

Bs Bùi Quốc Xuyết - Khoa Nội Thận Nội tiết

Yêu cầu dinh dưỡng theo ADA:

Năng lượng đưa vào trong ngày:

- Carbohydrate: 45-65%
- Protein: 10-20%
- Mỡ: 25-35%

Trong đó: - 10% mỡ đã không bão hòa
- < 10% mỡ bão hòa (tổng chất <7%)

- Bệnh nhân ĐTĐ type 2 nên hạn chế carbohydrate, thay thêm ít năng lượng từ mỡ để không bão hòa như dầu Oliu, dầu phộng, dầu tảo tầu.

- ĐTĐ type 2 béo cần giảm trọng lượng bằng hạn chế calo.

- Lượng Calo/kg được quy định như tùy theo chỉ số BMI (gầy, béo phì, lao động nặng hay nhẹ ...)

+ 20 calo/kg cân nặng cho bệnh nhân béo phì
+ 30 calo/kg cân nặng cho bệnh nhân có trọng lượng bình thường
+ 40 calo/kg cân nặng cho người gầy. Tuy nhiên tăng giảm tùy theo khả năng lao động của từng bệnh nhân.

* Với 2 type ĐTĐ cần giảm cholesterol 300 mg/ngày. Bệnh nhân có LDL Cholesterol > 100

Tiêu thức trên bệnh nhân đái tháo đường

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ hai, 04 Tháng 11 2013 20:15 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 04 Tháng 11 2013 20:25

mg/dL, nên hạn chế Cholesterol 200 mg/ngày



* Nếu ăn nhiều protein sẽ làm tăng tỉ lệ biến chứng ĐTĐ. Nên giảm protein ăn vào 0,8kg/ngày (hay 10% năng lượng hàng ngày)

* Đường nhân tạo Sarcharin (Sweet'N Low), Sucralose (Splenda) và Acesulfame potassium (sweet one) cũng là đường nhân tạo (thay thế) nhưng dùng nếu dùng đường tự nhiên hiện nay các nghiên cứu cho rằng đường Sarcharin có khả năng gây ung thư gan.

Tiêu thức trên nhãn nhân đại thảo đường

Vị trí biên tập viên

Thứ hai, 04 Tháng 11 2013 20:15 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 04 Tháng 11 2013 20:25

* Aspartame (NutraSweet) gồm 2 amino acid chính: Aspartic Acid và Phenylalamine, ngọt gấp 180 lần như đường Sucrose. Loại đường này không chứa đường nên không dùng được nếu, chỉ nên dùng thay đường trong nước ngọt (trà, cà phê và nước giải khát công nghiệp) và một số thức ăn.

Do đó Sugar alcohols thường được dùng để làm thức ăn để nhãn hiệu là “đường tự do” như chewing, lozenges, hardcandy, Sugar-free ice-cream.

Tuy nhiên dùng nhiều sẽ gây tăng glucose máu và cholesterol, dĩ nhiên.

* Các chất ngọt khác:

Họ nhân sẽ dùng đường đơn, đường chàm hay đường đa (loại có bột) và loại có sợi làm chàm sợi gia tăng đường sau ăn. Hiện nay, nhân nhân ĐTDĐ được chọn là nhân loại đường có vị ngọt dịu hơn như:

- Fructose được trình bày như là đường thiên nhiên rất ngọt, chỉ làm tăng glucose nhẹ, không phải cần Insulin để chuyển hóa, có trong trái cây. Legumes là loại đường tự nhiên ngọt, chỉ số đường của nó từ 30-35% mức hàm lượng đường Saccharose như ngũ cốc trong sợi đường gia đình: ngũ cốc, bánh ngọt...

- Đường Saccharose: nhân nghiên cứu cho thấy (chỉ số đường 65%) dùng lượng vừa (khoảng 10-15% tổng calo hàng ngày), dùng trong bữa ăn, không có tác động xấu trên glucose máu (có trong cà phê), bột là chính của loại đường này là làm sâu răng.

- Sugar alcohols: được làm từ Sucrose, glucose và tinh bột. Ví dụ: Sorbitol, Xylitol, Mannitol, Isomalt, maltitol và Hydrogenated Starch hydrolysates (HSH), nó không hấp thu được như đường nên không tăng Glucose máu nhiều