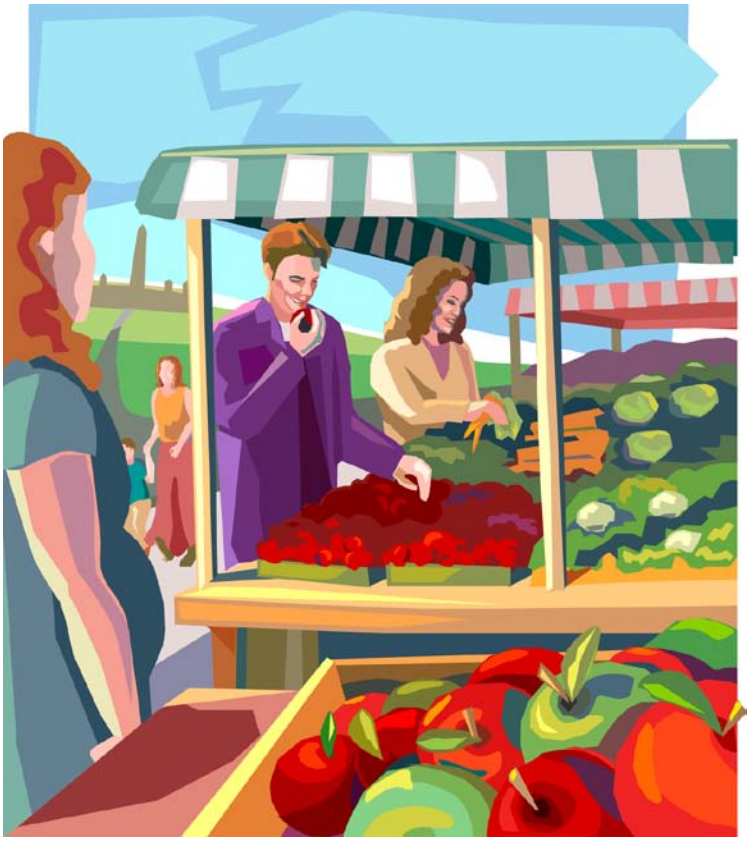
Vietnamese

Bệnh Tiểu Đường và Thai Nghén
Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm
Diabetes and Pregnancy
Food Guide



Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh Phần Ăn Thích Hợp Đúng Giờ Giấc Ăn Cân Bằng

Mục Lục

Thực Phẩm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết Như Thế Nào 1
Phần Ăn Carbohydrate 2
Kế Hoạch Bữa Ăn Của Tôi 3
Gợi Ý Ăn Nhẹ Ban Ngày 4
Gợi Ý Ăn Nhẹ Trước Khi Ngủ 4
Một Dĩa Thức Ăn Cân Bằng 5
Danh Sách Kiểm Điểm Hàng Ngày Của Tôi 6
Mục Tiêu Trọng Lượng Của Tôi 6
Thực Phẩm Thay Thế 7
Đọc Nhãn 8
Tại Sao Đường Huyết Của Tôi Cao? 9
Ghi Chú và Câu Hỏi của Tôi 10

Các Phòng Khám Bệnh Tiểu Đường khi Thai Nghén

Abbotsford
Abbotsford Regional Hospital
Cheam Wing, 4th Floor
32900 Marshall Road
Abbotsford
*Dietitian: 604-851-4700 Ext 648269

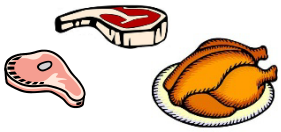
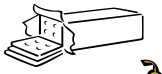
New Westminster
Royal Columbian Hospital
Room 3314
330 East Columbia Street
New Westminster
*Dietitian: 604-520-4488

Surrey
Jim Pattison Outpatient Care & Surgical Centre
Level 3A, Room 3009
9750 140 Street
Surrey
*Dietitian: 604-582-4558 Local 764100

*Chuyên viên dinh dưỡng sẽ nói tiếng Anh.

