

DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TS. BS Nguyễn Thị Thu Thảo
TK Nội Tiết – Thận BVNDGD



NỘI DUNG



1. Bệnh ĐTĐ và mục tiêu điều trị
2. Nhu cầu dinh dưỡng cho bệnh nhân đái tháo đường
3. Chất bột đường,
4. Chất đạm
5. Chất béo
6. Chất xơ
7. Chất tạo vị ngọt, muối, vitamine, rượu, nước uống...
8. Các phương pháp áp dụng: nguyên tắc ¼, bàn tay Zimbabwe
9. Cách đọc nhãn hiệu thực phẩm

BỆNH ĐTĐ VÀ MỤC TIÊU ĐIỀU TRỊ

Đái tháo đường

≥ 126 mg/dl

Rối loạn ĐH đói

< 126 mg/dl

50% mắc bệnh tim mạch và đột quỵ

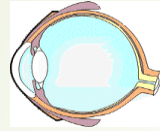
≥ 100 mg/dl

Bình thường

< 100 mg/dl

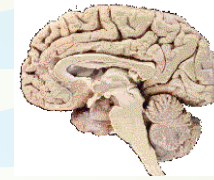
BIẾN CHỨNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TYPE 2

Nguyên nhân hàng đầu gây mù ở người độ tuổi lao động



Bệnh võng mạc do ĐTD

Gia tăng gấp 2-4 lần tử vong tim mạch và đột quỵ

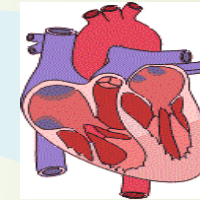


Đột quỵ



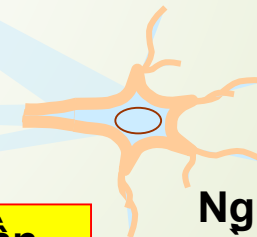
Bệnh thận do ĐTD

Nguyên nhân hàng đầu gây bệnh thận giai đoạn cuối

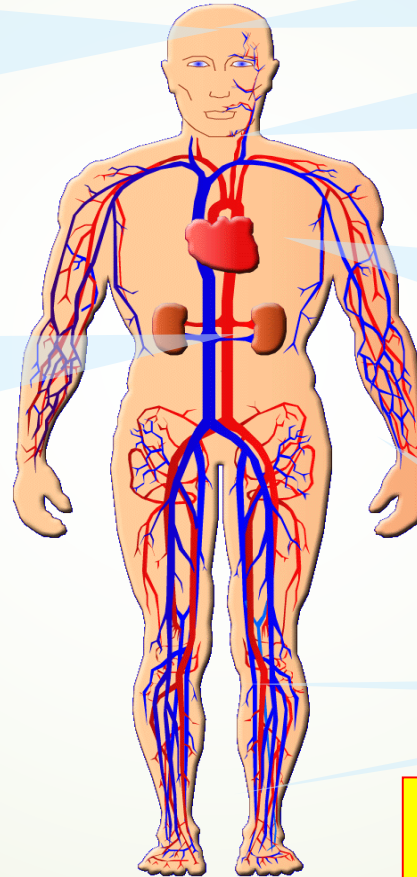


Bệnh tim mạch

Bệnh lý thần kinh do ĐTD



Nguyên nhân hàng đầu gây đoạn chi không do chấn thương



MỤC TIÊU ĐIỀU TRỊ CHUNG ĐTĐ – ADA 2017

Chỉ số	Mục tiêu
HbA1C	< 7.0% (cá thể hóa)
ĐH trước ăn	80 – 130 mg/dL (4.4 – 7.2 mmol/l)
ĐH sau ăn	< 180 mg/dL
HA	< 140/90 mmHg (<130/80 nếu có bệnh thận, BN trẻ)
Bilan Lipids	LDL: < 100 mg/dL (2.6 mmol/l) < 70 mg/dL (1.81 mmol/l) (with overt CVD) HDL: > 40 mg/dL (1.1mmol/l) (nam) > 50 mg/dL (1.30 mmol/l) (nữ) TG: < 150 mg/dL (1.7 mmol/l)

HDL = high-density lipoprotein; LDL = low-density lipoprotein; PG = plasma glucose; TG = triglycerides.

Hiệu quả kiểm soát đường huyết

Improved Glycemic Control Has Been Shown to Reduce the Risk of Complications

According to the United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS) 35, Every 1% Decrease in A1C Resulted in:



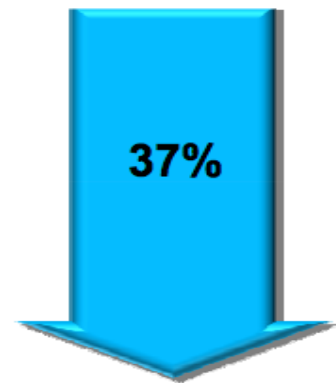
**Decrease
in risk of any
diabetes-related
end point
($P < .0001$)**



**Decrease
in risk of MI
($P < .0001$)**



**Decrease
in risk of
stroke
($P = .04$)**

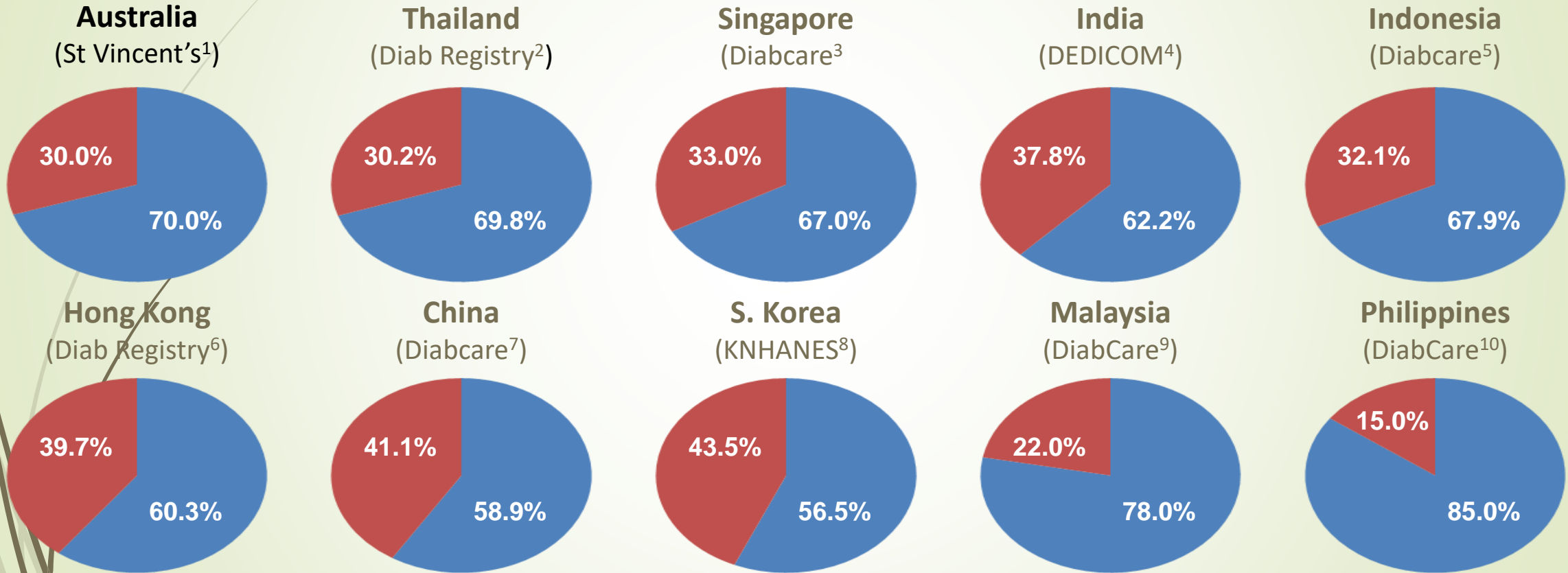


**Decrease
in risk of
microvascular
complications
($P < .0001$)**

Phần lớn bệnh nhân ĐTĐ týp 2 khu vực Châu Á – Thái Bình Dương không đạt mục tiêu kiểm soát đường huyết ($HbA_{1c} < 7\%$)

