3. Bạn mệt mỏi và cảm thấy không thoải mái về tâm lý:** Bộ não của bạn cũng giống



như một đứa trẻ vậy. Nếu bạn cung cấp năng lượng – thức ăn của não bộ - quá nhiều hoặc quá ít đều có thể gây phản ứng khó chịu, từ đó dẫn đến tâm lý không thoải mái và mệt mỏi.

**4. Bạn bị hạ đường huyết/tăng đường huyết đột ngột:** Đây chắc chắn là dấu hiệu mạnh mẽ nhất của việc thiếu cân bằng dinh dưỡng. Đường trong máu bỗng dưng tăng cao hoặc hạ thấp đột ngột cho thấy nguồn dinh dưỡng nạp vào cơ thể của bạn khi thì quá nhiều hoặc quá ít. Hãy luôn giữ cho chế độ ăn của bạn thật cân bằng để tránh các trường hợp này nhé.

**5. Bạn cảm thấy đường huyết mình không ổn định dạo gần đây:** Hãy luôn nghe theo phản ứng của cơ thể bạn. Cũng như dấu hiệu thứ 4, đường huyết không ổn định là do chế độ ăn của bạn thiếu cân bằng, dẫn đến lượng đường được dung nạp vào máu từ thức ăn cũng bị bất ổn định theo.

Vậy làm thế nào để bạn có thể dễ dàng cân bằng chế độ dinh dưỡng và kiểm soát đái tháo đường tốt hơn?

Việc đầu tiên là bạn cần phải chọn thực phẩm hợp lý theo nhu cầu của người đái tháo đường thông qua chỉ số đường huyết (GI). Mỗi người đái tháo đường sẽ có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy theo mức độ đường trong máu và khả năng đáp ứng thuốc của người ấy. Bạn có thể tham khảo thêm về thực đơn chi tiết của các chế độ ăn khác nhau tại [glucerna.com.vn](http://glucerna.com.vn) để đưa ra lựa chọn thích hợp nhất.

Một giải pháp nữa chính là chia nhỏ các bữa ăn trong ngày của bạn và sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường như Glucerna thay thế bữa ăn để bạn kiểm soát đường huyết hiệu quả hơn. Glucerna được thiết kế với thành phần cân đối về đạm, bột đường, chất béo, 28 vitamin và khoáng chất, đặc biệt là hệ bột đường tiên tiến giải phóng chậm, cùng các dưỡng chất như crôm picolinat và taurin giúp kiểm soát đường huyết tốt. Nghiên cứu lâm sàng đã chứng minh người dùng Glucerna có đỉnh đường huyết sau ăn chỉ bằng 36% so với nhóm đối chứng dùng thức ăn thông thường. Mỗi khẩu phần với Glucerna được xác định sẵn mức năng lượng và dưỡng chất thích hợp với người đái tháo đường, giúp bạn dễ dàng kiểm soát hơn. Ngoài ra, những trường hợp như đi du lịch, công tác khiến chế độ ăn của bạn thay đổi, các sản phẩm này sẽ giúp bạn cân bằng dinh dưỡng để kiểm soát đái tháo đường hiệu quả hơn.

## 5 HỆ QUẢ CỦA VIỆC MẤT CÂN BẰNG DINH DƯỠNG TRONG KIỂM SOÁT ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Khi nhắc đến việc kiểm soát đái tháo đường (tiểu đường) và ổn định đường huyết, dinh dưỡng cân bằng và đầy đủ là 1 trong những yếu tố quan trọng nhất, bên cạnh việc sử dụng thuốc và tập thể dục. Cụ thể hơn, chế độ dinh dưỡng cho người bị tiểu đường cần giúp ổn định được đường huyết nhưng vẫn phải đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể.

Một khảo sát thực tế cho thấy có đến 64% - 76.4% bệnh nhân tiểu đường không tuân thủ chế độ ăn kiêng, và năng lượng trung bình ăn vào của người bị tiểu đường ít hơn 70% năng lượng khuyến nghị mỗi ngày. Điều này chứng tỏ để duy trì một chế độ dinh dưỡng cân bằng là một thử thách không nhỏ đối với bệnh nhân tiểu đường. Việc hiểu chưa đúng về chế độ ăn cho người bị đái tháo đường là lý do chính dẫn đến ăn uống không đúng cách gây mất cân bằng về dinh dưỡng, cụ thể là:

- Ăn kiêng quá mức, không đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể khiến sức khỏe giảm sút.
- Lựa chọn thực phẩm không thích hợp: ăn thực phẩm có chất bột đường tiêu hóa nhanh gây tăng đường huyết.
- Cảm thấy việc đo lường, chế biến thức ăn riêng biệt phức tạp, mất thời gian nên không làm theo.
- Ngại hoặc gặp khó khăn trong việc ăn kiêng, không từ bỏ được các món khoái khẩu.

