

## CHỌN THỰC PHẨM HỢP LÝ CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG (ĐÁI THÁO ĐƯỜNG) QUA CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA THỰC PHẨM

Khi nhắc đến chế độ ăn cho người bệnh tiểu đường (đái tháo đường), điều quan trọng nhất là một chế độ dinh dưỡng cân bằng để vừa giúp ổn định lượng đường trong máu và vừa đảm bảo dưỡng chất đầy đủ cho cơ thể hoạt động, giúp ngăn ngừa cảm giác đói và thèm ăn. Theo khuyến cáo của Hiệp Hội Đái Tháo Đường Châu Âu (EASD), chế độ ăn cho người đái tháo đường nên bao gồm 45-60% chất bột đường trong đó nên sử dụng thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp hơn 55 và giàu chất xơ, 10-20% chất đạm như thịt, cá và trứng và 25-35% chất béo<sup>1</sup>.

Điều quan trọng mà người bệnh tiểu đường cần lưu ý là khi lựa chọn thực phẩm thuộc nhóm bột đường, cần ưu tiên sử dụng những thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (dưới 55) chứ không phải cắt bỏ hoàn toàn nhóm thực phẩm này. Các loại thức ăn nào khi ăn vào cơ thể sản xuất ra lượng đường (glucose) khác nhau, nghĩa là chỉ số đường huyết khác nhau, ví dụ như cơm sẽ làm tăng đường huyết cao hơn bánh mì. Làm nào để biết loại thức ăn nào làm tăng đường huyết ở mức độ ra sao? Chỉ số đường huyết của thức ăn sẽ cho bạn biết điều đó.

### **Vậy chỉ số đường huyết (GI) là gì?**

Chỉ số đường huyết chính là thước đo khả năng làm tăng đường huyết sau khi ăn của một loại thực phẩm so với thực phẩm chuẩn (như bánh mì trắng). Giá trị của chỉ số đường huyết được xếp loại thành THẤP (<55), VỪA (56-74) và CAO (75)<sup>2</sup>.

Một điểm cộng nữa khi chọn thức ăn dựa trên chỉ số GI, theo khuyến cáo từ Hội Đái Tháo Đường Hoa Kỳ<sup>3</sup>, chính là bạn có thể cân bằng chế độ ăn của mình bằng cách kết hợp giữa các món có chỉ số GI cao (bánh mì, gạo nguyên cám) và thấp (như rau củ hoặc sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt Glucerna) với nhau.

Glucerna xin giới thiệu một vài chỉ số đường huyết của các thực phẩm thông thường trong bữa ăn để bạn có thể chọn ra loại thức ăn phù hợp với cơ thể mình nhất nhé:

---

<sup>1</sup> Theo khuyến nghị từ ESDA European Association for the study of Diabetes

<sup>2</sup> Theo WebMD, <http://www.webmd.com/diabetes/guide/glycemic-index-good-versus-bad-carbs>

<sup>3</sup> Xem thêm tại: <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/glycemic-index-and-diabetes.html?referrer=https://www.google.com/>

Nhóm thực phẩm	Tên thực phẩm	Chỉ số đường huyết
Bánh mì	Bánh mì trắng	100
	Bánh mì toàn phần	99
	Bánh mì tươi	31,1
Lương thực	Gạo trắng	83
	Lúa mạch	31
	Yến mạch	85
	Bột dong	95
	Gạo giã dối	72
	Khoai lang	54
	Khoai sọ	58
	Sắn (khoai mì)	50
	Củ từ	51
Khoai bó lò	135	
Quả chín	Chuối	53
	Táo	53
	Dưa hấu	72
	Cam	66
	Xoài	55
	Nho	43
	Mận	24
	Anh đào	32
Rau	Cà rốt	49
	Rau muống	10
Đậu	Lạc	19
	Đậu tương	18
	Hạt đậu	49
Sữa	Sữa gầy	32
	Sữa chua	52
	Kem	52
	Glucerna	41
Đường	Đường kính	86
Các sản phẩm bánh, ngũ cốc	Bánh bích quy	50-65

Chúc bạn chọn được cho mình những thực phẩm phù hợp với khẩu vị và áp dụng chế độ dinh dưỡng cân bằng để kiểm soát hiệu quả bệnh đái tháo đường nhé.