

# Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Dành Cho Phụ Nữ Bị Bệnh Tiểu Đường Trong Lúc Mang Thai

Bệnh tiểu đường khi thai nghén (GDM) có thể xảy ra trong lúc mang thai khi các mức nội tiết tố trong cơ thể quý vị thay đổi. Các thay đổi này ảnh hưởng việc cơ thể quý vị xử lý glucose (đường) như thế nào. GDM khiến cơ thể quý vị khó kiểm soát mức đường trong máu và gia tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 của quý vị và các vấn đề sức khỏe khác sau này trong cuộc sống.

Ăn uống theo một chế độ lành mạnh, cân bằng tốt, kiểm soát tốt sự tăng cân của cơ thể và năng động có thể giúp kiểm soát mức đường trong máu của quý vị và cho quý vị cũng như con quý vị những dưỡng chất cần thiết để mang thai lành mạnh.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để được giới thiệu đến một y viện chuyên về bệnh tiểu đường trong cộng đồng của quý vị. Chuyên viên dinh dưỡng và những người khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ giúp quý vị lập một chế độ ăn nào tốt cho sức khỏe và giúp quý vị mang thai lành mạnh. Thông tin trong tờ hướng dẫn này có thể giúp quý vị trong bước khởi đầu.



## Các bước quý vị có thể thực hiện

Ăn các bữa ăn chính và ăn dặm đều đặn, cân bằng.

- 1 Ăn ba bữa chính và ba bữa ăn dặm cách đều nhau trong ngày.
- 1 Bao gồm ít nhất ba nhóm thực phẩm trong mỗi bữa ăn chính và hai nhóm thực phẩm khi ăn dặm.
- 1 Ăn một thức ăn dặm trước khi đi ngủ.
- 1 Xin xem Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Thêm để có mẫu một bữa ăn chính.

Một chế độ ăn cân bằng bao gồm thực phẩm có chứa tinh bột (carbohydrates), chất đạm và các chất béo tốt cho sức khỏe. Các chất tinh

bột nâng mức đường trong máu của quý vị lên. Hãy đọc tiếp để biết các chất tinh bột nào là sự chọn lựa tốt nhất cho sức khỏe của quý vị.

Tinh bột có trong các sản phẩm hạt, trái cây và nước ép rau quả, một vài loại rau cải, sữa và các thứ thay thế cho sữa, hạt đậu khô, đậu và đậu lăng (lentil), và các thực phẩm chẳng hạn như bánh ngọt, bánh quy, các loại bánh nhỏ hình vuông (squares), kẹo và các loại nước uống có đường.

- | Chọn các nguồn thực phẩm tinh bột giàu chất xơ như bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, và hạt đậu khô, đậu và đậu lăng. Chất xơ làm chậm lại việc hấp thu chất tinh bột vào trong máu quý vị.
- | Chọn rau cải và trái cây thay vì nước ép rau quả.
- | Thường xuyên chọn các thực phẩm có chỉ số đường huyết (GI) thấp. Thực phẩm có chỉ số GI thấp nâng mức đường trong máu lên chậm hơn so với các thực phẩm có chỉ số GI cao. Xin xem Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Thêm để biết thêm chi tiết về GI.
- | Xin xem bảng dưới đây để biết các loại thực phẩm tinh bột được đề nghị.
  - | Tất cả các loại tinh bột trừ chất xơ đều nâng mức đường trong máu quý vị lên.
  - | Đường glucose được cơ thể quý vị sử dụng để cung cấp năng lượng cho quý vị và con quý vị.

Thêm các loại thực phẩm có chứa chất đạm và số lượng nhỏ chất béo tốt vào mỗi bữa ăn chính và ăn dặm. Chất đạm và chất béo làm chậm việc hấp thu chất tinh bột vào trong máu quý vị.

- | Chọn các nguồn thực phẩm có ít chất béo hơn. Xin xem bảng dưới đây để biết các loại chất đạm thực phẩm được đề nghị.
  - | Hầu hết các thực phẩm chất đạm không làm tăng mức đường trong máu của quý vị lên vì chúng có ít hoặc không có chất tinh bột.
- | Chọn các chất béo không bão hòa thay cho chất béo bão hòa hoặc chất béo trans. Xin xem bảng dưới đây để biết các chất béo và dầu ăn được đề nghị dùng.
  - | Chất béo không làm tăng mức đường trong máu của quý vị vì nó không có chất tinh bột. Các chất béo không bão hòa là loại chất béo tốt cho sức khỏe nhất.

