



BỆNH VIỆN MẮT
KHOA DINH DƯỠNG

CẨM NANG DINH DƯỠNG

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM

(Dành cho người bệnh **Đái tháo đường**)





**BỆNH VIỆN MẮT
KHOA DINH DƯỠNG**

CẨM NANG DINH DƯỠNG CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM

(Dành cho người bệnh **Đái tháo đường**)

Nhóm biên soạn và thiết kế, minh họa:

BS. Đỗ Thị Thu Hiền, CNĐD. Trương Ngọc Phương Thu,
BS. Phạm Thanh Mai, CNDD. Tăng Kim Duyên,
CNDD. Đào Văn Anh, CNDD. Lê Ngọc Thảo Vy

Địa chỉ liên hệ:

Bệnh viện Mắt TP.HCM

280 Điện Biên Phủ, P. Võ Thị Sáu, Q. 3, TP.HCM

Điện thoại: 028 3932 5364

Website: www.benhvienmat.com

Mục Lục

Lời nói đầu

Chỉ số đường huyết thực phẩm

#01

- | | |
|---|----|
| 1. Chỉ số đường huyết (GI) là gì? | 05 |
| 2. Yếu tố ảnh hưởng đến
chỉ số đường huyết | 06 |
| 3. Phân loại chỉ số đường huyết | 07 |

Phân loại theo nhóm

#02

- | | |
|---|----|
| 1. Nhóm chỉ số đường huyết
rất thấp (<40) | 08 |
| 2. Nhóm chỉ số đường huyết
thấp (40-55) | 09 |
| 3. Nhóm chỉ số đường huyết
trung bình (56-69) | 10 |
| 4. Nhóm chỉ số đường huyết
cao (>=70) | 11 |
-



Lời nói đầu

Tại Việt Nam, tỷ lệ người bệnh đái tháo đường mắc biến chứng mắt cũng đang gia tăng, song việc tầm soát và phát hiện sớm còn nhiều hạn chế. Nhiều người bệnh chỉ phát hiện bệnh khi đã có triệu chứng suy giảm thị lực nghiêm trọng, gây giảm hiệu quả điều trị. Hơn nữa, nhận thức của cộng đồng về mối liên hệ giữa đái tháo đường và bệnh lý mắt vẫn chưa cao, dẫn đến tình trạng người bệnh ít khi đi khám mắt định kỳ và bỏ lỡ cơ hội điều trị sớm. Điều này đặt ra thách thức lớn cho hệ thống y tế trong việc tăng cường công tác dự phòng, phát hiện sớm và điều trị kịp thời để bảo vệ thị lực cho người bệnh đái tháo đường.

Bệnh viện Mắt là trung tâm đầu ngành Nhãn khoa của khu vực và cả nước với chức năng khám, điều trị các bệnh lý về mắt cho người dân Thành phố Hồ Chí Minh và toàn bộ khu vực phía Nam. Hàng ngày có trên 2000 lượt đến khám tại bệnh viện, đồng nghĩa số lượng người bệnh đái tháo đường có bệnh lý mắt cũng gia tăng. Không chỉ các biện pháp can thiệp y học, mà chế độ ăn uống cũng đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa và làm chậm tiến triển của căn bệnh này.



Lời nói đầu

Nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục sức khỏe cho người bệnh đái tháo đường, cung cấp thêm các thông tin dinh dưỡng hữu ích, đồng thời hướng đến sự thuận tiện và nhanh chóng trong việc tiếp cận cũng như lưu trữ kiến thức cho người bệnh, khoa Dinh dưỡng - Bệnh viện Mắt Thành phố Hồ Chí Minh tiến hành thực hiện cuốn **Cẩm nang dinh dưỡng “Chỉ số đường huyết của các loại thực phẩm”** dành cho người bệnh đái tháo đường.

Cuốn cẩm nang chia sẻ thông tin và các lưu ý cần thiết về dinh dưỡng cho bệnh lý đái tháo đường

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT

của thực phẩm là gì?

(Glycemic index)

Chỉ số đường huyết của thực phẩm (GI) là một thước đo cho biết tốc độ tăng lượng đường trong máu sau khi ăn một loại thực phẩm chứa chất bột đường.

Thực phẩm có chỉ số GI cao sẽ làm cho đường huyết tăng nhanh chóng, trong khi thực phẩm có chỉ số GI thấp sẽ làm cho đường huyết tăng chậm và ổn định hơn.

YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG

đến chỉ số đường huyết



Lượng chất bột đường chứa trong thực phẩm

- Ngũ cốc thô có chỉ số đường huyết thấp hơn dạng đã qua sơ chế.
- Đường đa có chỉ số đường huyết thấp hơn đường đơn.

Phương pháp chế biến

- Chế biến ở nhiệt độ càng cao và thời gian càng lâu làm tăng chỉ số đường huyết. (vd: nướng, hầm nhừ, bỏ lò,...)



Bữa ăn dinh dưỡng

- Thực phẩm bao gồm thành phần khác: chất đạm, chất béo có chỉ số đường huyết thấp hơn thực phẩm chỉ có chất bột đường.
- Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng và nhiều chất xơ hỗ trợ tăng đường huyết chậm hơn.



