

Healthy Eating for Gestational Diabetes (Vietnamese)

Ăn uống lành mạnh cho Bệnh Tiểu đường lúc Mang thai

Bản tài liệu này dành cho phụ nữ có bệnh tiểu đường trong lúc mang thai. Bản tài liệu cung cấp thông tin về cách kiểm soát lượng đường (glucose) trong máu trong thời kỳ thai nghén.

Tài liệu này đi kèm với một đoạn phim có thể tìm thấy trên trang mạng Women's and Children's Hospital Nutrition Resources (Tài liệu về Dinh dưỡng của Bệnh viện Phụ nữ và Nhi đồng) (hãy truy cập 'WCH Nutrition Resources').

Bệnh Tiểu đường trong khi Mang thai là gì?

- Bệnh tiểu đường trong khi mang thai là khi có quá nhiều đường (glucose) trong máu trong thời kỳ thai nghén.
- Trong thời kỳ thai nghén, mức độ đường lên cao này có thể làm cho em bé phát triển quá nhanh và điều này có thể gây nhiều vấn đề về sức khỏe cho quý vị và con.
- Nếu quý vị giữ lượng đường trong máu ở mức độ kiểm soát được thì quý vị vẫn có thể có một thời kỳ thai nghén lành mạnh.
- Trong khi thực phẩm không gây ra bệnh tiểu đường khi mang thai, cách ăn uống của quý vị là việc mà quý vị có thể sửa đổi để giúp kiểm soát lượng đường trong máu của quý vị.
- Điều quan trọng là quý vị nên có cách ăn uống lành mạnh, ăn carbohydrate (đọc là ca-bô-hai-trây) với lượng vừa phải và bớt ăn thức ăn chứa nhiều đường.

Carbohydrate là gì?

Thực phẩm có carbohydrate lành mạnh bao gồm thực phẩm có chứa tinh bột, đường trái cây (fructose) hay đường sữa (lactose). Đây là gồm có:

- Bánh mì, cơm ngũ cốc, bột, cơm, mì Ý và các loại lúa thóc
- Khoai tây, khoai lang, bắp, cà rốt và bí ngô
- Rau đậu và đậu lăng
- Trái cây gồm trái cây tươi, khô và nước trái cây
- Sản phẩm từ sữa gồm sữa, sữa chua, sữa trứng đặc sệt và thức tráng miệng làm từ sữa (bơ, kem và pho mát không chứa carbohydrate)



Ăn bao nhiêu Carbohydrate?

- Điều quan trọng là quý vị vẫn ăn thức ăn có carbohydrate và không bỏ hẳn chúng trong cách ăn uống của quý vị.
- Nên nhớ, khi ăn nhiều thức ăn có carbohydrate trong một lần sẽ gây cho lượng đường trong máu tăng cao. Chia thức ăn có carbohydrate để ăn 5-6 lần trong ngày, mỗi lần với lượng ít hơn sẽ giúp tránh được điều này.
- Để giúp quý vị ăn lượng carbohydrate vừa phải, quý vị có thể tính số phần ăn carbohydrate, hoặc bao nhiêu gờ-ram carbohydrate quý vị ăn.
- Nên nhớ giữ các bữa ăn chánh và ăn vặt cách nhau ít nhất 2 giờ đồng hồ.

1 phần ăn = 15 g carbohydrate

Nhớ giữ từ 30-45 g (2-3 phần ăn) cho mỗi bữa ăn chánh

Nhớ giữ từ 15-30 g (1-2 phần ăn) khi ăn xen kẽ/ăn vặt

	Điểm tâm	Ăn vặt	Ăn trưa	Ăn vặt	Ăn Chiều	Ăn vặt
Carbohydrate	30-45g	15-30g	30-45g	15-30g	30-45g	15-30g

**Ăn thêm cho no với thức ăn có ít hay không có carbohydrate.
Các thức ăn này được gọi là thức ăn 'Tự do' và có thể ăn tự do
mà không ảnh hưởng đến mức độ đường trong máu của quý vị.**

Có bao nhiêu carbohydrate trong thực phẩm?

