

5 dấu hiệu bạn cần chú ý để sống cân bằng và kiểm soát đái tháo đường hiệu quả



Khi bạn bị đái tháo đường (hay còn gọi là tiểu đường), hoặc là người chăm sóc người bị đái tháo đường trong gia đình, chắc hẳn bạn mong muốn biết làm thế nào để sống chung với căn bệnh này mà vẫn có được một cuộc sống cân bằng, và khỏe mạnh.

Để kiểm soát tốt đái tháo đường, bạn phải luôn đảm bảo được 3 yếu tố quan trọng nhất: **Chế độ dinh dưỡng, tuân thủ điều trị và tập thể dục**. 3 yếu tố này gắn liền chặt chẽ với nhau, vì vậy nếu 1 trong 3 yếu tố không được đảm bảo, việc kiểm soát đái tháo đường của bạn sẽ trở nên khó khăn hơn.

Trong số 3 yếu tố đó, **Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng hàng đầu**. Tại sao lại như vậy?

Chế độ ăn giữ một vai trò quan trọng trong việc đem lại sức khỏe tốt nhất cho bạn. Đối với người mắc đái tháo đường (tiểu đường), cần lưu ý **chế độ ăn phải đảm bảo đủ dinh dưỡng cho cơ thể và phải ổn định được đường huyết**. Nếu bạn nạp quá nhiều **thực phẩm** có chỉ số đường huyết cao thì đường huyết của bạn sẽ tăng cao hơn mức cho phép; nếu bạn nạp quá ít dưỡng chất và kiêng khem quá mức, đường huyết sẽ giảm và gây ra hiện tượng hạ đường huyết. **Một chế độ ăn cân bằng cho người đái tháo đường (tiểu đường) sẽ giúp đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ cho cơ thể mà vẫn ổn định đường huyết, từ đó giúp kiểm soát tốt đái tháo đường.**

Trước tiên bạn hãy cùng Glucerna kiểm tra xem bản thân có dấu hiệu nào trong 5 dấu hiệu nhận biết mất cân bằng dinh dưỡng trong quản lý đái tháo đường hay không:

1. **Bạn luôn có cảm giác đói, thèm ăn:** Đây là trường hợp thường gặp khi lượng đường cơ thể bạn cần không được cung cấp đủ nên không có đủ năng lượng để hoạt động. Chính vì vậy não bộ của bạn luôn phát tín hiệu tăng cảm giác đói, thèm ăn để bổ sung thêm đường cho cơ thể.
2. **Bạn cảm thấy bủn rủn chân tay, thiếu năng lượng:** Nếu bạn ăn uống đủ bữa nhưng vẫn thấy bủn rủn chân tay, thiếu năng lượng, có thể chế độ dinh dưỡng của bạn đã mất cân bằng. Khi chế độ ăn của bạn mất cân bằng thì cơ thể bạn sẽ không chuyển hóa thức ăn tốt dẫn đến thiếu năng lượng cho cơ thể.
3. **Bạn mệt mỏi và cảm thấy không thoải mái về tâm lý:** Bộ não của bạn cũng giống như một đứa trẻ vậy. Nếu bạn cung cấp năng lượng – thức ăn của não bộ - quá nhiều hoặc quá ít đều có thể gây phản ứng khó chịu, từ đó dẫn đến tâm lý không thoải mái và mệt mỏi.
4. **Bạn bị hạ đường huyết/tăng đường huyết đột ngột:** Đây chắc chắn là dấu hiệu mạnh mẽ nhất của việc thiếu cân bằng dinh dưỡng. Đường trong máu bỗng dưng tăng cao hoặc hạ thấp đột

ngọt cho thấy nguồn dinh dưỡng nạp vào cơ thể của bạn khi thì quá nhiều hoặc quá ít. Hãy luôn giữ cho chế độ ăn của bạn thật cân bằng để tránh các trường hợp này nhé.

5. **Bạn cảm thấy đường huyết mình không ổn định dạo gần đây:** Hãy luôn nghe theo phản ứng của cơ thể bạn. Cũng như dấu hiệu thứ 4, đường huyết không ổn định là do chế độ ăn của bạn thiếu cân bằng, dẫn đến lượng đường được dung nạp vào máu từ thức ăn cũng bị bất ổn định theo.

Vậy làm thế nào để bạn có thể dễ dàng cân bằng chế độ dinh dưỡng và kiểm soát đái tháo đường (tiểu đường) tốt hơn?

Việc đầu tiên là bạn cần phải **chọn thực phẩm hợp lý theo nhu cầu của người đái tháo đường thông qua chỉ số đường huyết (GI) ([link bài 8](#))**. Mỗi người đái tháo đường sẽ có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy theo mức độ đường trong máu và khả năng đáp ứng thuốc của người ấy. Bạn có thể tham khảo thêm về thực đơn chi tiết của các chế độ ăn khác nhau tại **[đây](#) ([link bài 7](#))** để đưa ra lựa chọn thích hợp nhất.

Một giải pháp nữa chính là chia nhỏ các bữa ăn trong ngày của bạn và sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người đái tháo đường như Glucerna thay thế bữa ăn để bạn kiểm soát đường huyết hiệu quả hơn. Glucerna được thiết kế với thành phần cân đối về đạm, bột đường, chất béo, 28 vitamin và khoáng chất, đặc biệt là hệ bột đường tiên tiến giải phóng chậm, cùng các dưỡng chất như crôm picolinat và taurin giúp kiểm soát đường huyết tốt. 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. Mỗi khẩu phần với Glucerna được xác định sẵn mức năng lượng và dưỡng chất thích hợp với người đái tháo đường, giúp bạn dễ dàng kiểm soát hơn. Ngoài ra, những trường hợp như đi du lịch, công tác khiến chế độ ăn của bạn thay đổi, các sản phẩm này sẽ giúp bạn cân bằng dinh dưỡng để kiểm soát đái tháo đường hiệu quả hơn.