Ghi Chú: Tập sách này bao gồm những hướng dẫn về cách thức ăn uống nói chung. Những hướng dẫn cụ thể có thể được sửa đổi cho quý vị chẳng hạn như giờ giấc các bữa ăn.

Thực Phẩm Ảnh Hưởng Đến Đường Huyết Như Thế Nào

Carbohydrate	Không có carbohydrate	
Tăng đường huyết	**Ổn định đường huyết**	**Rất ít hoặc không tác động**
Bánh mì, Bánh Tortilla, Pita, Roti	**Protein (chất đạm)** **Thịt bò** **Thịt heo** **Thịt gà** **Gà tây** 	**Rau Quả** **Tất cả rau quả rất ít tinh bột** Được coi là thực phẩm 'tự do' nên nếu quý vị đói hãy thêm nhiều rau quả vào cách ăn. • Chỉ tiêu 5 phần trở lên mỗi ngày. • Quan trọng ở đa dạng. Nên ăn 1 loại rau quả xanh và 1 loại rau quả màu cam mỗi ngày.
Mì ống, Mì		
Ngũ cốc Cơm, Quinoa, Bột yến mạch, Lúa mạch, Lúa mì	**Cá** Chỉ tiêu 2-3 phần cá béo/mỗi tuần (Cá hồi, Cá trích, cá Trout)	
Cereal	**Trứng**	**Mỡ & Dầu** **Dầu thực vật** **Bơ/Bơ thực vật** **Nước sốt xà lách** **Trái bơ** **Hạnh và Hạt** Những thực phẩm này chứa rất nhiều calo nếu ăn số lượng lớn. Nếu quý vị đang tăng cân quá nhanh, quý vị có thể cần ăn những thứ này ít đi.
Bánh lạt 	**Phô mai, phô mai mềm**	
Trái cây	**Da ua trơn Hy Lạp***	
Rau có Bột Ngô, Khoai tây, Khoai lang	**Đậu hũ**	
	Đậu và Đậu lăng*	
Sữa và Da ua	**Đậu nành**	**Thức Uống** **Nước lã/Nước có ga** **Nước ngọt/Thức uống diet** **Cà phê đen**** **Trà trơn**** **Ghi Chú: Giới hạn thức uống có chứa chất cà phê. Không quá 2 ly cà phê hoặc 4 tách trà đậm một ngày.
	Bơ Đậu phộng/Hạnh nhân	
	Hạnh và Hạt	
Lựa Chọn Kém • Đường: trắng, nâu, mật ong, xi-rô maple, agave, mật đường • Nước ép trái cây • Nước ngọt có ga • Trái cây sấy khô • Mứt thường • Món tráng miệng • Kẹo và Sô-cô-la	***Ghi Chú:** Cũng có chứa carbohydrate nên sẽ được tính vào tổng lượng carbohydrate tiêu thụ của quý vị.	**Gia Vị** Rau thơm — Nước cốt chanh Gia vị cay — Nước tương Muối — Giấm Tiêu — Mù tạc Tỏi — Gừng
Xem các lựa chọn tốt hơn ở trang 7		

Ghi Chú: Chưa biết đầy đủ về tác dụng của **các loại thuốc thảo dược** và **thảo dược bổ sung** khi mang thai hoặc cho con bú. **Tốt nhất là không sử dụng một chút nào hết**.

Phần Ăn Carbohydrate

1 phần = 15 gram carbohydrate[1]		
Trái Cây	**Tinh Bột**	**Sữa**
Giới hạn 2 đến 3 phần trái cây mỗi ngày. Một phần trái cây bằng cỡ nắm tay của quý vị. Mỗi lần ăn một loại trái cây. Không dùng nước ép trái cây hay trái cây khô.	Chọn ngũ cốc nguyên chất (Những loại này sẽ giúp quý vị no lâu và cung cấp cho quý vị kết quả đường huyết tốt hơn)	Ăn 4 phần các loại thực phẩm giàu canxi hoặc uống một viên canxi bổ sung mỗi ngày
Ví dụ 1 trái táo vừa 1 trái cam vừa 1 trái lê vừa 2 chén mâm xôi đen 2 chén dâu tây 1 chén blueberries 2 chén mâm xôi đỏ ½ chén anh đào ½ chén nho 2 trái kiwi vừa 2 trái mận vừa ½ chén xoài ½ trái chuối 1 chén dưa hấu 1 trái đào lớn ¾ chén khóm (dứa)	**Ví dụ** 1 lát bánh mì 3 bánh lạt bột mì xay cối đá 2 bánh lạt lúa mạch giòn ½ English muffin ½ bánh pita (cỡ dĩa CD) 1 bánh Tortilla (cỡ dĩa CD) 1 bánh Roti (cỡ dĩa CD) ¼ bánh bagel (¼ dĩa CD) ¼ bánh mì naan (bầu dục 8 phân Anh) ⅓ chén cơm ½ chén mì ống nấu chín ½ chén quinoa hoặc hạt khác nấu chín ¾ chén bột yến mạch nấu chín ½ chén khoai tây ½ chén ngô ½ chén khoai lang (yam) 3 chén bỏng ngô trơn	**Ví dụ** 1 ly sữa 1 ly sữa đậu nành ¾ ly da ua trơn hay loại Hy Lạp
Đọc nhãn Dữ Kiện Dinh Dưỡng để quyết định phần ăn đúng cỡ (Xem trang 8).		

Thực Phẩm Tôi Ưa Chuộng

[1] Hiệp Hội Tiểu Đường Canada (2006). Beyond the Basics (Ngoài Nguyên Tắc Căn Bản)

Kế Hoạch Bữa Ăn Của Tôi

Giờ	Bữa Ăn	Thực Đơn Mẫu	Kế Hoạch Bữa Ăn Của Tôi
	Bữa sáng (30 – 45 g carbohydrate) • 1 đến 2 phần Tinh bột • 1 phần Sữa • Protein	1-2 lát bánh mì nguyên chất 1 ly sữa trứng	
	Ăn nhẹ buổi sáng (15 g carb) (tùy chọn) • 1 phần Trái cây hoặc Tinh bột • Rau quả Không chứa Tinh bột	1 trái táo vừa rau quả và nước chấm	
	Bữa trưa (45 g carbohydrate) • 2 phần Tinh bột • 1 phần Sữa • Protein • Rau quả Không chứa Tinh bột	2 lát bánh mì nguyên chất 1 ly da ua thịt gà, phô mai xà lách trộn	
	Ăn nhẹ buổi chiều (15 g carb) • 1 phần Trái cây hoặc Tinh bột • Rau quả Không chứa Tinh bột	2 bánh lạt giòn lúa mạch đen rau quả và hummus	
	Dinner (45 g carbohydrate) • 2 phần Tinh bột • 1 phần Sữa • Protein • Rau quả Không chứa Tinh bột	1 chén mì ống 1 ly sữa cá hồi nấu chín bông cải xanh, bí xanh	
	Ăn nhẹ trước khi ngủ (30 g carbohydrate) • 1 phần Tinh bột • 1 phần Sữa • Protein	3 lát bánh mì mỏng 1 ly sữa phô mai cheddar	

Ghi Nhớ

- Không cần ăn nhẹ buổi sáng nếu thời gian giữa bữa sáng và bữa trưa cách nhau dưới 4 tiếng.
- Chờ ít nhất 2 tiếng sau bữa ăn nhẹ của quý vị và lần thử đường huyết 'trước bữa ăn'. Điều này cho thời gian để đường huyết của quý vị giảm xuống.
- Hoạch định bữa tối của quý vị trước đó vào xế chiều để có thời gian đi bộ và ăn một bữa ăn nhẹ trước khi ngủ.
- Không ăn trái cây vào bữa sáng <u>hoặc</u> trước khi ngủ.

Gợi Ý Ăn Nhẹ Ban Ngày

(15 gram carbohydrate có hoặc không có protein)

Có protein

- 1 phần trái cây với phô mai hoặc các loại hạt
- 3 lát mỏng bánh bột mì xay cối đá với phô mai
- 3 chén bỏng ngô bung bằng hơi nóng và một số ít các loại hạt
- 1 lát bánh mì nướng bột mì nguyên chất với bơ đậu phộng
- ½ bánh sandwich (1 lát bánh bột mì nguyên chất với gà tây và sốt mayonnaise)
- 2 bánh lạt giòn lúa mạch đen với phô mai
- ½ bánh pita ngũ cốc nguyên chất (½ cỡ dĩa CD) với hummus
- ¾ chén khóm (dứa) với phô mai mềm

Không có protein

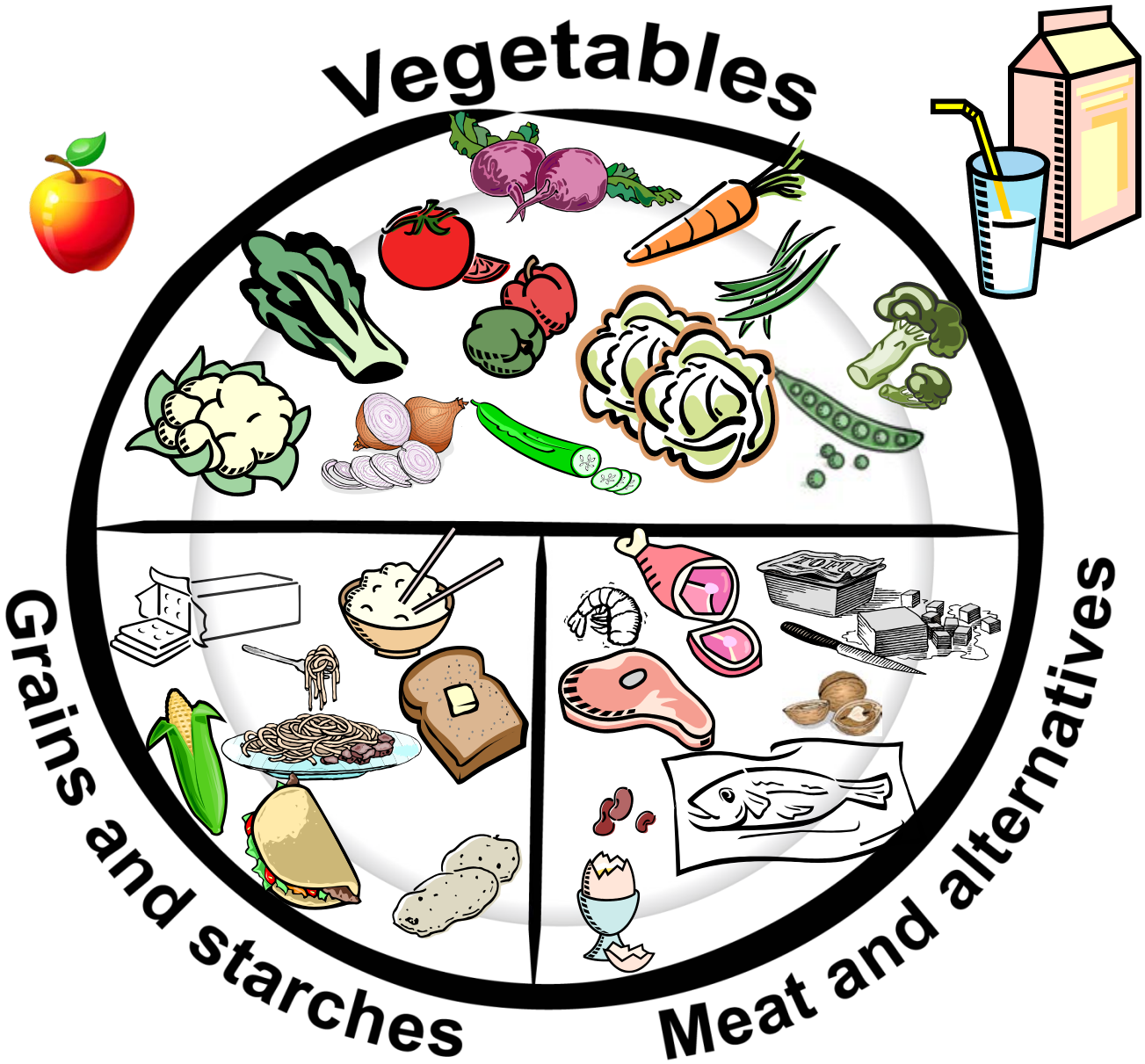
- thanh rau thô (cà rốt, ớt tây, cần tây, dưa chuột, cải xanh, súp lơ) và ½ ly da ua làm nước sốt
- ¾ chén (175 g) da ua và 1 muỗng cà phê mứt 'không thêm đường'
- 1 ly sữa, nóng hoặc lạnh
- 1 phần trái cây tươi (kích thước cỡ nắm tay của quý vị)
- ½ chén trái cây đóng hộp không đường (bỏ nước)

