

Bệnh Tiểu Đường Và Chế Độ Ăn

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe
Phát hành tháng 8 năm 2022

Người mắc bệnh tiểu đường cần ăn các loại thực phẩm lành mạnh và tránh một số loại thực phẩm. Không có một chế độ ăn nào cho bệnh tiểu đường, vì tất cả chúng ta đều có những nhu cầu riêng. Hãy cố gắng ăn các loại thực phẩm từ năm nhóm thực phẩm: trái cây và rau củ, thực phẩm giàu tinh bột, sữa, chất đạm và chất béo. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giúp quý vị tìm hiểu những thông tin cơ bản về cách ăn uống lành mạnh. Họ có thể giúp quý vị lập một kế hoạch ăn phù hợp với những nhu cầu của quý vị.

Bác sĩ đa khoa của quý vị sẽ đóng một vai trò quan trọng trong việc chăm sóc cho bệnh tiểu đường của quý vị. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường loại 1, bác sĩ đa khoa của quý vị có thể đề nghị quý vị gặp một chuyên viên hướng dẫn về bệnh tiểu đường để được tư vấn cụ thể.

Thế nào là một chế độ ăn uống lành mạnh?

Quý vị có thể đạt được một chế độ ăn uống lành mạnh bằng cách thực hiện một số bước đơn giản, chẳng hạn như:

- Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày và để ý tới khẩu phần ăn của quý vị
- Ăn các loại thực phẩm từ cả năm nhóm thực phẩm mỗi ngày, bao gồm hai phần trái cây và năm phần rau củ
- Chọn các loại thực phẩm có hàm lượng chất béo toàn phần và chất béo bão hòa thấp (thịt nạc và các sản phẩm từ sữa ít béo)
- Hạn chế các loại thực phẩm hoặc đồ uống có thêm đường và muối
- Chọn các loại thực phẩm carbohydrate giàu chất xơ, như ngũ cốc nguyên hạt, gạo hạt dài, mì ống, các loại hạt đậu và yến mạch
- Chọn thực phẩm có lượng GI thấp trong mỗi bữa ăn
- Cố gắng ăn hai phần cá mỗi tuần
- Hạn chế uống rượu bia ở mức hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày nếu quý vị chọn uống rượu bia
- Uống nhiều nước; ít nhất 1.5 lít mỗi ngày cho người lớn

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên viên hướng dẫn về bệnh tiểu đường nếu quý vị cần được hỗ trợ thêm.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Ai có thể giúp tôi lập kế hoạch cho chế độ ăn uống?
- Tôi nên tránh những loại thực phẩm nào?
- Tôi nên chú ý để phát hiện những triệu chứng nào?



Tôi có thể làm thêm việc gì nữa?

Chăm sóc tất cả các khía cạnh trong sức khỏe của quý vị. Tập thể dục hàng ngày, ngủ đủ giấc và giảm căng thẳng.

Tìm hiểu về ăn uống lành mạnh và những lợi ích. Hãy nhờ bác sĩ đa khoa giúp đỡ nếu quý vị không biết nên ăn những loại thực phẩm nào.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đối mặt với chế độ ăn mới của mình, hãy nói với bác sĩ đa khoa của quý vị. Họ có thể giới thiệu quý vị đến một nhóm hỗ trợ tại địa phương dành cho những người mắc bệnh tiểu đường.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Các nguồn hỗ trợ sau đây có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường và chế độ ăn uống:

Bệnh Tiểu đường Úc (Diabetes Australia) – Ăn uống Lành mạnh: diabetesaustralia.com.au

Bệnh tiểu đường NSW (Diabetes NSW):

- Ăn uống Lành mạnh: diabetesnsw.com.au
- Kiểm soát Cân nặng của Quý vị: diabetesnsw.com.au

Nguồn tài liệu Song ngữ: diabetesnsw.com.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn Lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative