

BỆNH VIỆN TỪ DŨ  
KHOA DINH DƯỠNG VÀ TIẾT CHẾ



THỰC ĐƠN BỆNH LÝ  
ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG THAI KỲ



# ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG THAI KỲ

## ❖ Đái tháo đường trong thai kỳ là gì?

Rối loạn chuyển hóa đường trong cơ thể lúc mang thai. Nó được phát hiện từ tháng 4 của thai kỳ và thường khỏi sau khi sinh khoảng 06 tuần.

## ❖ Ảnh hưởng đái tháo đường trong thai kỳ

Đường huyết lúc đói  $\geq 150\text{mg \%}$ . Sau 02 giờ, uống 75g đường huyết  $\geq 140\text{mg\%}$ . Đạt 02 chỉ số trên thì chẩn đoán xác định thai về đái tháo đường.

### ✦ Đối với mẹ:



✦ Mẹ bị đái tháo đường ở lần mang thai trước hoặc sẽ nặng hơn nếu mẹ đã bị bệnh.

✦ Mẹ bị tiền sản giật hoặc sản giật ở lần mang thai trước và sẽ tăng nguy cơ này ở lần mang thai sau.

✦ Mẹ tăng cân trên 20kg, đa số thai to, con sinh ra cân nặng trên 4kg, đa ối.

✦ Mẹ ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều (nước tiểu có đường), bị nấm candida tái phát nhiều lần..

✦ Mẹ bị nhiễm trùng, viêm thận, viêm bể thận và băng huyết sau sinh.

✦ Mẹ bị sẩy thai nhiều lần liên tiếp hoặc thai chết lưu không rõ lý do.

### ✦ Đối với con:



✦ Dị dạng thai, dị tật bẩm sinh về thần kinh, cơ,...

✦ Thai to sinh ra dễ gãy xương, sang chấn khi sinh và mổ.

✦ Tăng tỷ lệ tử vong thai nhi và trẻ sơ sinh trong tuần đầu tiên sau khi chào đời từ 2-5 lần.

✦ Suy hô hấp, hạ đường huyết, canxi, nguy cơ đái tháo đường do di truyền

# ỔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT TRONG THAI KỲ BẰNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

## Thực phẩm thai phụ nên ăn

◆ Nên ăn nhiều bữa trong ngày để không làm tăng đường máu quá nhiều sau khi ăn và hạ đường máu quá nhanh lúc xa bữa ăn. Ăn 3 bữa chính và 1-2 bữa ăn phụ.



◆ Nên ăn thịt nạc, cá nạc, đậu hũ, yaourt, sữa không béo, không đường.



◆ Nên ăn thực phẩm ít gây tăng đường máu: gạo lức, đậu đỗ, rau xanh, củ quả, trái cây ít ngọt.



**Lưu ý:** Đối với phụ nữ mang thai 6 tháng cuối thêm 350 cal/ngày.

Đối với phụ nữ cho con bú thêm 550 cal/ngày



## Những thực phẩm nên giảm ăn

♦ Giảm ăn các thực phẩm gây tăng đường: bánh kẹo, trái cây ngọt, kem, chè...



♦ Giảm ăn mặn và thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối để phòng ngừa tăng huyết áp: khô, thịt nguội, mì gói, chao, đồ hộp...



♦ Giảm ăn các thực phẩm nhiều chất béo gây tăng mỡ máu như: da, lòng đỏ trứng, thức ăn chiên xào, phủ tạng (gan, tim, thận)



♦ Giảm uống rượu, bia, nước ngọt, cà phê, chè đặc, nước ép trái cây ngọt



## Thực đơn

Năng lượng

2.400 Kcal/ngày/người



BỮA ĂN	MÓN ĂN	SỐ LƯỢNG	LƯỢNG (Kcal)
<b>Sáng</b>	Phở bò	- Bánh phở: 200g (1 chén) - Thịt bò: 150g - Rau thơm các loại: 50g	<b>468</b>
	Cơm	-02 chén nhỏ	
<b>Trưa</b>	Cá rô kho	- Cá rô đồng: 150g - Dầu thực vật: 5g	<b>1020</b>
	Rau muống xào tỏi	- Rau muống: 150g - Tỏi: 5g - Dầu thực vật: 10g	
	Mận	- 4 trái (200g)	
	Canh đu đủ	- Đu đủ: 130g - Thịt nạc heo: 30g	
<b>Xế trưa</b>	Sữa tươi không đường	- 200ml	<b>122</b>
<b>Chiều</b>	Cơm	- 02 chén nhỏ	<b>790</b>
	Đậu hũ dồn thịt	- Đậu hũ trắng : 100g (1 miếng) - Thịt nạc: 40g - Dầu ăn: 5g	
	Canh bí xanh	- Bí xanh: 120g - Thịt nạc heo: 30g	
	Rau lang luộc	- Rau lang: 150g	
	Bưởi	- 4 múi (150g)	

❖ **Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:**

✦ **Năng lượng 2400 Kcal:**

- P = 67.5g  $\approx$  15% năng lượng.