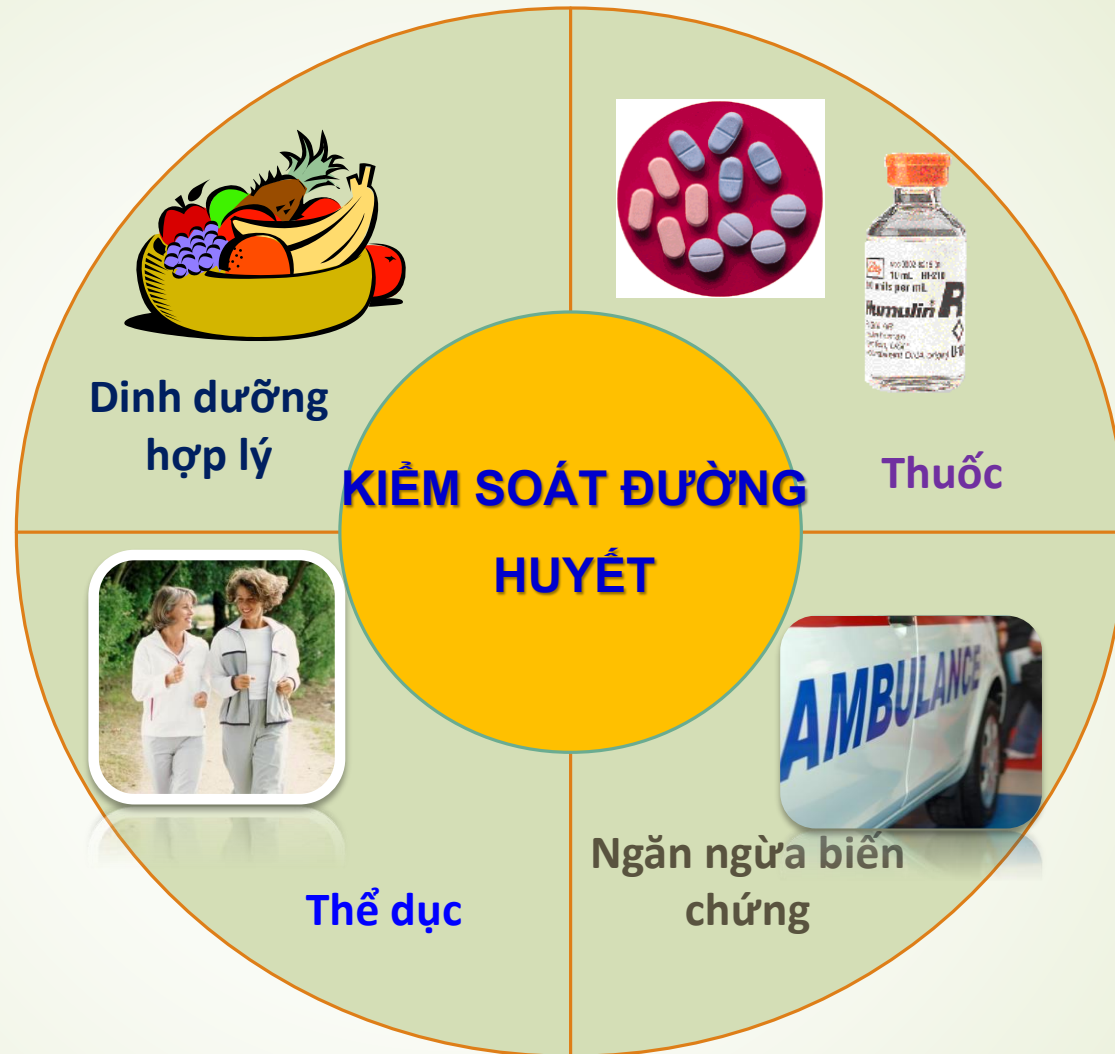
■ HbA_{1c} above target

■ HbA_{1c} at or below target



1. Bryant W, et al. MJA 2006;185:305–9.
2. Kosachunhanun N, et al. J Med Assoc Thai 2006;89:S66–71
3. Lee WRW, et al. Singapore Med J 2001;42:501–7.
4. Nagpal J & Bhartia A. Diabetes Care 2006;29:2341–8
5. Soewondo P, et al. Med J Indoes 2010;19:235–44.
6. Tong PCY, et al. Diab Res Clin Pract 2008;82:346–52
7. Pan C, et al. Curr Med Res Opin 2009;25:39–45.
8. Choi YJ, et al. Diabetes Care 2009;32:2016–20.
9. Mafauzy M, et al. Med J Malaysia 2011;66:175–81.
10. Jimeno CA, Sobrepena L, Mirasol R. Phil. J Int Med 2012; 50 (1):15–22

Điều trị đái tháo đường



Hỏi ý kiến bác sĩ và điều dưỡng



Mục tiêu dinh dưỡng

Kiểm soát đạt mục tiêu:

- ✓ Đường huyết
- ✓ Huyết áp
- ✓ Lipid máu
- ✓ Cân nặng hợp lý
- ✓ Sức khỏe tốt



Thừa cân, béo phì

Tăng HA



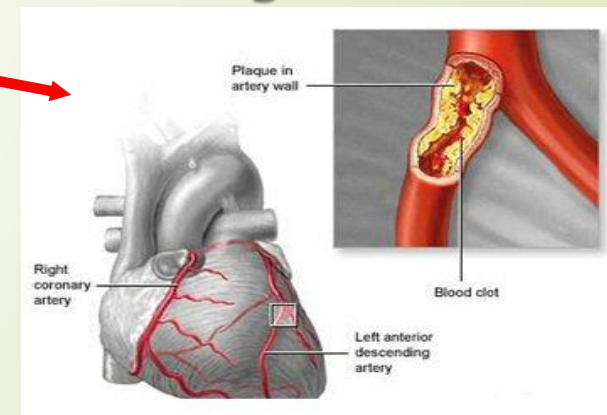
Sinh con > 4Kg



**VE > 80cm (nữ),
> 90 (nam)**

**Nguy
cơ
ĐTĐ**

Tăng mỡ máu





Nhu cầu dinh dưỡng ở bệnh nhân đái tháo đường

Nguyên tắc

- Nên có nhiều loại thực phẩm trong thực đơn
- Ăn vừa đủ với nhu cầu cơ thể
- Chia nhỏ nhiều bữa ăn/ngày, ăn chậm nhai kỹ
- Ổn định lượng bột đường ở mỗi bữa ăn để tránh bị hạ ĐH hoặc tăng ĐH sau ăn
- Bữa ăn phải có đủ chất bột đường, chất đạm, chất béo, chất xơ.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm
- Tránh hầm nhừ, xay nhuyễn hoặc nấu ở nhiệt độ quá cao: chiên, nướng...tốt nhất là luộc

Xây dựng thực đơn

- Tính: cân nặng lý tưởng, nhu cầu năng lượng (dựa mức độ hoạt động của cơ thể)
- Cân nặng lý tưởng = (chiều cao – 100) x 0,9
- Chọn lựa khẩu phần, lập thực đơn
- Chỉ được thay thế các loại thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau.