Các nguồn tinh bột, chất đạm và chất béo được đề nghị

<i>Các nguồn thực phẩm tinh bột được đề nghị</i>	<i>Các nguồn thực phẩm chất đạm được đề nghị</i>	<i>Các chất béo và các loại dầu được đề nghị</i>
<p>bánh mì, mì nui và ngũ cốc nguyên hạt</p> <p>gạo đỏ hoặc gạo nâu</p> <p>các hạt còn nguyên như hạt quinoa, hạt lúa mạch, bulgur</p> <p>khoai mỡ, khoai lang ngọt</p> <p>sữa</p> <p>yaourt</p> <p>trai cây</p> <p>các hạt đậu khô, đậu và đậu lăng (cũng là một nguồn chất đạm)</p>	<p>Thịt gà, thịt bò, thịt heo nạc</p> <p>cá</p> <p>đậu hũ</p> <p>trứng</p> <p>phô mai ít chất béo (20% M.F. hoặc ít hơn, phô mai làm từ sữa đã gạn kem)</p> <p>các loại hạt và hạt không có muối, bơ làm từ các loại hạt (cũng là một nguồn chất béo tốt cho sức khỏe)</p>	<p>dầu thực vật (dầu canola, dầu ô-liu, dầu đậu nành)</p> <p>bơ margarine không hydro hóa</p> <p>trái bơ</p>

Các thực phẩm sẽ không làm tăng lượng đường trong máu của quý vị gồm có:

- | nước;
- | hầu hết các loại rau cải;
- | rau thơm và gia vị;
- | mù tạt; và
- | giấm.

Giới hạn các thực phẩm có nhiều chất đường, chất béo, và/hoặc muối.

- | Các thực phẩm này gồm có bánh quy, bánh ngọt, bánh donut, sô-cô-la, cà rem, khoai tây chiên xắt mỏng (chips), và các thực phẩm chiên ngập dầu.
- | Nếu quý vị chọn ăn các thực phẩm này, hãy ăn với khẩu phần nhỏ và

chỉ ăn một ít vào những dịp đặc biệt.

Giới hạn các loại nước uống như nước ép 100% trái cây, nước ngọt có ga và các loại nước giải khát có đường khác (cà phê và trà với đường nhân tạo, rượu cốc-tai, các loại nước uống và nước chanh đường có pha rượu).

- | Uống nước lạnh khi quý vị khát.
- | Sữa ít chất béo (đã gạn chất béo hoặc chỉ có 1% chất béo) cũng là một lựa chọn tốt cho sức khỏe.
- | Trà và cà phê thì an toàn trong lúc có thai.
  - | Xin xem [Các Nguồn Tài Liệu Hướng Dẫn Thêm](#) để biết chi tiết về chất caffeine và trà dược thảo trong lúc mang thai.

Hãy tiếp tục làm theo [các chỉ dẫn tổng quát về ăn uống tốt cho sức khỏe trong lúc có thai](#).

Các điều khác nên nghĩ đến

Nếu quý vị ăn thực phẩm hoặc uống các loại nước có chứa đường nhân tạo, hãy dùng vừa phải để quý vị không thay chúng với thực phẩm hoặc nước uống nhiều dinh dưỡng hơn.

Hãy uống một viên thuốc đa sinh tố mỗi ngày có chứa:

- | 0.4 mg (400 mcg) chất folic acid (không nhiều hơn 1 mg (1000 mcg) chất folic acid mỗi ngày);
- | 16 đến 20 mg chất sắt;
- | Sinh tố B12.

Vận động thân thể mỗi ngày như đi bộ nhanh, nhất là sau bữa ăn, giúp kiểm soát mức đường trong máu.

- | Hãy kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên viên giáo dục bệnh tiểu đường trước khi bắt đầu bất cứ kế hoạch vận động thân thể nào mới.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm và ăn uống lành mạnh trong

lúc mang thai, hãy truy cập các trang mạng về [Ăn Uống Tốt Cho Sức Khỏe](#) của chúng tôi:

- | [An Toàn Thực Phẩm Trong Lúc Mang Thai](#)
- | [Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Khi Mang Thai](#)

Hội Bệnh Tiểu Đường Canada

- | [Chỉ Số Đường Huyết](#)
- | [Đường và Các Chất Ngọt Nhân Tạo](#)

[Các Chỉ Dẫn Hoạt Động Thân Thể của Canada](#)

Bộ Y Tế Canada, [Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada](#)

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



Ghi chú

#### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.