Mất cân bằng dinh dưỡng sẽ khiến bạn khó kiểm soát được lượng đường trong máu, từ đó có khả năng dẫn đến biến chứng tiểu đường cao hơn. Sau đây là 5 hệ quả thường thấy nhất của việc mất cân bằng dinh dưỡng:





**1. Bạn thường xuyên cảm thấy đói hoặc thèm ăn do thiếu hụt dinh dưỡng:** việc kiêng khem quá mức không dám ăn uống khiến cơ thể thiếu dưỡng chất. Cơ thể luôn trong tình trạng cần được nạp thêm thức ăn để có đủ năng lượng cho những hoạt động thường ngày của bạn, từ đó sinh ra cảm giác đói và thèm ăn liên tục, lâu ngày sẽ gây suy dinh dưỡng, suy giảm sức khỏe.

**2.Thiếu năng lượng hoạt động:** Nếu chế độ ăn của bạn mất cân bằng bạn sẽ thiếu năng lượng hoạt động, cơ thể luôn uể oải, mệt mỏi và thiếu tập trung. Lúc này bạn cảm thấy ngay cả những việc thường ngày mà trước kia bạn vẫn làm lại trở nên nặng nhọc hơn. Đôi khi bạn vẫn cảm thấy mệt cho dù bạn đã ăn uống no bụng đi chăng nữa. Một chế độ ăn cân bằng không có nghĩa là ăn cho đến khi bụng cảm thấy no, mà là cân bằng về hàm lượng chất đạm, chất bột đường và chất béo theo tỉ lệ phù hợp nhu cầu cơ thể của bạn.

**3. Tâm lý không thoải mái:** Bạn cảm thấy không thoải mái khi tham gia ăn uống cùng mọi người vì e ngại các món ăn có thể gây tăng đường huyết. Bên cạnh đó bạn cảm thấy lo lắng vì sức khỏe giảm sút, thường xuyên mệt mỏi, ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt hàng ngày của bạn và người thân. Trong những trường hợp này, việc thực hiện một chế độ dinh dưỡng cân bằng sẽ góp phần quan trọng mang lại sự ổn định đường huyết, cung cấp đầy đủ năng lượng cho các hoạt động của bạn, giúp bạn yên tâm và thoải mái về mặt tâm lý.

**4. Dinh dưỡng quá mức, không cân đối khiến đái tháo đường nặng thêm:** khi chế độ ăn của bạn không cân đối sẽ dẫn đến tình trạng cơ thể đòi được nạp thêm, có thể làm bạn thèm ăn và ăn rất nhiều, không kiểm soát. Lúc này bạn không kiểm soát được đái tháo đường mà còn làm cho nó nặng thêm.

**5. Gây hạ/tăng đường huyết:** ngoài điều trị bằng thuốc, dinh dưỡng cũng là yếu tố quyết định sự ổn định đường huyết của bạn. Bạn ăn quá nhiều thức ăn – đường huyết của bạn sẽ tăng; bạn ăn quá ít thực phẩm cần thiết – đường huyết của bạn sẽ giảm.

Để đảm bảo chế độ ăn của mình cân bằng và hợp lý, bạn có thể tham khảo **Chỉ số đường huyết (GI) của thực phẩm** và chế độ ăn gợi ý để chọn cho mình những thực phẩm thích hợp. Bên cạnh đó, bạn có thể chia nhỏ các bữa ăn trong ngày của bạn và sử dụng sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường như **Glucerna** để bổ sung hoặc thay thế bữa ăn giúp ổn định đường huyết hiệu quả hơn. Glucerna được thiết kế khoa học giúp cung cấp cho bạn tỉ lệ chất đạm, chất béo và bột đường đáp ứng khuyến cáo của Hiệp hội về Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA) và Châu Âu (EASD) về dinh dưỡng phù hợp với người đái tháo đường, cùng đầy đủ 28 vitamin và khoáng chất thiết yếu, đặc biệt là crôm picolinat và taurin giúp kiểm soát tốt đường huyết. Nghiên cứu lâm sàng đã chứng minh người dùng Glucerna có đỉnh đường huyết sau ăn chỉ bằng 36% so với nhóm đối chứng dùng thức ăn thông thường. Đây là một trong những lựa chọn hợp lý và khoa học giúp bạn cân bằng dinh dưỡng, từ đó quản lý đái tháo đường hiệu quả.