VD: Nhóm bột đường: cơm, bún, phở, bánh mì, miến...

Nhóm đạm: thịt, cá, đậu hũ, tôm tép, trứng...

Nhóm béo: dầu, mỡ, bơ...

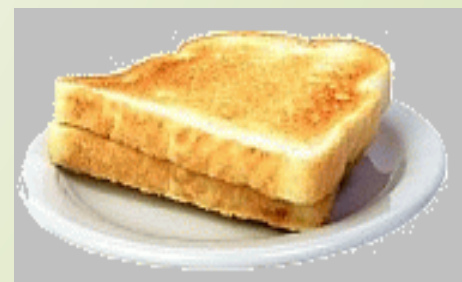
- Không được thay thế các loại thực phẩm không cùng nhóm

Nhu cầu dinh dưỡng cho người ĐTĐ

- Chất bột đường: 50 - 60%
- Chất đạm: 15% - 35% (0.8g/kg/ngày)
- Chất béo: 15% - 35%
- Muối: < 6g/ngày; nếu có tăng HA, suy tim, suy thận <2300g/ngày
- Chất xơ: tối thiểu 14g/1.000KCal
- Nước uống: 1000ml cho 10kg đầu, 500ml cho 10 kg tiếp theo và 15 – 20ml/kg cho số kg còn lại.
- Vitamin & muối khoáng: không cần bổ sung nếu chế độ ăn cân đối
- Điều chỉnh 300 – 500kcal cho người gầy hoặc thừa cân, béo phì

1. Chất bột đường: 50 – 60%

- Nguồn cung cấp năng lượng chính
- Ảnh hưởng nhiều nhất đến đường huyết
- Bao gồm:
 - ✓ Tinh bột: cơm, mì, bánh mì, nui, bún, hủ tía, phở, khoai, bắp...
 - ✓ Trái cây
 - ✓ Sữa không béo
 - ✓ Đường: nước ngọt, kẹo, sirô, mứt ... nên hạn chế



Khuyến cáo về chất bột đường

- Chủ yếu nên lấy từ:
 - ✓ Hạt nguyên cám: quinoa, yến mạch, gạo nâu, cơm trắng, bánh mì, mì...
 - ✓ Các loại rau xanh, đậu hạt
 - ✓ Các loại củ có bột: khoai lang, khoai sọ
 - ✓ Trái cây
 - ✓ Sữa hoặc sữa đậu nành
- Tránh lượng lớn đường tinh luyện
 - ✓ Nước ngọt, kẹo, si rô ...
 - ✓ Nước ép trái cây



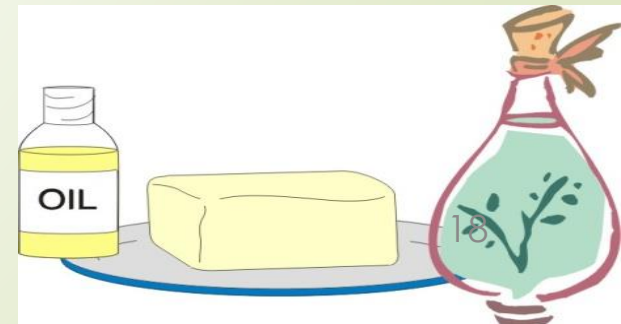
2. Chất đạm: 15% - 35%

- Nên ăn nhiều thịt trắng (cá, gà bỏ da, hải sản) và đạm thực vật (các loại hạt, đậu nành...)
- Nên ăn ít thịt đỏ (lợn, bò, dê, cừu...)
- Suy thận: ăn rất giảm đạm (VLPD) 0,3 – 0,6g/kg/ngày kết hợp liệu pháp ketoacid.
- 1 quả trứng cho 7 – 10g đạm
- 100g thịt nạc cho 20 g đạm

3. Chất béo: 15% - 35%

Các nguồn thông dụng của các loại chất béo:

- Chất béo bão hòa: thịt heo, bò, vịt, xúc xích, bơ, phô mai, sữa nguyên kem, mỡ heo, dầu cọ, dầu dừa...
- Chất béo đơn giá không bão hòa: dầu hướng dương, dầu oliu, dầu phộng, dầu bắp...
- Chất béo đa giá không bão hòa: dầu cá, dầu đậu nành, dầu mè ...
- Chất béo bão hòa & transfats: các thức ăn nướng, chiên, bánh ngọt, sữa béo, da động vật.
- Cheese, yoghurt, dầu dừa: làm tăng LDL



Khuyến cáo về chất béo

- Chất béo bão hòa ($\leq 10\%$)
- Chất béo đơn giá không bão hòa (10%)
- Chất béo đa giá không bão hòa (10%)
- Ăn ít chất béo trans: có nhiều trong mỡ động vật, món nướng, chiên...



4. Chất xơ – Lợi ích của chất xơ

- Chế độ ăn nhiều chất xơ tốt cho sức khỏe
- Lượng khuyến cáo chất xơ cho người ĐTĐ tương tự như người bình thường
 - ✓ Làm chậm hấp thu glucose
 - ✓ Giảm hấp thu chất béo trong thức ăn
 - ✓ Giữ nước để làm mềm phân
 - ✓ Giảm nguy cơ ung thư ruột: tăng 13g fib
 - ✓ Giảm nguy cơ bệnh tim mạch: tăng 6g → giảm 33% (nữ) và 24% (nam)



4. Chất xơ – Lợi ích của chất xơ

- Chế độ ăn nhiều chất xơ tốt cho sức khỏe
- Cách tính chất xơ: 100gr rau, củ cho 4,4g chất xơ
 - ✓ 14g cho 1000 kcal, hoặc:
 - ✓ Nữ > 50t = 21g
 - ✓ Nam > 50t = 31g
 - ✓ TD: Nữ 56 tuổi, cần 400g - 450g rau củ/ngày



5. Muối

Hầu hết người dân có thói quen ăn quá nhiều muối

- Lượng muối ăn hàng ngày không nên quá 6g (1mcp gạt)
- Nên ăn các thức ăn tươi

Tăng HA, suy tim, suy thận: ăn $\leq 2300\text{g/ngày}$

- ✓ Không dùng thêm nước chấm trên bàn ăn
- ✓ Giảm gia vị có sodium cao trong nấu ăn

Muối có trong:

- Nước tương, nước mắm
- Các thỏi maggi, bột thịt gà
- Thực phẩm đóng hộp, ướp muối.
- 1g đậm cung cấp 0,16g sodium



6. Rượu bia

- **Cùng khuyến cáo như dân số chung**
 - ✓ 1 suất rượu chuẩn mỗi ngày cho phụ nữ
 - ✓ 2 suất rượu chuẩn cho đàn ông
- **1 suất chuẩn là**
 - ✓ 300ml bia
 - ✓ 100ml rượu vang
 - ✓ 30ml rượu mạnh như vodka, whiskey, rum

Khuyến cáo về rượu bia

- Để ngăn ngừa hạ đường huyết muộn, rượu bia nên được dùng với carbohydrate
- Không dùng rượu bia khi có thai, viêm tụy cấp, rối loạn lipid máu nặng, hoặc nghiện rượu
- Dùng quá mức góp phần gây béo phì

