

Trong điều trị bệnh đái tháo đường (ĐTĐ), chế độ dinh dưỡng là nền tảng giúp người bệnh kiểm soát tốt mức đường huyết, duy trì mức đường huyết ổn định trong “vùng an toàn”. Chế độ dinh dưỡng hợp lý còn giúp thay thế các dạng điều trị chế độ dinh dưỡng pháp điều trị phù hợp với bệnh nhân.

Nguyên tắc chung để xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý

Một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh ĐTĐ là do chế độ ăn uống không phù hợp. Chính vì thế, chế độ dinh dưỡng dành cho người ĐTĐ phải đảm bảo cân bằng giữa các thành phần glucid (bột đường), lipid, protein và các chất khoáng, vitamin... Dinh dưỡng hợp lý sẽ đảm bảo duy trì chất lượng cuộc sống của người bệnh nhưng không làm tăng nguy cơ tiến triển của bệnh.



Ông và bà minh họa.

Một chế độ ăn năng lượng hợp (thấp hơn so với thói quen ăn uống hàng ngày của người bệnh) vừa làm giảm đường huyết vừa làm giảm cân ở bệnh nhân ĐTĐ có quá cân. 40% hiệu quả của việc hạ đường huyết là do chế độ ăn năng lượng hợp, 60% là do giảm cân. Việc giảm cân sẽ cải thiện kháng insulin tự nhiên việc giảm năng lượng của bữa ăn cần giảm thiểu người bệnh có thể gián tiếp, tránh giảm đột ngột làm bệnh nhân dễ sinh hoạt hàng ngày của người bệnh.

Vai trò của thành phần dinh dưỡng trong kiểm soát đường huyết

Đường có sẵn carbohydrate, nguồn carbohydrate ăn để các chất, tuy nhiên cần phải hiểu biết về các thành phần dinh dưỡng trong bữa ăn, như vậy nguồn carbohydrate có mức đường huyết ổn định lâu dài. Nên hạn chế thực phẩm có đường hấp thu nhanh như: bánh mì, khoai lang bọ lò, đường cát, mật ong, trái cây... và lựa chọn những thực phẩm có carbohydrate đường huyết thấp, thực phẩm có nhiều chất xơ.

Xu hướng mới trong điều trị ĐTDĐ type 2 là điều trị bệnh về cách tăng thời gian nghỉ ngơi của tế bào beta, thông qua việc kích thích bài tiết insulin. Để thực hiện điều này, các bác sĩ khuyến khích bệnh nhân tăng cường sử dụng các loại thực ăn có carbohydrate tăng đường huyết thấp, không chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa trong ngày (trừ những trường hợp cần chia nhỏ vào các thời điểm bệnh nhân có nguy cơ hạ đường huyết do hoạt động thể lực, insulin, thuốc hạ đường huyết)... Bệnh nhân nên lựa chọn những thực phẩm ít gây tăng đường huyết trong bữa ăn.

Thành phần đầu tiên cần chú ý trong thực phẩm dành cho nguồn carbohydrate bệnh ĐTDĐ là glucid (có trong các loại ngũ cốc): từ 40% đến 55% tổng năng lượng trong ngày. Chế độ ăn nhiều glucid không những làm tăng đường huyết cao sau ăn mà còn gây ra rối loạn chuyển hóa lipid. Do vậy, chế độ bệnh nhân ĐTDĐ thường giảm, hoặc bệnh nhân hoạt động thể lực nhiều áp dụng chế độ ăn nhiều glucid, còn bệnh nhân ĐTDĐ quá cân, rối loạn chuyển hóa lipid phải tuân thủ chế độ ăn glucid thấp. Bệnh nhân nên sử dụng thực phẩm có carbohydrate tăng đường huyết thấp, hạn chế đường hấp thu nhanh.

Cũng cần chú ý đến lượng chất béo (lipid) trong thực ăn bao gồm các acid béo bão hòa (có trong mỡ, thịt động vật, thực ăn chế biến sẵn như pho mát, bơ), acid béo không no một hoặc nhiều nối đôi (có nhiều trong dầu thực vật, cá). Lượng acid béo bão hòa không quá 10% tổng năng lượng hàng ngày.

Bệnh nhân ĐTDĐ nên quan tâm đến chất đạm (protein) trong bữa ăn hàng ngày. Protein đóng vai trò quan trọng trong tiến triển của bệnh thận. Mức protein trong chế độ ăn bệnh nhân ĐTDĐ chế độ có bệnh thận là 1 -1,2g/cân nặng/ngày; mức protein giảm xuống 0,8g - 0,7g/cân nặng/ngày khi bệnh thận xuất hiện.

Ngoài ra, trong chế độ ăn, bệnh nhân ĐTDĐ còn cần tăng cường chất xơ (làm chậm lại quá trình hấp thu glucose, giảm tăng đường huyết sau ăn), vitamin và chất khoáng... Rau xanh và hoa

quả cung cấp nhiều chất xơ, vitamin và các chất chống oxy hóa như: vitamin E, vitamin C, mangan và selen... Bên cạnh đó, người bệnh cũng có thể sử dụng bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng dành riêng cho người bệnh ĐTĐ vì các thành phần dinh dưỡng nghiên cứu cân đối, đầy đủ vi chất, có mục đích không làm tăng đường huyết sau ăn, nên dùng đường huyết trở về gần bình thường nhất và cung cấp đầy đủ năng lượng.

Việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý của bệnh nhân ĐTĐ cần có sự tư vấn và hướng dẫn của thầy thuốc chuyên khoa. ĐTĐ là bệnh lý mãn tính nên cần phải có một chế độ ăn hợp lý liên tục và lâu dài. Chế độ dinh dưỡng hàng ngày tùy thuộc vào tình trạng bệnh và thời gian sẽ giúp người bệnh kiểm soát tốt đường huyết, cải thiện chỉ số HbA1c nhằm giảm thiểu các biến chứng nguy hiểm, có thể ngăn chặn các nguy cơ biến chứng do bệnh gây ra.

ThS. PHAN HỒNG NGỌC - Bệnh viện Nội tiết

“Kiểm soát đường huyết 24h” là tên của chương trình hội thảo dành cho người bệnh ĐTĐ, do Trung tâm