

Vietnamese Việt Ngữ



diabetes
nsw & act

Bệnh Tiểu đường:

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh

Diabetes:

Making healthy food choices.



Mục lục

Table of Contents



■	Ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường	3
	Healthy Eating for diabetes	4
■	Thực phẩm chất tinh bột	5
	Carbohydrate foods	
■	Thực phẩm chất đạm	11
	Protein foods	
■	Chất béo	16
	Fats	
■	Thực phẩm có chất béo cao và đường cao	18
	High fat and high sugar foods	
■	Các thực phẩm khác	20
	Other foods	
■	Rượu	23
	Alcohol	

Ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường

Việc ăn uống lành mạnh là một phần quan trọng trong việc kiểm chế các mức đường trong máu. Ăn uống lành mạnh thì tốt cho mọi người, bạn không cần phải mua thực phẩm đặc biệt hoặc sửa soạn các bữa ăn riêng biệt cho bạn và gia đình bạn. Điều quan trọng là gặp một chuyên viên dinh dưỡng mà có thể cho lời khuyên cho từng cá nhân về việc ăn uống lành mạnh cho bệnh tiểu đường.

Tôi nên ăn gì?

Để giúp kiểm chế bệnh tiểu đường của bạn, bạn cần:

- Ăn ba bữa mỗi ngày và chia những bữa này đều đặn trong ngày. Nếu bạn đang dùng loại thuốc viên trị tiểu đường nào đó hoặc insulin, bạn có thể cần ăn vặt giữa những bữa ăn và trước khi đi ngủ. Bác sĩ của bạn, chuyên viên giáo huấn về bệnh tiểu đường hoặc chuyên viên dinh dưỡng có thể cho biết bạn có cần ăn vặt không.
- Dựa bữa ăn của bạn vào những thực phẩm có chất sợi tinh bột cao, như ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt, đậu quả, đậu lăng, rau củ có bột (như khoai tây) và trái cây. Thực phẩm chất tinh bột tốt cho bạn. Những thực phẩm này đưa đường glucô vào máu, mà cơ thể bạn dùng làm năng lượng. Một chuyên viên dinh dưỡng có thể khuyên bạn mỗi bữa ăn bao nhiêu chất tinh bột.
- Thực phẩm chất đạm quan trọng cho sức khỏe tốt. Chọn các thực phẩm chất đạm ít chất béo như thịt nạc, thịt gà không da, cá và thực phẩm từ sữa ít béo.
- Chọn thực phẩm ít chất béo (nhất là chất béo bão hòa). Chất béo bão hòa không tốt cho tim bạn. Hạn chế việc dùng thực phẩm có chất béo bão hòa cao như sữa còn nguyên kem, thịt mỡ, bơ, pho mát, nước dừa, thực phẩm đã chế biến và thực phẩm mua mang về. Thêm một lượng nhỏ các chất béo lành mạnh hơn trong chế độ ăn uống của bạn như bơ thực vật đơn hợp hoặc đa hợp không bão hòa (polyunsaturated/ monounsaturated margarines), các dầu như dầu hoa hướng dương, dầu lạc, dầu ô liu, dầu canôla, cá, các loại đậu hạt, hạt và quả bơ.
- Giới hạn thực phẩm có đường và/hoặc mỡ cao như nước ngọt, kẹo, sô cô la, bánh ngọt, bích quy và bánh nhân nướng.
- Nếu bạn uống rượu hãy hỏi bác sĩ xem có an toàn cho bạn không và nên uống bao nhiêu.
- Năng động có thể giúp kiểm chế bệnh tiểu đường. Hãy hỏi bác sĩ xem loại hoạt động nào và bao nhiêu thì tốt cho bạn.

Muốn biết thêm chi tiết...

Liên lạc với một Chuyên viên Dinh dưỡng đang hành nghề và có chuẩn nhận, muốn tìm một chuyên viên nơi vùng bạn ở, liên lạc với:

- Hội Chuyên viên Dinh dưỡng Úc 1800 812 942
- Tiểu đường Úc 1300 136 588
- Bệnh viện địa phương



Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

For more information...