7. Nước (fluid)

- Bao gồm tổng lượng dịch nhập vào, nên uống nước trước bữa ăn 30 phút
 - ❖ 1000ml cho 10 kg đầu tiên
 - ❖ 500ml cho 10 kg tiếp theo
 - ❖ 20ml/kg cho tổng số kg còn lại (<50 tuổi)
 - ❖ 15ml/kg cho tổng số kg còn lại (>50 tuổi)
- TD: nữ 56kg, 54t → nhu cầu nước/ngày là: 2040ml
(1500ml + 15ml x 36kg) = 1500ml + 540ml = 2040ml

8. Chất tạo vị ngọt

- Cung cấp vị ngọt gấp 200 – 400 lần, có nhiều loại:
 - ❖ Đường Aspartam, Nutrasweet/Equal = 50mg/kg
 - ❖ Saccharine, Sweet'N = 5mg/kg
 - ❖ Acesulfame K, Sunnett, Sweet one = 15mg/kg
- Tránh nấu ở nhiệt độ cao, sẽ làm mất tác dụng ngọt

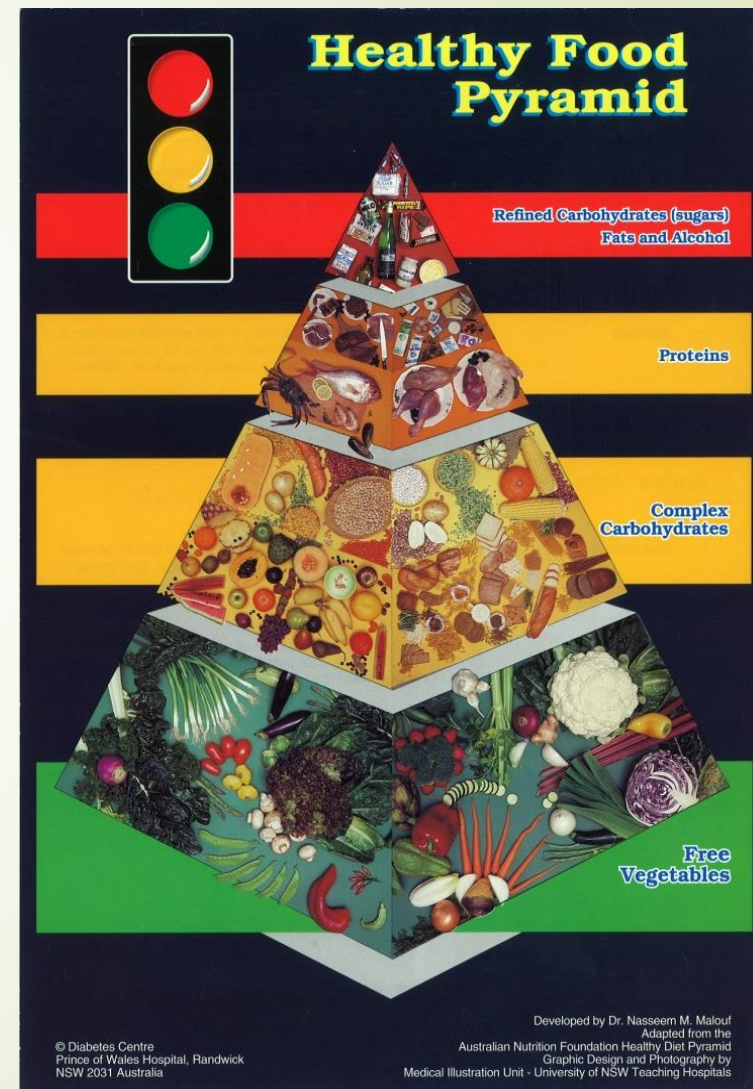
Cân bằng của sức khỏe tốt



Thức ăn nhiều đường, béo

Tháp ăn khỏe mạnh cho người ĐTĐ

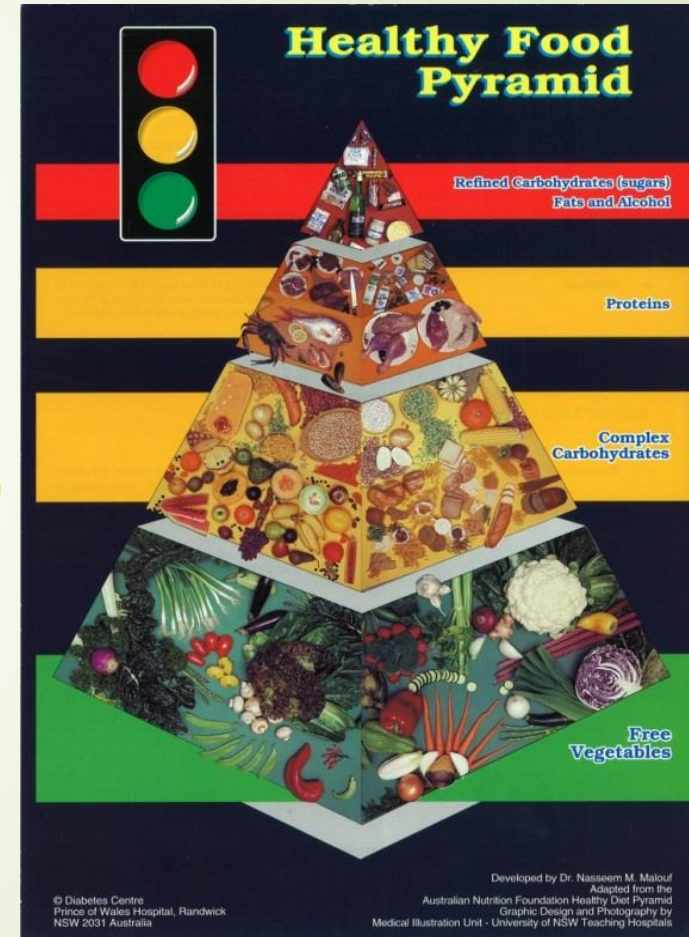
- Rau: phần nhiều nhất của bữa ăn
- Chất tinh bột và trái cây kế tiếp
- Thức ăn protein lượng ít hơn
- Chất béo, đường, muối, rượu bia ít nhất



Hệ thống tín hiệu

Hệ thống tín hiệu dựa trên ý tưởng đèn giao thông:

- **Thức ăn đỏ (ăn với lượng nhỏ)**
 - ✓ Thức ăn giàu chất béo
 - ✓ Đường (carbohydrate tinh luyện)
 - ✓ Thức ăn có chỉ số đường cao
 - ✓ Thành phần chất xơ thấp
- **Thức ăn vàng (ăn với lượng trung bình)**
 - ✓ Thức ăn có chỉ số đường cao
 - ✓ Chất xơ thấp
- **Thức ăn xanh (chọn lựa tốt)**
 - ✓ Chỉ số đường thấp
 - ✓ Thành phần chất xơ cao
 - ✓ Ít chất béo