Khả năng tiêu hoá và hấp thu của từng cá thể



PHÂN LOẠI

chỉ số đường huyết

GI rất thấp: < 40
GI thấp: 40 - 55

GI trung bình: 56 - 69

GI cao: ≥ 70

Nên chọn thực phẩm có GI **thấp và rất thấp**
Hạn chế thực phẩm có GI **trung bình**
Tránh các thực phẩm có GI **cao**

★ Khi sử dụng thực phẩm GI cao cần ăn cùng thực phẩm có **nhiều chất xơ** hoặc bổ sung **thêm chất xơ hòa tan** (hạt chia, sương sâm,... không thêm đường)

Trái cây



Dưa gang 7



Ổi 12-24



Bưởi 25



Táo 36

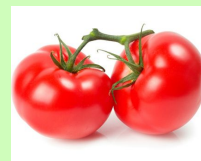


Lê 38

Rau, củ, quả



Rau muống 10



Cà chua 30



Cà rốt 33

Ngũ cốc, tinh bột



Bánh mì tươi 31



Bánh mì đen 34



Bánh ướt 38

Sữa, sản phẩm từ sữa



Sữa chua không béo 14



Sữa nguyên kem 23



Sữa đậu nành 31

Đậu hạt



Đậu nành 18



Đậu phộng 19



Đậu đen 30



Đậu Hà Lan 32

Thực phẩm GI rất thấp: < 40

Trái cây



Cam 44



Nho 43-46



Kiwi 52



Chuối 53-55



Xoài sống 55

Thực phẩm GI thấp: 40 - 55

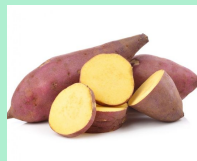
Rau, củ, quả



Đậu que 48



Khoai mì 50



Khoai lang 54



Bắp 55

Ngũ cốc, tinh bột



Bánh phở 40



Bún tươi 51



Gạo lứt 55

Sữa, sản phẩm từ sữa



Sô cô la 49



Sữa chua 50



Kem ít béo 50

Đậu hạt



Các loại đậu hạt, đậu trái 49

Trái cây



Đu đủ 56



Vải thiều 57



Quả mơ 57



Xoài chín 60



Thơm 66

Thực phẩm GI trung bình: 56 - 69

Rau, củ, quả



Bí đỏ 64



Khoai sọ 58

Ngũ cốc, tinh bột



Bánh quy, bánh xốp 57-69



Cháo ăn liền 66

Thực phẩm khác



Nho khô 56



Mật ong 58

Nước giải khát

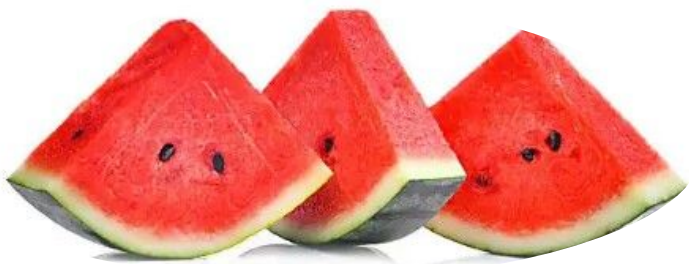


Nước ép việt quất 56



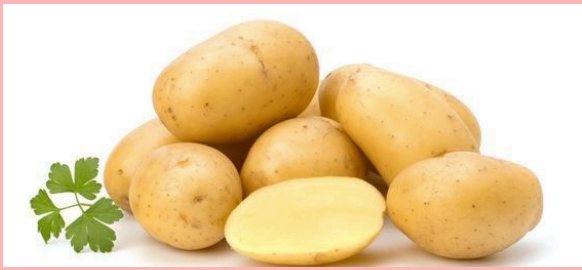
Nước ngọt/soda 59-63

Trái cây



Dưa hấu 72

Thực phẩm GI cao: > 70



Rau, củ, quả

Khoai tây 87

Ngũ cốc, tinh bột

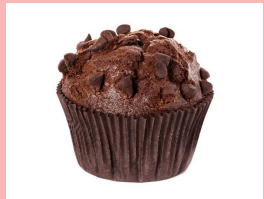


Mì tươi 82 Gạo trắng 83 Miến dong 95 Bánh mì trắng 100

Thực phẩm khác



Kẹo, mứt các loại >70



Bánh bông lan, bánh muffin 58



Khoai tây chiên 75



Đường kính 100



Chà là khô 103

CẨM NANG DINH DƯỠNG

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT

CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM

(Dành cho người bệnh **Đái tháo đường**)

Tài liệu tham khảo:

1. **Bộ Y tế** (2020) - *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đái tháo đường típ 2* - Ban hành kèm theo Quyết định số 5481/QĐ-BYT ngày 30 tháng 12 năm 2020.
2. **Bộ môn Dinh dưỡng - An toàn thực phẩm Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch** (2020) - *Dinh dưỡng học* - Nhà xuất bản Y học.
3. **BSCKI. Nguyễn Thị Ngọc Hương** - *Chỉ số đường huyết và tải lượng đường huyết của thực phẩm* - Viện Dinh dưỡng.
4. **Trần Quốc Cường, Tạ Thị Lan, Trần Thị Bích Vân, Nguyễn Thị Vân Anh, Đỗ Thị Ngọc Diệp** (2012) - *Xác định chỉ số đường huyết của một số thực phẩm Việt Nam* - Tạp chí Dinh dưỡng và thực phẩm; 8(3):6-13.
5. **The University of SYDNEY** - *Glycemic Index Research and GI News*. <https://glycemicindex.com/>

Địa chỉ liên hệ:

Bệnh viện Mắt TP.HCM

280 Điện Biên Phủ, P. Võ Thị Sáu, Q. 3, TP.HCM

Điện thoại: 028 3932 5364

Website: www.benhvienmat.com

