**HƯỚNG DẪN ĐIỀU CHỈNH LỐI SỐNG**

**(Gồm điều chỉnh chế độ ăn uống và luyện tập)**

1. **Điều chỉnh chế độ ăn uống**

***Nguyên tắc***

1. Giảm chất bột, đường.
2. Ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa ăn cách nhau khoảng 3 tiếng, gồm **3 bữa chính** và 3 bữa phụ với càng nhiều loại thức ăn càng tốt.
3. Tránh sử dụng đường trắng, bánh ngọt, mứt, kẹo, trái cây khô, trái cây quá ngọt, nước ngọt, thức ăn + uống có đường…
4. Tránh thức ăn: chiên, nhiều mỡ, lòng động vật, da, chế biến sẵn, nêm mặn…
5. Không nhịn ăn, không bỏ bữa.
6. Bắt đầu bữa chính với ăn rau chín trước nhằm cung cấp chất xơ giúp hạn chế tăng đường huyết sau ăn; sau đó ăn đến tinh bột và các thức ăn khác.

**\* Thức ăn bữa chính gồm:**

**- Rau, củ nhiều loại trong từng bữa ăn:** 2 chén đầy rau đã nấu chín, ưu tiên rau có lá xanh như rau muống, rau lang, rau dền, rau mồng tơi, rau đay, rau tập tàng, bông cải xanh, bí đao,… và 1 chén đầy các loại rau sống.

**-** **Tinh bột:** cơm/cháo/bún/phở/bánh lọt/hủ tiếu/mì/nui/khoai lang/bắp,…(hạn chế tinh bột từ nếp và miến vì chỉ số đường cao).

+ Cơm: > 1/2 - 2/3 chén vừa. Hoặc:

+ Bánh lọt hoặc bún hoặc bánh phở hoặc hủ tiếu: lưng chén vừa. Hoặc:

+ Mì tươi, nui: > 1/2 – 2/3 chén vừa. Hoặc:

+ Cháo: 1 + 1/3 – 1/2 chén vừa (tùy độ đặc của cháo). Hoặc:

+ Bánh mì thịt/chả/xíu mại/cá mòi,...(loại bọng ruột): > 1/2 – 2/3 ổ vừa. Hoặc:

+ Bánh bao: 1 cái vừa (bỏ bớt 1 phần bột).

* **Đạm (nhiều loại trong từng bữa ăn): lưng 1 chén vừa,** gồm:

+ Đạm động vât : cá (ưu tiên cá > thịt), heo, gia cầm (bỏ da), hải sản (nghêu, sò, ốc, hến, tép,…), trứng gà, vịt hoặc trứng vịt lộn (1 – 2 trứng/tuần),…

+ Đạm thực vật: đậu hũ, các loại đậu, nấm,…

**\* Gợi ý thực đơn 6 bữa** (mỗi bữa cách nhau 3 tiếng)

- **Bữa chính (sáng): 6h00’**

- Bữa phụ (sáng): …………9h00’

- **Bữa chính (trưa): 12h00’**

- Bữa phụ (chiều): ………..15h00’

- **Bữa chính (chiều): 18h00’**

- Bữa phụ (tối): …………...21h00’ (từ sau giờ này chỉ uống nước lọc, nếu khát)

***\* Thức ăn bữa phụ ngày*** (9h00’, 15h00’) có thể là 1 trong các loại sau:

- 1 trái chuối lớn hoặc 2 trái nhỏ (chín vừa). Hoặc

- 1 củ khoai lang luộc vừa (khoảng 150 gram). Hoặc

- 1 đĩa đậu luộc (khoảng 150 gram, không bỏ vỏ mềm). Hoặc

- 1/4 trái thanh long vừa. Hoặc

- 5 – 6 trái chôm. Hoặc

- 4 – 5 trái dâu tây. Hoặc

- 4 – 5 trái bòn bon. Hoặc

- 7 – 8 trái táo xanh nhỏ. Hoặc

- 9 – 10 trái sơ ri. Hoặc

- 9 – 10 hạt (óc chó, điều, macca, hạnh nhân,…). Hoặc

- 1 múi bưởi lớn hoặc 2 múi nhỏ. Hoặc

- 2 trái mận vừa. Hoặc

- 2 trái măng cụt vừa. Hoặc

- 1 trái vú sữa vừa. Hoặc

- 1 trái ổi vừa (bỏ vỏ). Hoặc

- 1 trái mãng cầu ta vừa. Hoặc

- 1/2 trái táo đỏ vừa. Hoặc

- 1/2 trái bơ vừa. Hoặc

- 1/2 trái cam hoặc quýt vừa. Hoặc

- 2/3 trái bắp luộc nhỏ. Hoặc

- 1 hũ Yaourt không đường + 4 trái dâu tây. Hoặc

- 1 hũ Yaourt không đường + 1/4 trái thanh long vừa. Hoặc

- 1 hũ Yaourt không đường + 1/4 trái bơ vừa. Hoặc

- 1 hũ Yaourt không đường.

- …

***\* Bữa phụ tối*** *(21h00’):*

- 1 ly sữa tươi không đường khoảng 200ml. Hoặc

- 1 ly sữa Glucerna (4 muỗng gạt ngang, pha theo hướng dẫn).

***\* Lưu ý:***

*- Trái cây ăn luôn xơ, không vắt, không ép nước.*

*- Nên kết hợp 2 – 3 loại thức ăn trong bữa phụ nhưng giảm số lượng mỗi loại tương ứng. Có thể ăn trái cây chua các loại theo số lượng tương đương.*

*- Uống nước lọc khoảng 2 – 2.5 lít/ngày, uống nhiều vào buổi sáng, uống xa bữa ăn.*

*- Mè rang: mỗi ngày 1 muỗng cà phê trong bữa chính trưa.*

*- Mang theo PHIẾU HƯỚNG DẪN ĐIỀU CHỈNH LỐI SỐNG mỗi lần tái khám.*

**II. Luyện tập:**

* Tinh thần: tập thư giãn, suy nghĩ tích cực, sống lạc quan, tin tưởng vào phương pháp điều trị và tuân thủ thực hiện đúng hướng dẫn.
* Vận động: đi bộ mức độ nhẹ nhàng liên tục kết hợp vận động 2 tay sau các bữa chính khoảng 30 phút (tốt nhất khoảng 1 tiếng sau ăn), sau các bữa phụ khoảng 15 phút. Luyện tập nửa thân trên theo ý kiến BS Sản khoa khi cần hạn chế vận động.
* Thời gian khác trong ngày nên vận động nhẹ nhàng khi có điều kiện.

**III. Hướng dẫn sau sinh:**

* Ăn uống: duy trì chế độ ăn đang thực hiện.
* Luyện tập: mức độ rất nhẹ nhàng trong 2 tuần đầu, nhẹ nhàng trong 2 tuần tiếp theo, mức độ vừa phải từ sau 4 tuần.
* Tái khám sau sinh 6 tuần (nếu sau sinh được chẩn đoán Đái tháo đường thai kỳ): làm Nghiệm pháp dung nạp glucose tầm soát Đái tháo đường type 2 (xem hướng dẫn 4).

**Ngày tháng năm**

**BÁC SĨ TƯ VẪN**