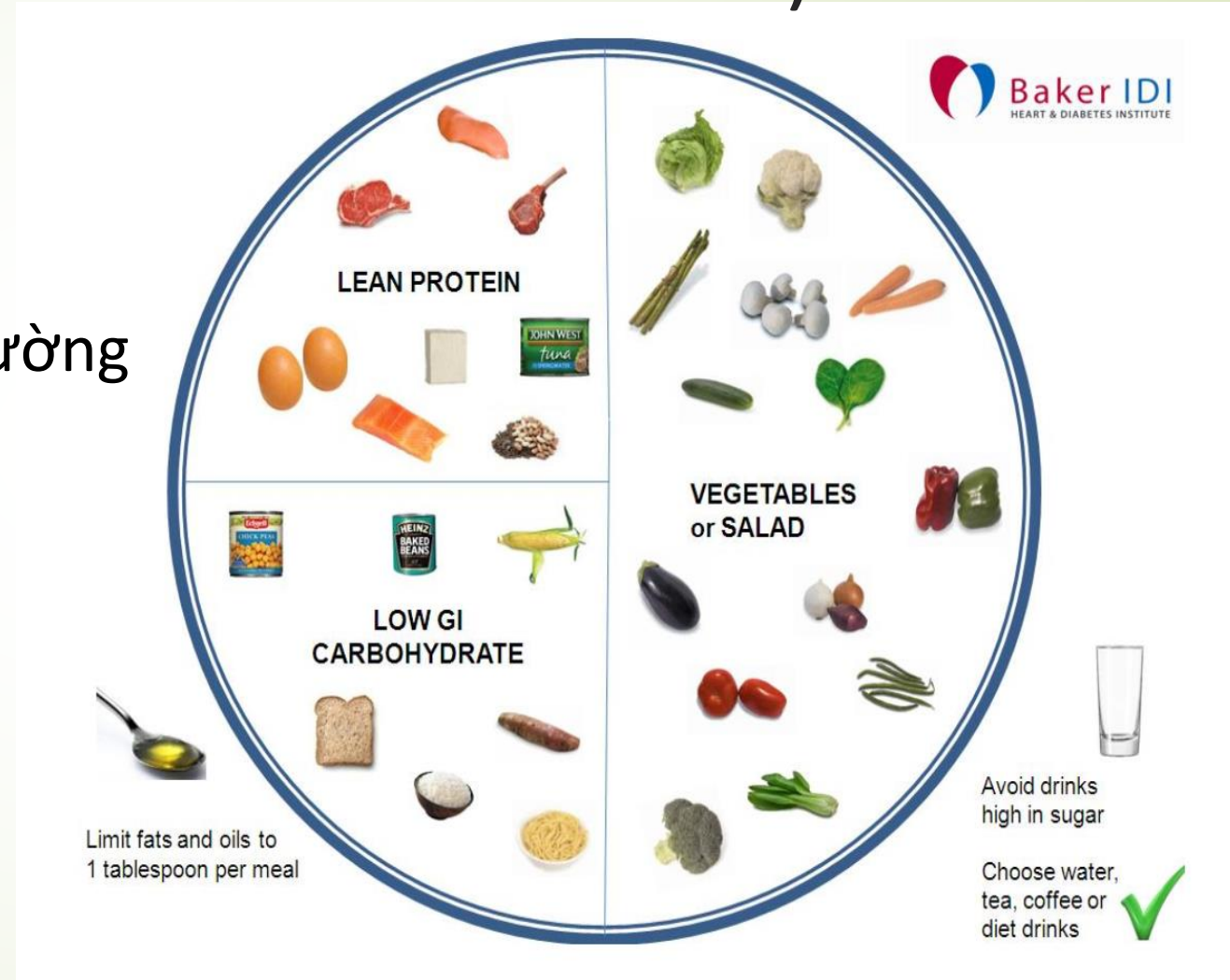




CÁC PHƯƠNG PHÁP ÁP DỤNG ĐƠN GIẢN

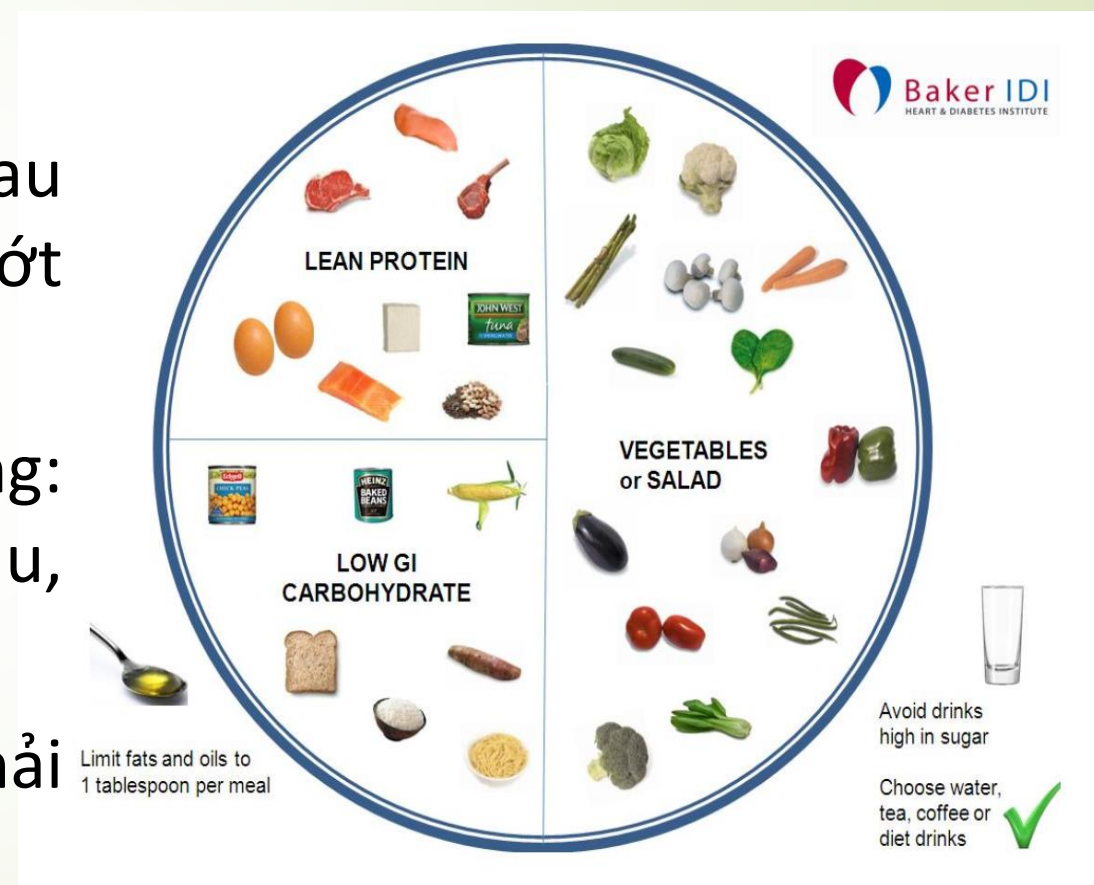
Nguyên tắc ¼ (Dĩa thức ăn = 25cm)