# CHỌN THỰC PHẨM HỢP LÝ CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG) QUA CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA THỰC PHẨM

Khi nhắc đến chế độ ăn cho người bệnh tiểu đường (đái tháo đường), điều quan trọng nhất là một **chế độ dinh dưỡng** cân bằng để vừa giúp ổn định lượng đường trong máu và vừa đảm bảo dưỡng chất đầy đủ cho cơ thể hoạt động, giúp ngăn ngừa cảm giác đói và thèm ăn. Theo khuyến cáo của Hiệp Hội Đái Tháo Đường Châu Âu (EASD), chế độ ăn cho người đái tháo đường nên bao gồm 45-60% chất bột đường trong đó nên sử dụng thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp hơn 55 và giàu chất xơ, 10-20% chất đạm như thịt, cá và trứng và 25-35% chất béo<sup>1</sup>.






Điều quan trọng mà người bệnh tiểu đường (đái tháo đường) cần lưu ý là khi lựa chọn thực phẩm thuộc nhóm bột đường, cần ưu tiên sử dụng những thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (dưới 55) chứ không phải cắt bỏ hoàn toàn nhóm thực phẩm này. Các loại thức ăn nào khi ăn vào cơ thể sản xuất ra lượng đường (glucose) khác nhau, nghĩa là chỉ số đường huyết khác nhau, ví dụ như cơm sẽ làm tăng đường huyết cao hơn bánh mì. Làm thế nào để biết loại thức ăn nào làm tăng đường huyết ở mức độ ra sao? Chỉ số đường huyết của thức ăn sẽ cho bạn biết điều đó.



## **Vậy chỉ số đường huyết (GI) là gì?**

Chỉ số đường huyết chính là thước đo khả năng làm tăng đường huyết sau khi ăn của một loại thực phẩm so với thực phẩm chuẩn (như bánh mì trắng). Giá trị của chỉ số đường huyết được xếp loại thành THẤP (<55), VỪA (56-74) và CAO (75)<sup>2</sup>.

Một điểm cộng nữa khi chọn thức ăn dựa trên chỉ số GI, theo khuyến cáo từ Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ<sup>3</sup>, chính là bạn có thể cân bằng chế độ ăn của mình bằng cách kết hợp giữa các món có chỉ số GI cao (bánh mì, gạo nguyên cám) và thấp (như rau củ hoặc **sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt Glucerna**) với nhau.

Glucerna xin giới thiệu một vài chỉ số đường huyết của các thực phẩm thông thường trong bữa ăn để bạn có thể chọn ra loại thức ăn phù hợp với cơ thể mình nhất nhé:

NHÓM THỰC PHẨM	TÊN THỰC PHẨM	CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT
 <p>Bánh mì</p>	Bánh mì trắng	100
	Bánh mì toàn phần	99
	Bánh mì tươi	31,1
 <p>Lương thực</p>	Gạo trắng	83
	Lúa mạch	31
	Yến mạch	85
	Bột dong	95
	Gạo giã dối	72
	Khoai lang	54
	Khoai sọ	58
	Sắn (khoai mì)	50
	Củ từ	51
	Khoai bó lò	135
 <p>Quả chín</p>	Chuối	53
	Táo	53
	Dưa hấu	72
	Cam	66
	Xoài	55
	Nho	43
	Mận	24
	Anh đào	32

 <b>Rau</b>	Cà rốt	49
	Rau muống	10
 <b>Đậu</b>	Lạc	19
	Đậu tương	18
	Hạt đậu	49
 <b>Sữa</b>	Sữa gầy	32
	Sữa chua	52
	Kem	52
	Glucerna®	41
 <b>Đường</b>	Đường kính	86
 <b>Các sản phẩm bánh, ngũ cốc</b>	Bánh bích quy	50-65

CHÚC BẠN CHỌN ĐƯỢC CHO MÌNH NHỮNG THỰC PHẨM PHÙ HỢP VỚI KHẨU VỊ VÀ ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CÂN BẰNG ĐỂ KIỂM SOÁT HIỆU QUẢ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG NHÉ.

Nguồn:

(1) Theo khuyến nghị từ EASD European Association for the study of Diabetes.

(2) Theo WebMD, <http://www.webmd.com/diabetes/guide/glycemic-index-good-versus-bad-carbs>.

(3) Xem thêm tại:

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/glycemic-index-and-diabetes.html?referrer=https://www.google.com/>.