Muốn tính lượng carbohydrate quý vị chỉ cần có:

- Tập tài liệu thông tin này
- Các muỗng đo lường hay cân kỹ thuật số
- Các Nhãn hiệu của Thực phẩm
- Một công cụ tính carbohydrate dựa theo tiêu chuẩn Úc như tập sách về carbohydrate hay ứng dụng trên điện thoại/máy tính chẳng hạn như www.calorieking.com.au hay một 'Nutrient Tracker' giống như Easy Diet Diary.
- Dùng bảng tính lượng carbohydrate trên trang kế tiếp để tính tổng cộng thực phẩm có carbohydrate hầu thiết lập dự tính riêng cho bữa ăn của quý vị.



BẢNG TÍNH LƯỢNG CARBOHYDRATE	
1 phần ăn dưới đây = 15 gờ-ram (1 phần ăn) của carbohydrate	
<p>Bánh mì</p> <p>1 lát bánh mì hay bánh mì có trái cây 1/3 miếng bánh mì dẹp Lebanese 1 miếng Chapatti/ Roti có đường kính 15cm 1/2 cuốn cơm kiểu Việt Nam 1/2 ổ bánh mì nhỏ 1/2 cái bánh muffin kiểu Anh 1 tortilla/Mountain Wrap có đường kính 25cm</p> <p>Cơm ngũ cốc dùng cho điểm tâm</p> <p>1 miếng 1/2 Weetbix hoặc Vita Brits 1/4 cốc yến mạch khô, cơm, All Bran 1/2 cốc cơm ngũ cốc loại ép dẹp</p>	<p>Hạt thóc lúa</p> <p>1/3 cốc mì Ý hay mì nấu chín 1/3 cốc cơm, cous cous hay quinoa nấu 1/4 cốc polenta nấu 1 cốc semolina nấu</p> <p>Bánh quy/bánh giòn</p> <p>4 bánh quy Vita-Weats hoặc 2 Ryvita 6 Jatz, Salada hoặc water cracker 10 sakatas hay bánh gạo giòn 2 miếng dày hoặc 3 miếng mỏng bánh gạo 3 pappadum (30g) 2–3 bánh quy ngọt không mùi vị</p>
<p>Rau củ có tinh bột</p> <p>1 củ khoai tây nhỏ (100g) (luộc/nướng) 1/2 cốc khoai tây tán nhuyễn 100g khoai lang, khoai môn 10–15 khoai tây chiên nóng 2 củ cà-rốt trung bình 250ml súp bí ngô 1/2 cốc đậu Hà-Lan</p>	<p>1/2 cốc củ dền xắt lát 1/2 cốc bắp hạt 1 trái bắp nhỏ</p> <p>Rau đậu</p> <p>2/3 cốc đậu đỏ hình thận hay đậu hời 3/4 cốc đậu lăng hay Dahl trong lon hay nấu 1/2 cốc/lon nhỏ (130g) baked beans hay đậu tách đôi</p>
<p>Thực phẩm từ sữa</p> <p>1 cốc (250ml) sữa bò/đậu nành/yến mạch/sữa lên men 1/2 cốc (125ml) sữa gạo 1 hộp (200g) sữa chua thiên nhiên hay “diet” 1/2 hộp (100g) sữa chua trái cây hay hương vị</p>	<p>1 múc cà-rem không hương vị hay Gelato 6 miếng vuông sô-cô-la sữa không hương vị 1/2 cốc (100ml) sữa trứng đặc sệt</p>
<p>Trái cây</p> <p>1 quả táo, chuối, đào, lê, cam hoặc hồng cở trung bình 2 quả kiwifruit, quýt hoặc xuân đào cỡ nhỏ-trung bình 3 quả mơ hay mận nhỏ 1 cốc 1/2 dưa hấu/dưa đá/dưa bở ruột xanh 3/4 cốc trái cây xắt nhỏ trong lon, bỏ nước 20–25 quả nho 15–20 quả anh đào</p>	<p>Trái cây khô</p> <p>6 miếng quả mơ khô cắt đôi 1 muỗng canh nho khô sultanans/ raisins 3-4 quả chà là, mận khô hay sung cỡ trung bình 1 miếng xoài khô</p> <p>Nước trái cây</p> <p>150ml nước táo (không thêm đường) 200ml nước cam (không thêm đường)</p>
<p>Thực phẩm ăn Tự do</p> <ul style="list-style-type: none"> • rau cải không chứa tinh bột như rau xanh, cải súp-lơ, hành tây, cà chua, ớt Đà Lạt, cà tím, bắp cải và nấm • trái cây chua hay không ngọt như chanh vỏ vàng, chanh vỏ xanh, bưởi, đại hoàng, chanh giầy, trái bơ và 1/2 cốc các quả mọng/dâu (ngoại trừ quả anh đào) • pho-mát, sữa đậu hạnh nhân và 1 cốc sữa dừa • thịt đỏ, thịt gà/heo, trứng, đồ biển, đậu hủ, đậu và hạt khô • rau thơm, gia vị và nước sốt dùng trong nấu nướng • thức uống – nước, nước soda, một ít nước si-rô pha/nước ngọt giảm đường, trà hay cà-phê. 	