- 2 phần rau, củ
- 1 phần chất bột đường
- 1 phần đạm
- 1 muỗng nhỏ dầu

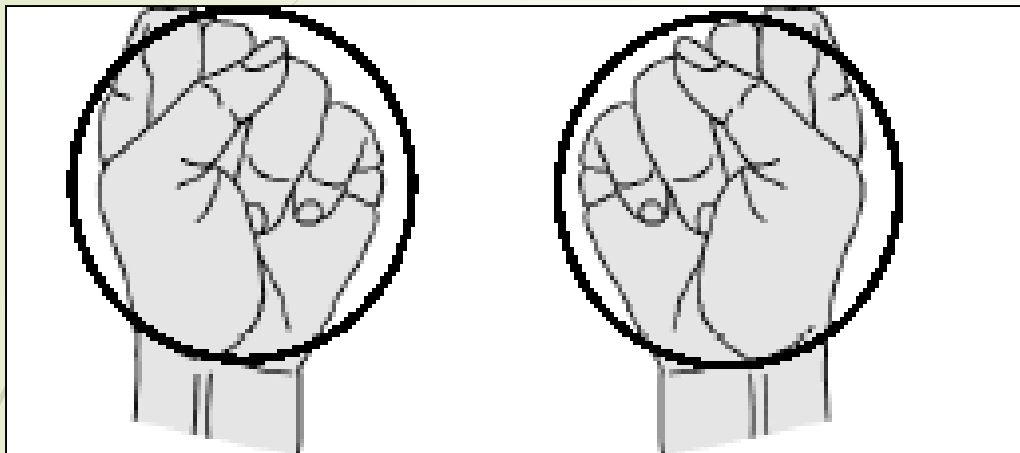


Dĩa thức ăn = 25cm

- 2 phần rau, củ: phần lớn rau củ xanh, carrot, bắp cải, ớt chuông, 1 ít trái cây...
- 1 phần chất bột đường: Quinoa, yến mạch, gạo nâu, nui, mì, bánh mì...
- 1 phần đạm: cá, hạt đậu, hải sản, trứng, gà, heo, bò...
- 1 muỗng nhỏ dầu = 2ml



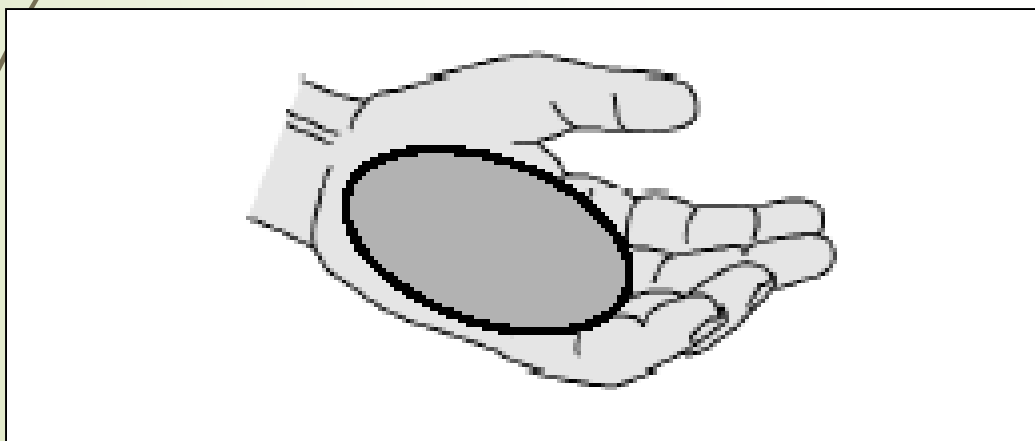
Bàn tay Zimbabwe (cho 1 bữa ăn chính)



Carbohydrate (tinh bột và trái cây):

Chọn 1 lượng bằng với kích thước của 1 nắm tay.

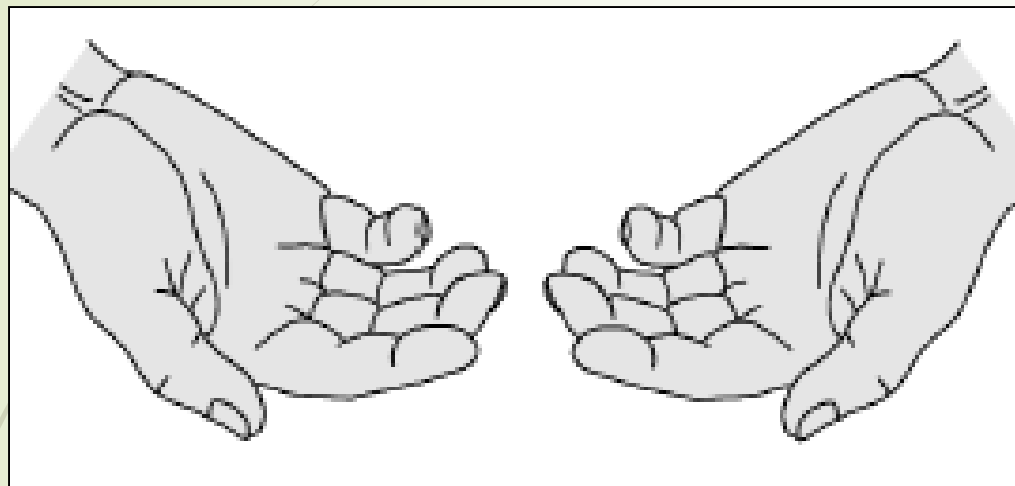
Đối với trái cây dùng <1 nắm tay.



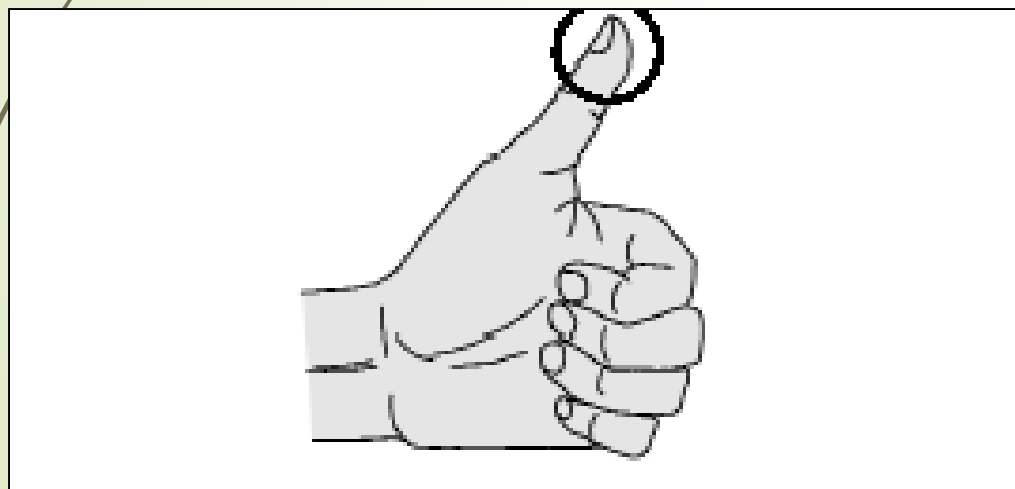
Chất đạm:

Chọn 1 lượng bằng với kích cỡ của lòng bàn tay và độ dày bằng ngón tay út của bạn

Bàn tay Zimbabwe (cho 1 bữa ăn chính)



Rau: chọn nhiều tới mức bạn có thể nắm giữ bằng 2 tay. Các rau này nên là rau màu xanh có carbohydrate thấp



Chất béo: hạn chế chất béo ở lượng bằng đầu ngón tay cái.



