

Giải pháp dinh dưỡng cân bằng cho người đái tháo đường

Khi nhận được chẩn đoán Đái tháo đường, ắt hẳn bạn sẽ băn khoăn không biết chọn lựa thực phẩm như thế nào để kiểm soát đường huyết hiệu quả nhất. Bạn cảm thấy đói và thèm ăn liên tục? Dù bạn đã ăn kiêng nhưng đường huyết vẫn không ổn định? Bạn thấy khó khăn trong việc duy trì chế độ ăn kiêng của bác sĩ?

Bạn sẽ không phải lo lắng quá nhiều khi biết trên thực tế có nhiều loại thực phẩm phù hợp với dinh dưỡng cho người Đái tháo đường. Theo ADA (Hội Đái tháo đường Hoa Kỳ), dinh dưỡng hợp lý chính là đảm bảo cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể bạn, giảm cảm giác đói và thèm ăn và giúp ổn định đường huyết. Sản phẩm chức năng Glucerna (đã được nghiên cứu và chứng minh hoàn toàn thỏa mãn các tiêu chí dinh dưỡng của các Hiệp hội về Đái tháo đường) là một trong những lựa chọn hợp lý nhất để bạn cân bằng dinh dưỡng, từ đó quản lý đái tháo đường hiệu quả.

So sánh chế độ ăn được các Hiệp hội Đái tháo đường thế giới khuyến nghị với mức năng lượng Glucerna cung cấp trong 237 ml

Thành phần	Theo ADA ¹ (% năng lượng)	Theo EASD ² (% năng lượng)	Trong 237 ml <i>Glucerna</i> (% năng lượng)
Đạm	15 - 20	10 - 20	18
Chất béo	25 - 35	25 - 35	33
Bột đường (CHO)	45 - 65	45 - 60 Nên sử dụng thực phẩm có chỉ số GI thấp (GI < 55) và giàu chất xơ	49 GI thấp (41±5) giàu chất xơ

Glucerna đã được chứng minh lâm sàng và cung cấp dinh dưỡng đầy đủ và cân đối cho người đái tháo đường. Công thức Glucerna được đặc chế giúp kiểm soát đường huyết, tăng cường sức khỏe tim mạch. Glucerna có thể dùng thay thế bữa ăn chính hoặc để làm bữa ăn phụ đều được.

Sử dụng sản phẩm Glucerna thế nào cho hợp lý và hiệu quả nhất? – đây là câu hỏi thường gặp của người đái tháo đường khi lựa chọn Glucerna làm sản phẩm thay thế bữa ăn. Hãy để Glucerna chia sẻ một vài gợi ý khi sử dụng Glucerna để bạn tham khảo và chọn ra chế độ dinh dưỡng cân bằng nhất cho mình nhé.

- Uống Glucerna để thay thế bữa ăn nhẹ hoặc bữa ăn chính khi bận rộn.
- Uống Glucerna trước hoặc sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Uống Glucerna lúc giữa buổi sáng hoặc buổi trưa.
- Uống Glucerna trước khi ngủ giúp tránh hạ đường huyết hoặc đói về đêm.
- Uống Glucerna để bổ sung đầy đủ dưỡng chất giúp tăng cường sức khỏe.

- Với **chế độ ăn hợp lý**, bạn có thể dùng bổ sung Glucerna từ 1 đến 3 ly mỗi ngày.

Lưu ý: Những sản phẩm Glucerna chưa được nghiên cứu sử dụng cho người bị galactose huyết; không được dùng qua đường tĩnh mạch và không sử dụng cho trẻ em dưới 13 tuổi nếu không có chỉ định từ bác sĩ.

Glucerna hy vọng sẽ giúp bạn tìm ra giải pháp dinh dưỡng cân bằng cho mỗi ngày thêm khỏe mạnh nhé.