



糖尿病病人飲食原則(越南文)

Nguyên tắc ăn uống dành cho bệnh nhân tiểu đường

- 一、均衡飲食：請依照您的醫師或營養師處方建議的食物份量，均衡地從低脂奶類、蔬菜類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、水果及油脂及堅果種子類等六大類食物中攝取適合個人的份量。

Ăn uống cân bằng: Xin hãy căn cứ vào khẩu phần mà bác sỹ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của bạn kê đơn khuyến nghị, hấp thụ cân bằng khẩu phần thích hợp cho cá nhân từ trong 6 loại thực phẩm chính như sữa ít béo, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, đậu cá thịt trứng, hoa quả và dầu mỡ, hạt quả hạch.

- 二、維持理想體重，並養成定時定量的進食習慣，且遵循三少二多（少油、少鹽少糖、多纖維、多喝水），適度運動及遵循醫囑用藥，有問題諮詢醫師或營養師。

Giữ cân nặng lý tưởng, đồng thời rèn thói quen ăn uống định lượng đúng giờ, hơn nữa tuân thủ nguyên tắc 3 ít 2 nhiều (ít dầu, ít muối, ít đường, nhiều xơ, uống nhiều nước), vận động thích hợp và uống thuốc theo lời dặn của bác sỹ, có vấn đề xin tư vấn bác sỹ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

- 三、多攝取含高纖維的食物，可減緩醣類吸收。蔬菜、全穀根莖類都是良好的纖維來源，可以適量食用燕麥、薏仁、綠豆，紅豆等替代主食。

Hấp thụ nhiều thực phẩm có nhiều chất xơ, có thể giảm hấp thụ đường. Rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt đều là nguồn chất xơ tốt, có thể ăn yến mạch, ý dĩ, đậu xanh, đậu đỏ .. thay thế cho thực phẩm chủ yếu.

- 四、應儘量避免吃精緻糖類或加糖的食物，如各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等。

Cần cố gắng tránh ăn đường tinh luyện hoặc thực phẩm có đường, như: các loại bánh ngọt, bánh điểm tâm, kem, sữa đặc, sữa hương liệu, nước có gas, coca, lon nước hoa quả, nước hoa quả, kẹo, mứt...

- 五、嗜甜者可酌量食用經衛生福利部認可的代糖，如阿斯巴甜、醋磺內酯甲（ACE-K）等類的代糖添加於食物中食用，如加代糖的咖啡、清茶、仙草、愛玉等，或飲用人工甘味之汽水和可樂（健怡）等。

Người thích đồ ngọt có thể cân nhắc dùng đường ăn kiêng được Bộ Phúc Lợi Y tế cho phép, như cho thêm đường ăn kiêng loại aspartame, acesulfame lactone A (ACE-K) vào thực phẩm, như cà phê, trà, thạch,

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



Aiyu có thêm đường ăn kiêng..hoặc uống nước ngọt có gas và coca (ăn kiêng) ngọt nhân tạo...

六、慎選食物烹調方式：宜選用清蒸、水煮、清燉、燒、烤、滷、涼拌等烹調方式，避免油煎、油炸及放過多的鹽份與佐料，減少含糖或勾芡的烹調方式，如茄汁、糖醋等。

Thận trọng lựa chọn phương thức nấu thức ăn: nên chọn dùng phương thức nấu ăn như hấp, luộc, hầm, rang, nướng, kho, trộn ... tránh chiên dầu, rán dầu và bỏ quá nhiều muối và gia vị, giảm thiểu phương thức nấu ăn thêm đường hoặc bột dính, như nước cà chua, đường dấm...

七、外食：只要熟記可食份量，懂得食物代換及自我節制，一樣可以出外應酬、享受美食，並控制好血糖。

Ăn bên ngoài: Chỉ cần nhớ kỹ khẩu phần có thể ăn, biết được thực phẩm thay thế và tự tiết chế, như vậy vẫn có thể đi ra ngoài tiếp khách, tận hưởng món ăn ngon, và kiểm soát tốt đường.

八、應儘量避免喝酒：需飲酒時，宜限量飲用，通常以男性不超過 2 個酒精當量、女性不超過 1 個酒精當量為主（1 酒精當量約等於 375 mL 啤酒 4% 酒精濃度或 150 mL 葡萄酒或 45 mL 蒸餾酒），此外應避免空腹喝酒，以免造成低血糖。

Cần cố gắng tránh uống rượu: Khi cần uống rượu, nên uống với lượng hạn chế, thông thường nam giới nên không quá 2 đương lượng cồn, nữ không quá 1 đương lượng cồn (1 đương lượng cồn tương đương với 375 ml bia nồng độ cồn 4% hoặc 150ml rượu nho hoặc 45 ml rượu chưng cất), ngoài ra cần tránh uống rượu lúc đói, để tránh gây ra đường huyết thấp.

參考資料 **Thông tin tham khảo**

中華民國糖尿病學會 (2020) · 2020 糖尿病衛教核心教材(修編) · 中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021). Facilitating behavior Change and Well-being to Improve Health Outcome: *Standards of Medical Care in Diabetes—2021*. *Diabetes Care*, 44(1), S53-S72. <https://doi.org/10.2337/dc21-S005>

護理指導評值 **Đánh giá hướng dẫn điều dưỡng :**

◎是非題 **Đề đúng sai**

1. () 攝取含高纖維的食物，可減緩醣類吸收。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



Hấp thụ thực phẩm nhiều chất xơ, có thể giảm hấp thụ đường.

2. () 糖尿病病人不可外食。

Bệnh nhân bệnh tiểu đường không thể đi ra ngoài ăn.

3. () 嗜甜者可使用衛生福利部認可的代糖，如阿斯巴甜、糖精等。

Người thích ăn ngọt có thể sử dụng đường ăn kiêng mà Bộ Phúc lợi Y tế cho phép, như: aspartame, đường hóa học Saccharin...

◎選擇題 Đề lựa chọn

4. () 糖尿病病人應多採取何種烹調方式?

(1)油炸；(2)糖醋；(3)清蒸；(4)勾芡

Bệnh nhân bệnh tiểu đường cần thực hiện nhiều phương thức nấu nướng nào?

(1) Rán dầu (2) đường dấm (3) Hấp (4) Chát bột dính

5. () 糖尿病病人可多攝取何種食物?

(1)燕麥；(2)蔬菜；(3)薏仁；(4)以上皆是

Bệnh nhân bệnh tiểu đường có thể hấp thụ thực phẩm nào ?

(1)Yến mạch (2) Rau xanh (3) Ý dĩ (4) tất cả đáp án trên đều đúng.

6. () 三少二多飲食不包括下列何者?

(1)少油；(2)少纖維；(3)少糖；(4)少鹽

Ăn uống 3 ít 2 nhiều không bao gồm những thứ nào dưới đây?

(1) ít dầu (2) ít xơ (3) ít đường (4) ít muối.

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

(Trả lời đúng 5-6 câu ⇒ Hiểu hoàn toàn, Trả lời đúng 3-4 câu ⇒ Hiểu một phần, Trả lời đúng 1-2 câu ⇒ Hoàn toàn không hiểu)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (3) 5. (4) 6. (2)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330