Hãy thay đổi thói quen ăn uống, từ bỏ thức ăn nhiều năng lượng và lối sống thụ động

HẠN CHẾ CÁC THỨC ĂN



Thức ăn nhiều cholesterol



Thức ăn ngọt, béo



Rượu, bia

ĂN UỐNG HỢP LÝ – CÂN ĐỐI



Ăn đa dạng thực phẩm



Tăng cường ăn cá, đậu đỗ



Ăn nhiều rau, củ, quả và trái cây tươi



Dùng thực phẩm còn nguyên vỏ, hạt



ĂN SÁNG (600Kcal)



131Kcal/củ



131Kcal



461Kcal



622Kcal



415Kcal



434Kcal

ĂN TRƯA – CHIỀU (700Kcal/bữa)



200Kcal/chén



800Kcal/dĩa



122Kcal/khứa



315Kcal/dĩa



142Kcal/dĩa



33Kcal/dĩa

ĂN TRƯA – CHIỀU (700Kcal/bữa)



200Kcal/chén



800Kcal/dĩa



122Kcal/khứa



315Kcal/dĩa



142Kcal/dĩa



33Kcal/dĩa

BỮA PHỤ = 150Kcalo



67Kcal/miếng



74Kcal/trái



66Kcal/cái



137Kcal/hũ



162Kcal/ly



216Kcal/cái



436Kcal/chén

Ví dụ

Bệnh nhân ĐTĐ nữ, 51 tuổi, cao 1,5m, CNLT 50Kg, BMI = 22, lao động nhẹ

$$\text{Nhu cầu năng lượng} = 50 \times 25 = 1250\text{Kcal}$$

Như vậy:

- **Nhóm bột đường** = $(1250 \times 55)/100 = 680\text{Kcal} = 172\text{g}$ các loại thực phẩm chứa chất bột đường (1g bột đường cho 4Kcal)
- **Nhóm đạm** = $(1250 \times 20)/100 = 250\text{Kcal} = 62,5\text{g}$ các loại thực phẩm chứa đạm (vì 1g đạm cho 4Kcal)
- **Nhóm béo** = $(1250 \times 25)/100 = 312\text{Kcal} = 34,6\text{g}$ thực phẩm chứa béo (vì 1g béo cho 9Kcal)
- **1 oz = 30g (1 oz thịt cho 7g đạm, 1 oz mỡ 7g béo)**

Phân bố vào các nhóm thực phẩm

- **Nhóm trái cây:** 30g bột đường = 2 suất trái cây đã tính sẵn
- **Nhóm sữa:** 35g bột sữa hoặc 1 ly sữa không béo, không đường = 18g bột đường, 12,3 g đạm, 0,4g béo
- **Nhóm bột đường:** $172g - (30g + 18g) = 124g$ bột đường có trong cơm, nui, phở, khoai, bắp...
1 chén cơm có 45g bột đường, vậy $124g$ bột đường = $124/45 = 2,8$ chén cơm
- **Nhóm đạm:** (trừ đi lượng đạm có trong sữa, gạo)
 $62,5 - [12g + (172g \times 8\%)] = 37g$ đạm có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua... tương đương 200g thịt nạc (100g thịt nạc có 18 – 20 g đạm)
- **Nước uống** = 1500ml/20kg đầu + 15ml x 30kg còn lại = 1950ml

Phân bố vào các nhóm thực phẩm

- **Nhóm béo:** (trừ lượng béo trong sữa và thịt),
 $34,6g - [0,4g + (62,5g \times 7\%)] = 30g \text{ dầu} = 24ml \approx 5 \text{ mcp}$ (tỉ trọng dầu = 0,8)
- **Nhóm rau củ:** 350 – 450g rau nhật sạch

Như vậy khẩu phần ăn:

Cơm 2,8 chén

Thịt nạc hoặc cá nạc 200g,

Rau 350g – 450g

Dầu thực vật 5 muỗng cafe

Sữa 1 ly

Trái cây 2 suất

Nước = 2000ml

JARAH



No To sport
Yes to Relaxation



Try All types of
Junk Food



Eat like a Pig

THE NATURAL CYCLE OF WORLDWIDE OBESITY



Feel hungry & tell
the diet to F@# \$ Off

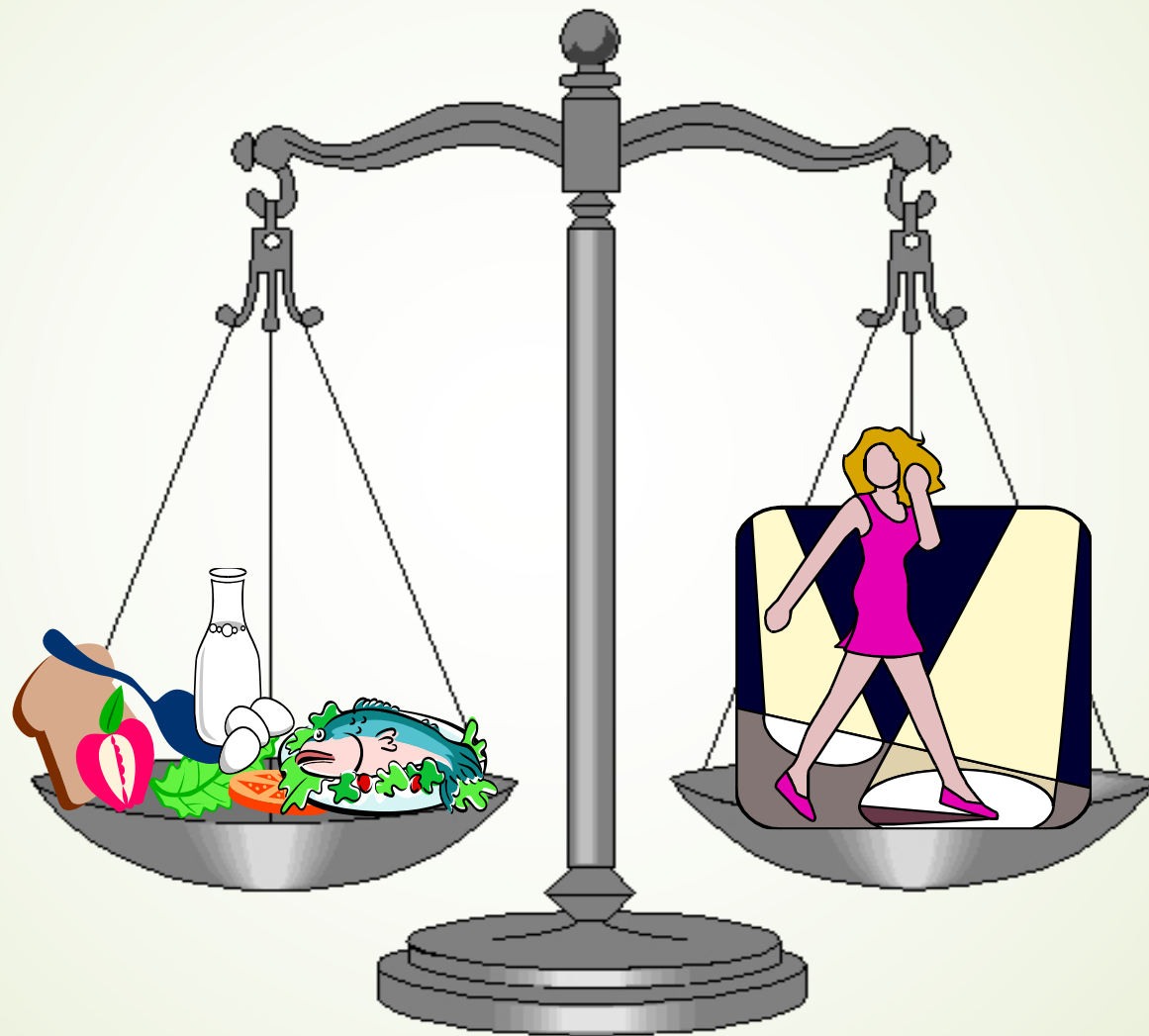


Go into medical Diet under
supervision of medical Theif



Become Obese like
A Pig

Phòng ngừa đái tháo đường



Hãy tăng cường vận động



30 – 60 phút/ngày

Kiểm soát cân nặng, vòng eo



Cách tính BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao} \times \text{chiều cao (m)}}$$

Suy DD < 18,5

Thừa cân: 23 – 24,9

Bình thường: 18,5 – 22,9

Béo phì ≥ 25



CÁCH ĐỌC NHÃN THÀNH PHẦN THỰC PHẨM

Cách đọc nhãn thành phần thực phẩm

- Biết cách đọc thông tin dinh dưỡng sẽ giúp chọn lựa thức ăn có lợi cho sức khỏe như:
 - Năng lượng thấp hơn (kcal)
 - Chất béo bão hòa và trans ít hơn
 - Lượng đường ít hơn
 - Lượng muối ít hơn
 - Chất xơ ăn kiêng nhiều hơn
- Các hướng dẫn này thích hợp cho các thực phẩm đóng gói.