- L = 50g  $\approx$  25% năng lượng.

- G = 270g  $\approx$  55% năng lượng.

✦ **Chất xơ: 20-25g/ ngày.**

✦ **Ăn nhạt tương đối: Natri  $\leq$  2000mg/ ngày – NaCl  $<$  6g/ ngày.**

✦ **Đủ các yếu tố vi lượng và vitamin: vitamin nhóm B, C, E, A.**



# ỔN ĐỊNH ĐƯỜNG HUYẾT BẰNG VẬN ĐỘNG

Tập thể dục không những giúp thai phụ chuẩn bị cho cuộc sinh nở sắp tới được thành công, nhanh chóng, nhẹ nhàng, tăng khả năng chịu đựng mà nó còn giúp họ quản lý được cân nặng của mình.

Tuy nhiên vẫn nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nữ hộ sinh trước khi tham gia các hoạt động này:

## 1. Đi bộ:

Đi bộ là hoạt động rất tốt cho phụ nữ mang thai. Không nên cố gắng đi bộ khi cơ thể đã mệt mỏi và có thể nghỉ ngơi bất cứ lúc nào mình muốn.



- ✘ Hỗ trợ tim mạch tốt nhất cho phụ nữ mang thai.
- ✘ Giúp hệ cơ bắp săn chắc, tử cung được co bóp nhanh và dễ dàng hơn, đốt cháy calo, kiểm soát tốt trọng lượng của bản thân, giảm nguy cơ táo bón.
- ✘ Giúp cơ thể khỏe mạnh và giảm nguy cơ đái tháo đường và tiền sản giật.

## 2. Chạy bộ nhẹ nhàng



Tuân thủ nguyên tắc: tập nhẹ nhàng, vừa sức, tránh thở dốc, chọn đoạn đường bằng phẳng. Thông báo cho bác sĩ theo dõi thai kỳ biết về chế độ tập chạy của mình.

- ✘ Giảm thiểu xác suất bệnh tiểu đường thai kỳ, viêm tĩnh mạch chân, áp huyết cao và bệnh trĩ.

✘ Củng cố cơ cột sống giúp hỗ trợ duy trì tư thế cần thiết trong thời gian mang thai.



### 3. Bơi lội

✘ Giảm chứng bệnh đau lưng, cơ bắp vận động, các mạch máu được nước massage, thúc đẩy máu lưu thông tốt cho mẹ và con, phòng ngừa táo bón, phù chân.



✘ Giúp phổi khỏe, hít sâu tốt, điều chỉnh vị trí thai nhi để sinh dễ dàng .

✘ Giúp tiêu hao năng lượng thừa, phòng tránh tiền sản giật và đái tháo đường.

✘ Tiếp xúc ánh nắng mặt trời, giúp sát khuẩn và cholesterol dưới da chuyển hóa thành vitamin D3 (vitamin giúp hấp thụ canxi, photpho tốt cho xương của thai nhi).

✘ Giảm đau đầu, giúp hệ thống thần kinh bé phát triển khỏe mạnh.

### 4. Yoga



✘ Giúp luyện thở, cung cấp lượng ôxy dồi dào và đào thải khí cacbonic.

✘ Giúp hệ xương khớp được dẻo dai, kiểm soát trọng lượng, giảm nguy cơ đái tháo đường.

✘ Giúp thư giãn, giải tỏa căng thẳng và mệt mỏi.

### 5. Khiêu vũ



✘ Giúp tránh stress, tinh thần vui vẻ và thoải mái.

✘ Giúp cơ thể nhẹ nhàng và uyển chuyển hơn, hạn chế nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường và cao huyết áp trong thai kỳ.





**Khoa Dinh Dưỡng - Tiết Chế** tại Bệnh viện Từ Dũ có nhiệm vụ sau:

- ✦ Khám và tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh ngoại trú và nội trú.
- ✦ Tổ chức thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh an toàn cho người bệnh nằm viện.
- ✦ Hội chẩn, tham gia điều trị bệnh nhân bằng chế độ dinh dưỡng tại các khoa lâm sàng trong bệnh viện.
- ✦ Tham gia các hoạt động đào tạo về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.
- ✦ Tư vấn, giáo dục truyền thông về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm cho bệnh nhân, thân nhân và nhân viên y tế.
- ✦ Nghiên cứu khoa học và ứng dụng các tiến bộ kỹ thuật về dinh dưỡng và an toàn vệ sinh thực phẩm.
- ✦ Tham gia chỉ đạo tuyển tại bệnh viện.

Để được tư vấn dinh dưỡng, xin liên hệ:



- Điện thoại: 08 54.042.829 (301)

- Email: [khoadd@tudu.com.vn](mailto:khoadd@tudu.com.vn)



284 Cống Quỳnh Q1, TP.HCM

227 Cống Quỳnh, Q1, TP.HCM

191 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP.HCM

Website: [www.tudu.vn](http://www.tudu.vn) – [www.tudu.com.vn](http://www.tudu.com.vn)

Điện thoại: (08) 54 042 829 – 38 395 117