# 10 LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH KHI ĐI DU LỊCH CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Những chuyến du lịch nghỉ ngơi, thư giãn cùng gia đình, bạn bè... là hoạt động yêu thích của nhiều người chúng ta. Các chuyến đi xa thường dẫn đến thay đổi về sinh hoạt, bữa ăn, khí hậu... Khi bị đái tháo đường hay còn gọi là tiểu đường, việc lên kế hoạch cụ thể để kiểm soát tốt đường huyết và giúp bạn tận hưởng chuyến hành trình thật vui vẻ là không thể bỏ qua. Glucerna gửi đến bạn 10 lời khuyên hữu ích giúp bạn chuẩn bị khi đi du lịch đơn giản mà hiệu quả nhất.



**1. Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên:** Đây là ưu tiên số 1 để bạn kiểm soát đường huyết hiệu quả. Cảnh đẹp hay trò chơi thú vị có thể khiến bạn xao lãng, đặc biệt khi giờ giấc sinh hoạt thay đổi trong chuyến du lịch khiến bạn không ăn uống đúng theo kế hoạch, nên hãy nhớ theo dõi đường huyết bằng máy đo đường huyết thường xuyên nhé.

**2. Hãy mang theo tất cả vật dụng chăm sóc đái tháo đường** trong ba lô, túi xách, hành lý hoặc vali của bạn, đảm bảo bạn có đầy đủ điều kiện chăm sóc sức khỏe mọi lúc mọi nơi.

**3. Luôn luôn mang thêm thuốc và dụng cụ theo dõi đường huyết dự phòng:** Vì đôi khi có vài trường hợp ngoài ý muốn xảy ra như mất túi, thuốc bị rơi vãi hoặc dụng cụ bị hỏng giữa chừng... nên việc chuẩn bị thêm là cần thiết.

**4. Gói tất cả những thứ cần thiết vào túi kiểm soát nhiệt,** ngay cả khi bạn ra ngoài hoặc ở trong xe ô tô đã đóng cửa.

**5. Mang theo pin dự trữ cho máy đo đường huyết:** Tất nhiên rồi! Bạn không thể tận hưởng chuyến đi của mình một cách vui vẻ nếu không biết rõ thể lực bản thân để chọn hoạt động du lịch cho thích hợp. Hãy đảm bảo máy đo đường huyết của bạn luôn trong trạng thái sẵn sàng!

**6. Chuẩn bị thức ăn thích hợp cho người đái tháo đường, nên mang theo thức uống dinh dưỡng chuyên biệt:** bạn hãy duy trì thói quen ăn uống và sử dụng thức uống dinh dưỡng chuyên biệt dành cho người đái tháo đường như Glucerna, để đảm bảo có đủ năng lượng và đường huyết ổn định để tham gia các hoạt động vui chơi trong chuyến đi.

**7. Mang theo thực phẩm giúp tăng đường huyết nhanh:** có đôi khi hạ đường huyết là khó tránh khỏi khi bạn gặp thay đổi trong chế độ ăn, thời gian sinh hoạt khi đi du lịch. Vì thế bạn nên mang theo bánh ngọt, kẹo cứng để sử dụng khi cần thiết trong chuyến du lịch của mình.

**8. Tham khảo bác sĩ trước khi đi về toa thuốc mới hoặc xin hướng dẫn sử dụng các dụng cụ chăm sóc đái tháo đường cần thiết để không bị bỏ lỡ.**

**9. Tiêm insulin đúng thời điểm:** nếu bác sĩ chỉ định tiêm insulin trong liệu trình điều trị của bạn, thì bạn cần lưu ý tiêm đúng thời điểm để giúp đường huyết của bạn luôn cân bằng trong chuyến đi và phòng ngừa các trường hợp ngoài ý muốn.

**10. Hãy tiêm insulin sau khi ăn (nếu bác sĩ chỉ định tiêm insulin trong liệu trình điều trị):** Những tình huống bất ngờ thường thấy khi du lịch như trễ máy bay, kẹt xe... khiến bạn không thể ăn đúng giờ, hãy đi tìm nơi dùng bữa trước rồi hãy tiêm insulin sau. Như vậy sẽ giúp bạn tránh hạ đường huyết vì ăn trễ.

GLUCERNA HY VỌNG SẼ GIÚP BẠN CÓ MỘT CHUYẾN ĐI DU LỊCH KHỎE MẠNH VỚI SỨC KHỎE CÂN BẰNG NHÉ.