Gợi Ý Ăn Nhẹ Trước Khi Ngủ

(30 gram carbohydrate với protein)

- 3 bánh lạt bột mì xay cối đá với bơ đậu phộng, 1 ly sữa
- 2 bánh lạt giòn lúa mạch đen với phô mai, 1 ly sữa
- 3 chén bỏng ngô bung bằng hơi nóng, các loại hạt, 1 ly sữa
- ½ bánh pita ngũ cốc nguyên chất (½ cỡ dĩa CD) với hummus, 1 ly sữa
- 1 bánh sandwich ngũ cốc nguyên chất (2 lát bánh bột mì nguyên chất, thịt bò nướng, mù tạt)

Một Dĩa Thức Ăn Cân Bằng



Ví dụ:

- ✓ ½ dĩa các loại rau (không chứa tinh bột)
- ✓ ¼ dĩa thịt và/hoặc món thay thế (thịt bò, thịt heo, cá, thịt gà, phô mai, đậu phụ, đậu lăng)
- ✓ ¼ dĩa mì ống nấu chín, **hoặc** cơm **hoặc** khoai tây **hoặc** ngô **hoặc** 2 lát bánh mì **hoặc** 2 bánh roti cỡ dĩa CD
- ✓ 1 trái cây và/hoặc 1 ly sữa
- ✓ một lượng nhỏ chất béo (dầu, bơ, sốt xà lách, sốt mayonnaise, trái bơ, v.v.)

Danh Sách Kiểm Điểm Hàng Ngày Của Tôi

- ☐ Ăn 3 bữa chính và một bữa ăn nhẹ trước khi ngủ.
  - Dùng protein cho tất cả các bữa ăn chính và ăn nhẹ trước khi ngủ.
  - Dùng rau quả không chứa tinh bột và nước lã mỗi bữa ăn để giúp quý vị cảm thấy no.
- ☐ Thêm một bữa ăn nhẹ nếu thời gian giữa các bữa ăn lâu hơn 4 tiếng.
- ☐ Ăn bữa tối trễ nhất trước 7:00 giờ tối.
- ☐ Đi bộ từ 10 đến 15 phút sau mỗi bữa ăn.
- ☐ Ăn một bữa nhẹ trước khi ngủ từ ½ đến 1 tiếng trước khi ngủ và đừng để quá 8-10 tiếng giữa bữa ăn nhẹ trước khi ngủ và bữa ăn sáng.
- ☐ Dùng 4 phần thực phẩm giàu canxi mỗi ngày.
- ☐ Dùng các loại vitamin tiền sản, vitamin D, và các chất bổ sung khác theo đề nghị của bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng của quý vị.
- ☐ Uống nhiều chất lỏng ít đường (nước lã tốt hơn) – Không dùng nước trái cây hoặc nước giải khát có ga thông thường.