Thí dụ của Dự tính cho Bữa ăn (Example Meal Plan)

Điểm tâm 30-45g	1 bánh mì dẹp Lebanese (45g) + 2 trứng (tự do) + phó-mát (tự do) + cà chua (tự do) + hành tây (tự do) <i>Hoặc</i> 2 lát bánh mì (30g) + ¼ trái bơ (tự do) + tách cà phê sữa nhỏ (15g) = 45g <i>Hoặc</i> 3 Weet-Bix (30g) + 1 ly sữa (250ml) (15g) = tổng cộng 45g
Ăn vặt 15-30g	1 miếng trái cây cỡ trung bình (15g) + 1 tách trà (1/2 tách sữa không cho đường= 7.5 g)
Ăn trưa 30-45g	1 chén cơm (45g) + rau cải xanh (tự do) + thịt gà/bò/cá/trứng (tự do) <i>Hoặc</i> Nước súp/ Phở với 1 cốc mì/bánh phở (45g) + thịt và rau cải xanh (tự do) <i>Hoặc</i> 2 chapatti (30g) + 3/4 cốc dhal (15g) hay thịt nấu cà ri (tự do) + hỗn hợp cải sà-lách, cà chua, dưa leo, hành tây (tự do)
Ăn vặt 15-30g	6 bánh giòn có gia vị (15g) + 2 lát phó-mát (tự do) + ½ cốc quả mọng/dâu (tự do) <i>Hoặc</i> 3 quả chà là (15g) + 30g đậu hạt (tự do) + 1 tách trà (1/2 tách sữa, không đường) (7.5g) = tổng cộng 22.5g <i>Hoặc</i> 200g sữa chua thiên nhiên (15g) + 1 trái chuối nhỏ (15g) = tổng cộng 30g
Ăn tối 30-45g	1 cốc mì Ý hay mì (45g) + thịt gà/thịt đỏ/cá + rau cải ăn tự do <i>Hoặc</i> 1 cốc semolina (15g) + 2/3 cốc đậu hời/đậu đỏ hình thận (15g) + thịt đỏ (tự do) <i>Hoặc</i> ½ miếng bánh mì dẹp Lebanese (20g) + ½ cốc sữa chua thiên nhiên (10g) + 2/3 cốc đậu hời (15g) + rau cải trộn (tự do) = Tổng cộng 45g
Ăn vặt 15-30g	1 ly sữa (250ml) (15g) + 1 miếng trái cây (15g)

Thông tin về thực phẩm chứa đựng trong bản tài liệu này được cập nhật ở thời điểm được duyệt lại. Nếu quý vị không biết chắc chắn về một thực phẩm nào, hãy kiểm tra với cơ sở sản xuất.

Women's and Children's Health Network
Nutrition Department
72 King William Road
North Adelaide SA 5006
Telephone: (08) 8161 7233

© Department for Health and Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. Created June 2019



Government
of South Australia
SA Health



Women's
& Children's
Hospital