

QUẢN LÝ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG NHỮNG NGÀY LỄ

Thạc sĩ Nghiên cứu và Phát triển Janice Chow
(Nhà sáng lập & Chuyên gia dinh dưỡng của The Mindful Chow)

Quản lý bệnh tiểu đường cần nhiều thời gian và nỗ lực hàng ngày. Điều này càng khó khăn hơn trong những ngày lễ truyền thống như Tết Nguyên Đán, Diwali, Eid và Giáng sinh. Sau đây là một số mẹo có thể giúp ích cho bạn trong suốt các ngày lễ:

1. Ăn các bữa ăn và đồ ăn nhẹ đúng bữa.

Nhiều người sẽ cố bỏ bữa hoặc “cắt giảm tinh bột” để có thể ăn nhiều hơn trong ngày lễ. Nhưng việc bỏ bữa sẽ khiến lượng đường trong máu bị tụt rồi sau đó tăng vọt, điều này KHÔNG tốt cho việc quản lý đường huyết. Cố gắng ăn mỗi 3-4 giờ một lần để duy trì lượng đường trong máu ổn định.



2. Cân bằng bữa ăn với thức ăn chứa tinh bột, protein, chất béo và nhiều rau.

Bạn có thể ăn thức ăn chứa tinh bột trong bữa ăn. Tuy nhiên, nếu chỉ ăn nhiều thức ăn chứa tinh bột thì sẽ khiến mức đường huyết tăng nhanh. Cố gắng cân bằng bữa ăn bằng cách ăn protein, chất béo và nhiều rau củ không chứa tinh bột cùng với thức ăn chứa tinh bột. Protein, chất béo và chất xơ sẽ giúp làm chậm quá trình giải phóng glucose vào máu!



3. Hãy thưởng thức từng miếng.

Đôi khi bạn cảm thấy mình không thể tận hưởng trọn vẹn thức ăn trong kỳ nghỉ truyền thống do tình trạng sức khỏe. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể thưởng thức từng miếng! Nhai kỹ và sử dụng cả 5 giác quan trong quá trình ăn. Bạn sẽ thấy thỏa mãn hơn theo cách này, đặc biệt là nếu có nhiều món ăn xung quanh. Bạn có thể ăn mỗi món một lượng nhỏ mà vẫn thưởng thức được tất cả!

4. Uống đủ nước.

Uống nước là việc quan trọng trong kỳ nghỉ. Lựa chọn tốt nhất là nước, trà không đường, thức uống không đường hoặc ít đường. Bạn có thể uống đồ uống chứa cồn và lượng đường vừa phải, tốt nhất là kết hợp với các bữa ăn cân bằng. Hãy làm theo lời khuyên của chuyên gia dinh dưỡng.

5. Thực hiện các cử động nhẹ nhàng.

Cử động thể chất giúp làm giảm đường huyết. Hãy chọn bất cứ bộ môn nào bạn thích, ví dụ như đi bộ hoặc khiêu vũ. Lắng nghe cơ thể và nghỉ ngơi nếu bạn muốn!

6. Liên tục kiểm tra đường huyết và uống thuốc theo hướng dẫn.

Làm theo hướng dẫn của bác sĩ về theo dõi mức đường huyết và uống thuốc. Cảnh thận với các dấu hiệu đường huyết thấp hoặc đường huyết cao.

7. Cho phép bản thân linh hoạt trong kỳ nghỉ.

Đừng tự trách bản thân nếu bạn ăn nhiều hơn mong đợi rồi tự cảm thấy thất bại. Hãy nhớ rằng căng thẳng cũng sẽ làm tăng đường huyết (kể cả căng thẳng vì thức ăn). Bạn đang cố gắng hết sức để quản lý bệnh tiểu đường và tập trung vào kết quả dài hạn!