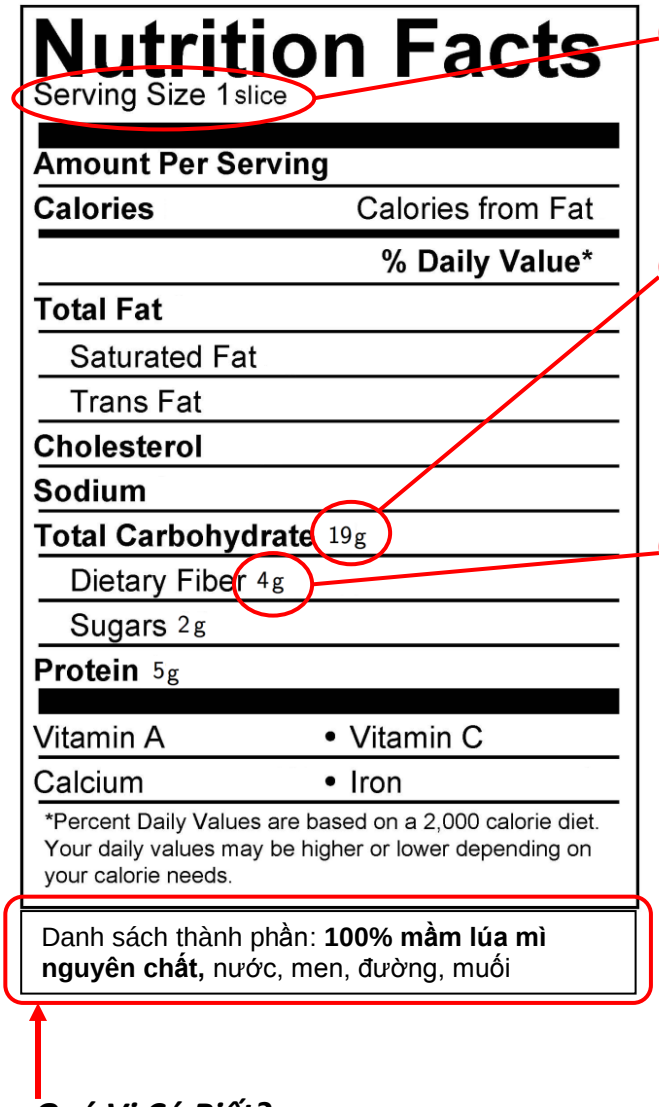
Mục Tiêu Trọng Lượng Của Tôi

Mục tiêu của tôi là đạt được _____ cân Anh/kilogram một tuần để tăng tổng cộng là _____ cân Anh/kilogram cho kỳ thai nghén này.