Contact an Accredited Practising Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



Thực phẩm chất tinh bột

Carbohydrate foods

Thực phẩm chất tinh bột tốt cho bạn. Những thực phẩm này sẽ đưa đường vào máu, mà cơ thể dùng làm năng lượng. Cố trải đều các thực phẩm chất tinh bột vào ba bữa ăn mỗi ngày. Ăn quá nhiều thực phẩm chất tinh bột trong một bữa ăn hoặc ăn vặt sẽ đưa quá nhiều đường vào máu. Một số người với tiểu đường có thể cần ăn giữa các bữa ăn và trước khi đi ngủ. Số lượng tương đương một khẩu phần chất tinh bột có ghi bên dưới thực phẩm. Một chuyên viên dinh dưỡng có thể cho bạn biết nên ăn bao nhiêu khẩu phần chất tinh bột mỗi bữa ăn và bạn cũng có cần ăn vặt không.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



**bánh mì
nguyên hạt**
1 lát

wholegrain bread
1 slice



fruit loaf
1 slice

bánh trái cây
1 lát



**wholemeal
bread**
1 slice

bánh mì bột chưa rây
1 lát



bánh tráng
10 tờ

rice paper
10 sheets



**bánh bông
lan nhỏ
nửa bánh**

muffins
1/2 muffin



bánh xốp
1 lát

crumpets
1 slice



cháo gạo
1 ly đã nấu

rice porridge
1 cup cooked



ngũ cốc ăn sáng
1/4-3/4 ly



breakfast cereals
1/4-3/4 cup



2 bánh bích quy
2 biscuits

Thực phẩm chất tinh bột

Carbohydrate foods



mì ống
1/2 ly đã nấu
pasta
1/2 cup cooked



gạo bát ma ti
1/3 ly đã nấu
basmati rice
1/3 cup cooked



gạo don ga ra
1/3 ly đã nấu
doongara rice
1/3 cup cooked



mì sợi
1/3 ly đã nấu

noodles
1/3 cup cooked



bánh phở
1/3 ly đã nấu

rice noodles
1/3 cup cooked



mì sợi nấu 2 phút
1/2 gói (ít chất béo)
2 minute noodles
(low fat) 1/2 packet



kê
1/2 ly đã nấu
millet
1/2 cup cooked



bột năng
1/2 ly đã nấu
tapioca
1/2 cup cooked



bột trơn
2 thìa lớn
flour plain
2 tablespoons



lúa mạch
1/2 ly đã nấu
barley
1/2 cup cooked



bắp ngô
1 bắp nhỏ

corn cob
1 medium



khoai tây 1 củ nhỏ
potatoes 1 medium



khoai lang
1 củ nhỏ

sweet potato
1 medium

Thực phẩm chất tinh bột

Carbohydrate foods



đậu hạt nấu **baked beans**
1/2 ly 1/2 cup



rau đậu **legumes**
1/2 -1 ly 1/2 -1 cup



táo **apple**
1 trái nhỏ 1 medium



chuối **banana**
1 trái nhỏ 1 medium



trái xê ri **cherries**
1 ly 1 cup



nho **grapes**
1 ly 1 cup



kiwi **kiwi fruit**
2 trái nhỏ 2 medium



mít
1/2 ly đã cắt
jack fruit
1/2 cup sliced



sầu riêng
1/4 ly
durian
1/4 cup



na **custard apple**
1/4 trái đã gọt vỏ 1/4 peeled



xoài **mango**
1 trái nhỏ 1 medium



xuân đào **nectarine**
2 trái nhỏ 2 medium



đào **peach**
2 trái nhỏ 2 medium

Thực phẩm chất tinh bột Carbohydrate foods



dứa
2 lát

pineapple
2 slices



hồng
1/2 trái nhỏ

persimmon
1/2 medium



lê
1 trái nhỏ

pear
1 medium



cam
1 trái lớn

orange
1 large



dưa đá
1/2 trái nguyên

rock melon
1/2 whole



dưa hấu
2 ly

watermelon
2 cups



vải
10 trái

lychees
10 whole



mơ khô
5 trái nguyên
dried apricots
5 whole



nhô khô
1 ½ thìa lớn

sultanas
1 ½ tablespoons



trái cây hộp
1/2 ly



tinned fruit
1/2 cup



nước trái cây
1/2 ly



fruit juice
1/2 cup

Thực phẩm chất tinh bột

Carbohydrate foods



sữa đậu nành
1 ly

soy drink
1 cup



sữa ít chất béo
1 ly

low fat milk
1 cup



sữa tách chất béo
1 ly

skim milk
1 cup



bánh kem sữa trứng
ít chất béo
1/2 ly

low fat custard
1/2 cup



ya ua loại ăn kiêng
1 hộp (200g)

diet yoghurt
1 tub (200g)



ya ua có trái cây giảm chất béo
1 hộp nhỏ (100g)

reduced fat fruit yoghurt
1 small tub (100g)



ya ua trơn giảm chất béo
1 hộp (200g)

reduced fat plain yoghurt
1 tub (200g)



kem trái cây
1 xúc

sorbet
1 scoop



kem ít chất béo
2 xúc



low fat ice cream
2 scoops

Thực phẩm chất tinh bột Carbohydrate foods



bích quy trái cây
fruit biscuits



bích quy giảm chất béo
reduced fat biscuits

(2-3 bích quy ngọt)
(2-3 sweet biscuits)



(2-4) bánh dòn hoặc bánh mì dòn
(2-4) crackers or crispbreads



bánh làm bằng gạo
2-3 bánh
rice cakes
2-3 rice cakes



bánh kếp
1 bánh nhỏ
pancakes
1 small

Bạn chỉ cần những lượng nhỏ thực phẩm chất đạm mỗi ngày để có sức khỏe tốt của bạn. Những thực phẩm này không đưa đường vào máu. Cố chọn lựa những thực phẩm chất đạm nào ít chất béo.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

Thực phẩm chất đạm ít béo

Lower fat protein foods



thịt bò nạc
lean beef



thịt lợn nạc lean pork



thịt cừu nạc
lean lamb



thịt xay nạc
lean mince meat



thịt gà không da
skinless chicken



thịt lợn muối nạc lean bacon



giăm bông nạc
lean ham



thịt bò hun khói pastrami



ngực gà tây nạc
lean turkey breast

Thực phẩm chất đạm ít béo
Lower fat protein foods



cá
fish



tôm
prawns



mực
octopus



hến
mussels



sò
oysters



cá hộp
canned fish

thực phẩm chất đạm *protein foods*

Thực phẩm chất đạm ít béo *Lower fat protein foods*



phó mát lát ít béo
low fat sliced cheese



đậu phụ
tofu



phó mát trắng mềm
ricotta cheese



phó mát không kem
cottage cheese



phó mát giảm chất béo
reduced fat cheese



trứng eggs

thực phẩm chất đạm *protein foods*

Thực phẩm chất đạm nhiều chất béo - cố hạn chế việc dùng những thực phẩm này

High fat protein foods - try to limit these foods



thịt cừu ở hông
lamb loin



thịt lợn sườn
pork chop



thịt lợn muối có mỡ
fatty bacon



thịt gà có da
chicken with skin



giò lụa
pork roll



xúc xích Ý
salami



thịt gà cuốn thành thỏi lớn
chicken loaf

thực phẩm chất đạm
protein foods



xúc xích
sausages



xúc xích Đức
frankfurts



phó mát nguyên chất béo
full fat cheese



phó mát kem
cream cheese

Chất béo không đưa đường vào máu nhưng nếu bạn ăn quá nhiều bất cứ loại chất béo nào, bạn có thể lên cân.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

Các chất béo lành mạnh (các chất béo không bão hòa đơn hợp và đa hợp)
Những chất béo này tốt cho tim bạn, nên ăn những lượng nhỏ.

Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.



trái bơ
avocado



bơ thực vật
margarine



dầu hoa hướng dương
sunflower oil



dầu canôla
canola oil



dầu vừng
sesame oil



dầu lạc
peanut oil



dầu xịt
spray oil



đậu hạt (không muối)
nuts (unsalted)



bơ lạc
peanut butter

chất béo

Fats

Chất béo bão hòa

Những chất béo này không tốt cho tim. Cố hạn chế việc dùng những thực phẩm này.

Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



bơ
butter



mỡ lợn
lard



bơ thực vật để nấu ăn
cooking margarine



dầu nấu ăn đặc
solid cooking oils



kem sữa
cream



nước dừa
coconut milk



nước cốt dừa
coconut cream

thực phẩm nhiều đường và chất béo *high fat & sugar foods*

Những thực phẩm này có nhiều chất béo hoặc nhiều đường hoặc cả hai. Cố tránh những thực phẩm này hoặc giới hạn chỉ dùng chúng vào những dịp đặc biệt.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



bánh mì hambua
Hamburger



khoai tây rán
hot chips



bánh nhân thịt
meat pie



bánh nhân cuốn
sausage roll



bánh ngọt và bánh xếp nướng
cakes and pastries



sô cô la
chocolate



khoai lát giòn
crisps



bích quy kem
cream biscuits



bích quy bơ
short bread



bích quy sô cô la
chocolate biscuits

thực phẩm nhiều đường và chất béo *high fat & sugar foods*

Hạn chế việc dùng các thực phẩm có chính yếu là đường. Những thực phẩm này đưa đường vào máu nhưng không có thứ gì khác tốt cho bạn. Có thể dùng lượng nhỏ đường, mứt và mật ong.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



xi rô vàng
Golden Syrup



mật ong
honey



mứt
jam



thạch jelly



đường nâu
brown sugar



đường trắng
white sugar



cordial
nước ngọt pha màu



nước ngọt có ga
soft drink



kẹo
lollies



các thực phẩm khác *other foods*

Những thực phẩm này không đưa đường vào máu.

These food don't put sugar in your blood.

Ăn nhiều những thực phẩm này
Eat plenty of these foods



cải tầu
bok choy



xúp lơ xanh
broccoli



cải tầu nhỏ
baby bok choy



đưa chuột
cucumber



ớt quả lớn
capsicum



cần tây
celery



cà rốt
carrot



giá đậu Hà lan
snow pea sprouts



đậu quả xanh
green beans



rau diếp
lettuce



mướp tây
zucchini

các thực phẩm khác other foods

Ăn nhiều những thực phẩm này
Eat plenty of these foods



hành ta
shallots



nấm
mushrooms



hành tây
onion



gừng
ginger



cà chua
tomatoes



chanh và chanh giấ
lemon and lime



dâu tây
strawberries



rau thơm
herbs



gia vị
spices

Chỉ dùng lượng nhỏ
Use only in small amounts



bột nêm loại ít
muối
salt reduced stock
powder



đồ chua
pickles



vegemite

Chỉ dùng lượng nhỏ
Use only in small amounts



nước tương
(giảm muối)
soy-sauce
(salt reduced)



dầu hào
oyster sauce



xốt ớt ngọt
sweet chilli sauce



dấm
vinegar



dầu trộn rau ít chất béo
low fat salad dressings



nước ngọt cho người ăn kiêng
diet cordial



nước ngọt có ga cho người ăn kiêng
diet soft drink



đường hóa học
artificial sweeteners



cà phê
coffee



trà
tea

rượu alcohol

Rượu có thể ảnh hưởng đến các mức độ đường trong máu và thể trọng của bạn. Nếu uống, hãy hỏi bác sĩ xem bao nhiêu thì an toàn cho bạn. Lời khuyên tổng quát là, đàn ông không nên uống quá hai ly căn bản mỗi ngày và phụ nữ không quá một ly. Cố để có ít nhất hai ngày không rượu mỗi tuần. Số lượng tương đương một ly căn bản được phác họa bên dưới.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



bia

285mL (bia thường)
425mL (bia ít rượu)

beer

285mL (regular beer)
425mL (low alcohol beer)



rượu vang
ly 100mL

wine

100mL glass



ly rượu vang mạnh 60mL
ly rượu mùi 30mL

port 60mL glass
liquors 30mL glass



rượu mạnh
một cốc nhỏ (30mL)

spirits
one nip (30mL)

Tin liệu này cũng có bằng các ngôn ngữ khác
Muốn biết thêm chi tiết,
vào trang mạng www.diabetesnsw.com.au hoặc
www.mhcs.health.nsw.gov.au

Muốn biết thêm chi tiết về bệnh tiểu đường,
liên lạc với Diabetes Australia ở số 1300 136 588



diabetes
nsw & act

www.diabetesnsw.com.au

Diabetes Australia NSW: GPO Box 9824 Sydney 2001



Dịch vụ Liên lạc Y tế Đa văn hóa NSW
(Multicultural Health Communication Service)
trang mạng: : www.mhcs.health.nsw.gov.au