

# Các Chỉ Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Cho Người Bị Chứng Đường Huyết Thấp Ngay Sau Bữa Ăn

**Đường trong máu xuống thấp ngay sau bữa ăn** là khi đường huyết (đường) hạ thấp trong vòng bốn tiếng sau khi ăn.

Các triệu chứng của đường trong máu xuống thấp ngay sau bữa ăn có thể bao gồm sự lo âu, tim đập nhanh, khó chịu (cảm thấy rất căng thẳng hoặc bồn chồn), run rẩy, xuất mồ hôi, đói, chóng mặt, mắt nhìn bị mờ, suy nghĩ khó khăn và bất tỉnh.

Hãy làm theo các mẹo vặt dưới đây để giữ cho đường trong máu quý vị bình ổn và ngăn ngừa các triệu chứng đường huyết thấp.



Các bước quý vị có thể thực hiện

## **Ăn những bữa ăn cân bằng hoặc ăn dặm trong suốt ngày (khoảng mỗi ba tiếng).**

- Chọn các loại thực phẩm lành mạnh khác nhau từ ít nhất ba trong số bốn nhóm thực phẩm cho mỗi bữa ăn và hai trong số các nhóm thực phẩm cho mỗi lần ăn dặm. Một bữa ăn với súp chili (Thịt và các thứ thay cho thịt, Rau cải và Trái cây) với bánh mì làm bằng bột bắp (các sản phẩm làm từ thóc lúa hạt) và một ly sữa (Sữa và các thứ thay cho sữa) chứa đủ bốn nhóm thực phẩm.
- Giới hạn thực phẩm và nước uống có nhiều đường chẳng hạn như bánh doughnut, thức ăn tráng miệng loại đông lạnh, nước giải khát có hương vị trái cây và nước ngọt có ga.
- Tránh để bụng đói trong những khoảng thời gian dài giữa các bữa ăn.

## **Chọn thực phẩm có nhiều chất xơ hòa tan và thực phẩm tinh bột có chỉ số đường huyết thấp cho mỗi bữa ăn.**

Các loại thực phẩm này có thể giúp giữ lượng đường trong máu được ổn định.

Thực phẩm có nhiều chất xơ hòa tan bao gồm:

- yến mạch, cám yến mạch và lúa mạch
- đậu khô, đậu hạt và đậu lăng
- rau cải và trái cây để vỏ.

Hãy nhắm đến việc có từ 5-10 grams chất xơ hòa tan mỗi ngày.

Các thực phẩm tinh bột có chỉ số đường huyết thấp bao gồm:

- yến mạch, gạo sấy/gạo hấp, lúa mạch và ngũ cốc làm bằng lúa mì nguyên hạt
- bánh mì làm từ bột lúa mì xay bằng cối đá và trộn lẫn nhiều với các một loại hạt chẳng hạn như bánh mì làm bằng lúa mạch đen (pumpernickel bread)
- đậu khô, đậu Hà Lan và đậu lăng.

Hầu hết rau cải, trái cây và các sản phẩm làm từ sữa ít chất béo có chỉ số đường huyết trung bình hoặc thấp và có thể bao gồm trong mỗi bữa ăn. Hãy hỏi chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch để nhờ giúp đỡ trong việc chọn lựa và thích nghi với các công thức món ăn để thêm thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp vào trong kế hoạch bữa ăn của quý vị.

**Nếu quý vị uống rượu, tránh uống chung với các loại nước có đường chẳng hạn như nước ngọt có ga hoặc nước ép trái cây và uống trong lúc ăn.**

Rượu chỉ nên uống vừa phải. Uống rượu vừa phải có nghĩa là: không hơn hai ly mỗi ngày hoặc 10 ly mỗi tuần cho phụ nữ và không hơn ba ly mỗi ngày hoặc 15 ly cho nam. Một ly là:

- chai bia 341 mL (12 oz) loại 5% độ cồn, rượu táo hoặc thức uống lạnh có pha rượu
- một ly rượu vang 142 mL (5 oz) 12% độ cồn
- một ly rượu mạnh 43 mL (1.5 oz) 40% độ cồn hoặc rượu vang làm từ nho đông đá (ice wine) vì chúng có lượng đường cao.



## Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

### [HealthLinkBC Files #68h Chất Xơ và Sức Khỏe Quý Vị](#)

Các Tài Liệu Chỉ Dẫn Dịch Vụ Dinh Dưỡng có sẵn để được gửi bằng thư đến tận nhà (gọi **8-1-1**) hoặc có sẵn [trực tuyến trên mạng](#):

- [Thực đơn mẫu dành cho những người bị chứng đường huyết thấp ngay sau bữa ăn](#)

### [Các Nguồn Thực Phẩm Có Chất Xơ Hòa Tan](#)

### ["Ăn Uống Tốt theo Tài Liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada"](#)

### [Các tài liệu chỉ dẫn thực tế của Hội Bệnh Tiểu Đường Canada "Chỉ Số Đường Huyết" và "Ngoài Những Điều Căn Bản"](#)

*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.