Thực Phẩm Thay Thế

Lựa Chọn Kém	Lựa Chọn Tốt Hơn
sản phẩm bánh mì ít chất xơ bột mì trắng, 60% hoặc 100% lúa mì nguyên chất, bột ngô	Sản phẩm bánh mì với ít nhất 4 gram chất xơ mỗi lát: bánh mì hạt ươm mầm, lúa mạch đen, pumpernickel, bột chua, bánh tortilla/pita ngũ cốc nguyên chất. Bánh roti dùng bột chana hoặc besan
mì ống trắng, cơm trắng	Quinoa, lúa mạch, mì ống ngũ cốc nguyên chất, gạo nâu, gạo đồ/gạo chuyển đổi, gạo basmati, quả mọng lúa mì, mì ống làm từ đậu/đậu lăng.
cereal bữa sáng ít chất xơ, nhiều đường Corn Flakes, Rice Krispies, Puffed Rice, Frosted Flakes, Granola	Hầu hết phụ nữ thấy rằng ăn sáng cereal chế biến làm tăng vọt đường huyết vào buổi sáng. Thay vào đó thử dùng yến mạch nghiền bằng thép hay một loại cereal dưới đây, kèm theo một protein chẳng hạn như các loại hạt hoặc da ua Hy Lạp. Cereal giàu chất xơ/giảm đường với ít nhất 4 gram chất xơ, dưới 5 gram đường mỗi phần ăn: Shredded Wheat, Fibre 1, Bran Buds, Red River, Sunnyboy, Grape Nuts
khoai tây nâu đỏ	Khoai tây hoặc khoai lang mới thu hoạch
da ua (làm ngọt bằng đường)	da ua trơn, da ua Hy Lạp trơn, hoặc da ua 'không thêm đường' (kiểm tra xem carbohydrate có dưới 15 gram mỗi phần)
đường trắng và đường nâu, mật ong, agave	Chất thay thế đường được chấp thuận cho sử dụng trong thai kỳ: Splenda (Sucralose), Stevia, Aspartame, Ace-K
thức uống có lượng đường cao Nước ngọt thông thường, nước trái cây, sữa sô-cô-la, kem sữa, sinh tố, cà phê/trà pha đường (Café Mocha, Bubble Tea, Cappuccinos có Đá, Frappuccinos)	(kiểm tra xem carbohydrate có dưới 5 gram mỗi phần) nước ngọt diet, nước có ga diet, trà đá ít calo, nước chanh ít calo, nước trái cây kết tinh ít calo hoặc sô-cô-la nóng dạng lỏng đậm đặc ít đường trà trơn hay cà phê đen
trái cây đóng hộp hoặc sấy khô	trái cây tươi (để có thêm chất xơ), trái cây đóng hộp với nước lã
mứt, thạch, marmalade, sirô	Mứt 'Không Thêm Đường' với dưới 5 gram carbohydrate mỗi phần 2 muỗng canh sirô không đường chẳng hạn như ED Smith No Sugar Added hoặc sirô Cary's Sugar Free
bánh ngọt, bánh nướng, bánh quy, kẹo truyền thống, kem lạnh	Tốt nhất là tránh hết món tráng miệng. (Nhiều carbohydrate và ít dinh dưỡng.) Nếu quý vị chọn ăn tráng miệng, tìm loại có 15 gram carbohydrate hoặc ít hơn mỗi phần: sắn dây, bánh graham wafer dễ tiêu. Bánh Uống Trà, cà rem 'Không Thêm Đường', tráng miệng đông lạnh 'Không Thêm Đường', thanh da ua Hy Lạp đông lạnh
thức ăn nhẹ bánh pretzel, khoai tây chiên, bánh lạt ít chất xơ (soda hoặc bánh gạo/bánh lạt), khoai tây chiên	bỏng ngô, bánh lạt làm bằng ngũ cốc 100% nguyên chất, bánh tortilla nướng Chọn các sản phẩm có dưới 15 gram carbohydrate mỗi phần: Wasa, Ryvita, Triscuits

Đọc Nhãn



❶ Xem **Cỡ Phần Ăn**.
Ở đây chúng ta có một lát bánh mì. So sánh cỡ phần ăn với số lượng quý vị sẽ ăn.

❷ Xem **Tổng Lượng Carbohydrates.**
Con số này bao gồm tinh bột, đường và chất xơ.
Sản phẩm này có tổng lượng carbohydrate là 19g.

❸ Xem **Chất Xơ Tiêu Hóa**.
Chất xơ không làm tăng đường huyết vì vậy chúng tôi loại chất xơ khỏi tổng lượng carbohydrate.

Ví dụ:
19g-4g = 15g carbohydrate có sẵn
Điều này có nghĩa là một phần ăn của sản phẩm này tương đương với 1 phần carbohydrate hay 15g.

Quý Vị Có Biết?
Các thành phần được liệt kê theo thứ tự số lượng trong thực phẩm. Sản phẩm này có thành phần nhiều nhất được liệt kê đầu tiên trong danh sách, và thành phần ít nhất được liệt kê cuối cùng trong danh sách.

Mẹo Vặt
Tìm thành phần đầu tiên là 100% ngũ cốc nguyên chất.

Tại Sao Đường Huyết Của Tôi Cao?

Để giữ cho đường huyết của quý vị không cao, sẽ giúp ích nếu quý vị hiểu điều gì có thể gây ra vấn đề đó.
Khi đường huyết của quý vị cao, hãy tự hỏi những câu hỏi này.

Cao sau khi ăn

Tôi đã ăn quá nhiều carbohydrate?