# GIẢI PHÁP DINH DƯỠNG CÂN BẰNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG)

Để kiểm soát hiệu quả bệnh đái tháo đường hẳn bạn đã biết cần đảm bảo thực hiện tốt 3 yếu tố: chế độ dinh dưỡng cân bằng, sử dụng thuốc và tập thể dục. Trong đó vấn đề ăn uống hàng ngày để làm sao vừa đảm bảo đủ dưỡng chất cho cơ thể mà vẫn ổn định đường huyết có lẽ là điều khiến bạn băn khoăn nhất. Khi thực hiện chế độ ăn kiêng bạn cảm thấy đói và thèm ăn liên tục? Dù bạn đã ăn kiêng nhưng đường huyết vẫn không ổn định? Bạn thường cảm thấy mệt mỏi và thiếu năng lượng cho các hoạt động hàng ngày? Bạn thấy khó khăn trong việc duy trì chế độ ăn kiêng và mất nhiều thời gian để cân đo đong đếm các loại thực phẩm?

Bạn sẽ không phải lo lắng quá nhiều khi biết trên thực tế có nhiều loại thực phẩm phù hợp với dinh dưỡng cho người Đái tháo đường. Theo ADA (Hội Đái tháo đường Hoa Kỳ), dinh dưỡng hợp lý chính là đảm bảo cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể bạn, giảm cảm giác đói và thèm ăn và giúp ổn định đường huyết. Đặc biệt, sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường Glucerna được thiết kế khoa học giúp cung cấp cho bạn tỉ lệ chất đạm, chất béo và bột đường đáp ứng khuyến cáo của Hiệp hội về Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA) và Châu Âu (ESDA) về dinh dưỡng phù hợp với người bệnh tiểu đường. Đây là một trong những lựa chọn hợp lý và khoa học giúp bạn cân bằng dinh dưỡng, từ đó quản lý đái tháo đường hiệu quả.

## So sánh chế độ ăn được các Hiệp hội Đái tháo đường thế giới khuyến nghị với mức năng lượng Glucerna cung cấp trong 237 ml

Thành phần	Theo ADA <sup>1</sup> (% năng lượng)	Theo EASD <sup>2</sup> (% năng lượng)	Trong 237 ml <i>Glucerna</i> (% năng lượng)
Đạm	15 - 20	10 - 20	18
Chất béo	25 - 35	25 - 35	33
Bột đường (CHO)	45 - 65	45 - 60 Nên sử dụng thực phẩm có chỉ số GI thấp (GI < 55) và giàu chất xơ	49 GI thấp (41+5) giàu chất xơ

Nhờ hệ bột đường giải phóng chậm, crôm picolinat và chỉ số đường huyết thấp, nghiên cứu lâm sàng đã chứng minh nhóm dùng Glucerna có đỉnh đường huyết sau ăn chỉ bằng 36% so với nhóm đối chứng. Công thức Glucerna được đặc chế giúp kiểm soát đường huyết, tăng cường sức khỏe tim mạch. Với thành phần cân đối về đạm, bột đường, béo, 28 vitamin và khoáng chất, Glucerna có thể dùng bổ sung hoặc thay thế cho bữa ăn.

**Sử dụng sản phẩm Glucerna thế nào cho hợp lý và hiệu quả nhất?** – đây là câu hỏi thường gặp của người đái tháo đường khi lựa chọn Glucerna làm sản phẩm thay thế bữa ăn. Hãy để Glucerna chia sẻ một vài gợi ý khi sử dụng Glucerna để bạn tham khảo và chọn ra chế độ dinh dưỡng cân bằng nhất cho mình nhé.

- Uống Glucerna để thay thế bữa ăn nhẹ hoặc bữa ăn chính khi bận rộn.
- Uống Glucerna trước hoặc sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Uống Glucerna lúc giữa buổi sáng hoặc buổi trưa.
- Uống Glucerna trước khi ngủ giúp tránh hạ đường huyết hoặc đói về đêm.
- Uống Glucerna để bổ sung đầy đủ dưỡng chất giúp tăng cường sức khỏe.
- Với chế độ ăn hợp lý, bạn có thể dùng bổ sung Glucerna từ 1 đến 3 ly mỗi ngày.



**Lưu ý:** Glucerna chưa được nghiên cứu sử dụng cho người bị galactose huyết; không được dùng qua đường tĩnh mạch và không sử dụng cho trẻ em dưới 13 tuổi nếu không có chỉ định từ bác sĩ.

**GLUCERNA MONG MUỐN GIÚP BẠN TÌM RA GIẢI PHÁP DINH DƯỠNG CÂN BẰNG CHO MỖI NGÀY THÊM KHỎE MẠNH NHÉ.**