

5 hệ quả của việc mất cân bằng dinh dưỡng trong kiểm soát đái tháo đường

Khi nhắc đến việc kiểm soát đái tháo đường (tiểu đường) và ổn định đường huyết, dinh dưỡng cân bằng và đầy đủ là 1 trong những yếu tố quan trọng nhất, bên cạnh việc sử dụng thuốc và tập thể dục. Cụ thể hơn, chế độ dinh dưỡng cho người bị tiểu đường cần giúp ổn định đường huyết nhưng vẫn phải đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể.

Một khảo sát thực tế cho thấy có đến 64% - 76.4% bệnh nhân tiểu đường không tuân thủ chế độ ăn kiêng, và năng lượng trung bình ăn vào của người bị tiểu đường ít hơn 70% năng lượng khuyến nghị mỗi ngày. Điều này chứng tỏ để duy trì một chế độ dinh dưỡng cân bằng là một thử thách không nhỏ đối với bệnh nhân tiểu đường. Việc hiểu chưa đúng về chế độ ăn cho người bị đái tháo đường là lý do chính dẫn đến ăn uống không đúng cách gây mất cân bằng về dinh dưỡng, cụ thể là:

- Ăn kiêng quá mức, không đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể khiến sức khỏe giảm sút
- Lựa chọn thực phẩm không thích hợp: ăn thực phẩm có chất bột đường tiêu hóa nhanh gây tăng đường huyết
- Cảm thấy việc đo lường, chế biến thức ăn riêng biệt phức tạp, mất thời gian nên không làm theo.
- Ngại hoặc gặp khó khăn trong việc ăn kiêng, không từ bỏ được các món khoái khẩu

Mất cân bằng dinh dưỡng sẽ khiến bạn khó kiểm soát được lượng đường trong máu, từ đó có khả năng dẫn đến **biến chứng tiểu đường** cao hơn. Sau đây là 5 hệ quả thường thấy nhất của việc mất cân bằng dinh dưỡng:

1. **Bạn thường xuyên cảm thấy đói hoặc thèm ăn do thiếu hụt dinh dưỡng:** việc kiêng khem quá mức không dám ăn uống khiến cơ thể thiếu dưỡng chất. Cơ thể luôn trong tình trạng cần được nạp thêm thức ăn để có đủ năng lượng cho những hoạt động thường ngày của bạn, từ đó sinh ra cảm giác đói và thèm ăn liên tục, lâu ngày sẽ gây suy dinh dưỡng, suy giảm sức khỏe.
2. **Thiếu năng lượng hoạt động:** Nếu chế độ ăn của bạn mất cân bằng bạn sẽ thiếu năng lượng hoạt động, cơ thể luôn uể oải, mệt mỏi và thiếu tập trung. Lúc này bạn cảm thấy ngay cả những việc thường ngày mà trước kia bạn vẫn làm lại trở nên nặng nhọc hơn. Đôi khi bạn vẫn cảm thấy mệt cho dù bạn đã ăn uống no bụng đi chăng nữa. Một chế độ ăn cân bằng không có nghĩa là ăn cho đến khi bụng cảm thấy no, mà là cân bằng về hàm lượng chất đạm, chất bột đường và chất béo theo tỷ lệ phù hợp nhu cầu cơ thể của bạn.
3. **Tâm lý không thoải mái:** Bạn cảm thấy không thoải mái khi tham gia ăn uống cùng mọi người vì e ngại các món ăn có thể gây tăng đường huyết. Bên cạnh đó bạn cảm thấy lo lắng vì sức khỏe giảm sút, thường xuyên mệt mỏi, ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt hàng ngày của bạn và người thân. Trong những trường hợp này, việc thực hiện một chế độ dinh dưỡng cân bằng sẽ góp phần quan trọng mang lại sự ổn định đường huyết, cung cấp đầy đủ năng lượng cho các hoạt động của bạn, giúp bạn yên tâm và thoải mái về mặt tâm lý.

4. **Dinh dưỡng quá mức, không cân đối khiến đái tháo đường nặng thêm:** khi chế độ ăn của bạn không cân đối sẽ dẫn đến tình trạng cơ thể đòi được nạp thêm, có thể làm bạn thèm ăn và ăn rất nhiều, không kiểm soát. Lúc này bạn không kiểm soát được đái tháo đường mà còn làm cho nó nặng thêm.
5. **Gây hạ/tăng đường huyết:** ngoài điều trị bằng thuốc, dinh dưỡng cũng là yếu tố quyết định sự ổn định đường huyết của bạn. Bạn ăn quá nhiều thức ăn – đường huyết của bạn sẽ tăng; bạn ăn quá ít thực phẩm cần thiết – đường huyết của bạn sẽ giảm.

Để đảm bảo chế độ ăn của mình cân bằng và hợp lý, bạn có thể tham khảo **chỉ số đường huyết (GI) của thực phẩm** và **chế độ ăn gợi ý** để chọn cho mình những thực phẩm thích hợp. Bên cạnh đó, bạn có thể chia nhỏ các bữa ăn trong ngày của bạn và sử dụng sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường như **Glucerna** để bổ sung hoặc thay thế bữa ăn giúp ổn định đường huyết hiệu quả hơn. Glucerna được thiết kế khoa học giúp cung cấp cho bạn tỉ lệ chất đạm, chất béo và bột đường đáp ứng khuyến cáo của Hiệp hội về Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA) và Châu Âu (ESDA) về dinh dưỡng phù hợp với người đái tháo đường, cùng đầy đủ 28 vitamin và khoáng chất thiết yếu, đặc biệt là crôm picolinat và taurin giúp kiểm soát tốt đường huyết. Nghiên cứu lâm sàng đã chứng minh người dùng Glucerna có đỉnh đường huyết sau ăn chỉ bằng 36% so với nhóm đối chứng dùng thức ăn thông thường. Đây là một trong những lựa chọn hợp lý và khoa học giúp bạn cân bằng dinh dưỡng, từ đó quản lý đái tháo đường hiệu quả.