Xem quý vị đang ăn bao nhiêu carbohydrate. So sánh cỡ phần ăn của quý vị với kế hoạch bữa ăn mẫu. Các loại thực phẩm có thể làm tăng đường huyết quá nhiều bao gồm đồ ngọt hiển nhiên, phần ăn bánh mì lớn, mì ống, cơm, hoặc trái cây.

Để giới hạn carbohydrate của quý vị, hãy dùng thêm rau quả và protein.

Tôi đã ăn carbohydrate chế biến quálố như bánh mì trắng hoặc cơm?

Carbohydrate chế biến quálố chuyển thành đường quá nhanh. (Ví dụ carbohydrate chế biến quá lố: nước trái cây, bánh mì trắng, cơm trắng)

Chọn carbohydrate tiêu hóa chậm, chẳng hạn như trái cây còn nguyên, ngũ cốc nguyên chất, hoặc gạo đồ.

Tôi đang đọc nhãn thực phẩm?

Kiểm tra cỡ phần ăn trên nhãn Dữ Kiện Dinh Dưỡng. Kiểm tra số gram carbohydrate. So sánh cỡ phần ăn với khẩu phần ăn của quý vị. Hãy nhớ rằng cỡ phần ăn thay đổi từ sản phẩm đến sản phẩm khác.

Tôi dùng protein trong bữa chính hoặc bữa ăn nhẹ?

Protein được tiêu hóa chậm hơn so với carbohydrate và giúp kiểm soát đường huyết của quý vị.

Tôi có hoạt động sau bữa ăn của mình?

Ngồi ngay sau bữa ăn có nghĩa là cơ thể dùng ít đường hơn và đường ở lại trong máu của quý vị. Hoạt động từ 10 đến 15 phút sau bữa ăn để giảm đường huyết của quý vị.

Cao trước khi ăn

Tôi có ăn quá nhiều carbohydrate vào các bữa ăn nhẹ?

Ăn nhẹ một phần hoặc 15 gram carbohydrate. Phần trái cây có thể tăng lên một cách nhanh chóng vì thế hãy kiểm tra cỡ phần ăn.

Tôi có chờ ít nhất hai tiếng giữa bữa ăn nhẹ của mình và giờ ăn chính?

Chờ ít nhất 2 tiếng sau bữa ăn nhẹ của quý vị trước khi thử đường huyết 'trước bữa chính' của quý vị. Điều này cho thời gian để đường huyết của quý vị giảm xuống. Nếu quý vị thử sớm hơn hai tiếng hoặc ăn lại trước khi thử đường, quý vị có thể có kết quả cao hơn.

Bữa ăn của tôi có nhiều chất béo?

Chất béo có thể hoãn thời điểm đường huyết tăng lên, đôi khi vài tiếng sau khi quý vị ăn. Giới hạn thức ăn chiên ngập dầu và giàu chất béo.

Tôi đã ăn vào giữa đêm?

Đường huyết lúc đói nên thử từ 8-10 tiếng sau bữa ăn nhẹ trước khi ngủ. Ăn uống nửa đêm có thể làm tăng đường huyết buổi sáng của quý vị. Chờ hơn 12 tiếng để thử đường huyết lúc đói cũng có thể làm cho đường huyết của quý vị cao.

Vẫn không chắc tại sao nó cao

Bàn tay tôi có sạch không?

Luôn luôn rửa tay trước khi thử đường huyết. Bất kỳ mảnh thực phẩm hay kem dưỡng da nào dính vào ngón tay của quý vị đều có thể cho số đo đường huyết cao không đúng.

Tôi có bị căng thẳng hay ốm không?

Các hóc môn được sản sinh để chống bệnh hay căng thẳng có thể làm tăng đường huyết.

Ghi Chú và Câu Hỏi của Tôi

www.fraserhealth.ca

Thông tin này không thay thế lời khuyên chuyên viên chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

FH Catalogue #265378 (November 2015) Vietnamese To order: patienteduc.fraserhealth.ca
VCH/PHC Catalogue #FL.860.D531.VI To order: vch.eduhealth.ca or email phem@vch.ca

fraserhealth