Các hướng dẫn dinh dưỡng

Lưu ý sản phẩm	Ý nghĩa
Món nướng (Baked not fried)	Không có nghĩa là chất béo hoặc năng lượng thấp, do đó phải kiểm tra nhãn cẩn thận
Không cholesterol (Cholesterol free)	Chỉ có những thức ăn từ động vật có chứa cholesterol, có thể có nhiều chất béo và năng lượng
Ăn kiêng (Diet)	Sản phẩm có chất tạo ngọt nhân tạo
Ít chất béo	Có chứa < 3% chất béo
Không chất béo	Có chứa < 1% chất béo
Tự nhiên/ hữu cơ (Natural/organic)	Có thể vẫn có một lượng đường, chất béo hoặc năng lượng như các thực phẩm thông thường
Không thêm đường (No added sugar)	Có thể vẫn có nhiều năng lượng, hoặc chỉ số đường cao Có thể vẫn có chứa đường nhiều
Đã giảm chất béo/muối (Reduced fat/salt)	Có ít chất béo/muối hơn thực phẩm thông thường nhưng có thể vượt trên tiêu chuẩn thức ăn tốt cho sức khỏe
Ngũ cốc nguyên hạt (Wholegrain)	Chưa có tiêu chuẩn về tỷ lệ (%) của ngũ cốc nguyên hạt

Bảng thông tin dinh dưỡng

Nutrition information		
Serving size per package: 9 Serving size: 83.5 g (2 slices)		
	Quantity per serving	Quantity per 100 gr
Energy	918 kcal	1099kcal
Protein	6.1 g	7,3 g
Fat, total	2.8 g	3.3 g
- Saturated	0.3 g	0.4 g
- Trans	< 0.1 g	< 0.1 g
- Polyunsaturated	1.5 g	1.8 g
- Monounsaturated	0.9 g	1.1 g
Carbonhydrate, total	39.8 g	47.7 g
- Sugars	16.3 g	19.6 g
Dietary fibre	6.6 g	7.9 g
Sodium	230 mg	275 mg

Thông tin dinh dưỡng		
Số khẩu phần cho một gói: 9 Số lượng khẩu phần: 83.5 g (2 lát)		
	Số lượng cho khẩu phần	Số lượng cho 100 gr
Năng lượng	918 kcal	1099kcal
Đạm	6.1 g	7,3 g
Chất béo, toàn bộ	2.8 g	3.3 g
- Bão hòa	0.3 g	0.4 g
- Trans	< 0.1 g	< 0.1 g
- Không bão hòa đa chuỗi	1.5 g	1.8 g
- Không bão hòa đơn chuỗi	0.9 g	1.1 g
Carbonhydrate, toàn bộ	39.8 g	47.7 g
- Đường	16.3 g	19.6 g
Chất xơ	6.6 g	7.9 g
Muối	230 mg	275 mg

Các tiêu chuẩn chọn lựa thực phẩm tốt cho sức khỏe

Thông tin dinh dưỡng

Số khẩu phần cho một gói: 9

Số lượng khẩu phần: 83.5 g (2 lát)

	Số lượng cho khẩu phần	Số lượng cho 100 gr
Năng lượng	918 kcal	1099kcal
Đạm	6.1 g	7,3 g
Chất béo, toàn bộ	2.8 g	3.3 g
- Bão hòa	0.3 g	0.4 g
- Trans	< 0.1 g	< 0.1 g
- Không bão hòa đa giá	1.5 g	1.8 g
- Không bão hòa đơn giá	0.9 g	1.1 g
Carbonhydrate, toàn bộ	39.8 g	47.7 g
- Đường	16.3 g	19.6 g
Chất xơ	6.6 g	7.9 g
Muối	230 mg	275 mg

Năng lượng

Nhu cầu < 600 kcal cho một khẩu phần đối với thức ăn hoặc thức uống như bánh snack

Chất béo bão hòa

Nhu cầu ≤ 2 g/100 g. Ngoại trừ dầu Olive, canola, margarine, cheese, hạt dẻ, ...

Chất béo trans

Nhu cầu ≤ 1 g/100 g. Lưu ý chất béo trans có thể không được ghi trên bảng thông tin dinh dưỡng

Đường

Nhu cầu ≤ 15 g/100 g. Ngoại trừ một số thực phẩm có thể chấp nhận được.

Chất xơ

Nhu cầu ≥ 5 g/100 g. Nên chọn thức ăn có lượng chất xơ cao

Muối

Nhu cầu ≤ 120 g/100 g. Ngoại trừ một số thực phẩm có thể chấp nhận được

CÁCH ĐỌC NHÃN THỰC PHẨM TRÊN BAO BÌ

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup	
Calories	230
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg
* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.	

Reading Food Labels

What exactly is in the labels?

Where to start?

Start with the Serving Size!

- Top of food label lists amount of servings per food item

Limit these nutrients

Limiting these could prevent & lower risks of health complications:

- High blood pressure
- Heart disease
- Stroke

Get these too!

Vitamins & Minerals

- Helps boost your body to be active and healthy

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup	
Calories	230
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg
* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.	

Check the Calories

This number can help you keep track of how many calories you are eating per serving.

Get these nutrients

Total Carbs & Fiber
Makes you feel full faster while also relieving constipation

- **Try:** Nuts, beans, oats, whole wheat cereal, and bread

Protein

Helps build and maintain muscles, bones, and teeth

- **Try:** Chicken, eggs, cottage cheese, and peanut butter

Any questions? Ask your local clinic for more information today!

Danh sách thành phần chế biến

- Thành phần chế biến được liệt kê theo thứ tự thành phần nhiều đến thành phần ít.
- **Chất béo, đường, muối là 3 thành phần đầu tiên để lựa chọn thích hợp.**
- **Chất béo, đường, muối được trình bày dưới hình thức:**
 - **Chất béo:** Mỡ bò, bơ, cream, dầu dừa, dầu đã khử hydro, margarine, dầu cọ, dầu cải, ...
 - **Chất đường:** trái cây, đường mía, đường fructose, mật ong, ...
 - **Muối:** Bột nở, muối tỏi, chất tạo ngọt (bột niêm), muối khoáng, ...



Nutrition Facts		Beef Hot
Serv. Size		1 link (66g)
Servings		6
Amount Per Serving		
Calories		200
Fat Cal.		150
% Daily Value*		
Total Fat	16g	25%
Sat. Fat	7g	35%
Trans Fat	0.5g	
Cholest.	40mg	13%
Sodium	760mg	32%
Total Carb.	3g	1%
Fiber	1g	4%
Sugars	2g	
Protein	8g	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.		
	Vitamin A	0%
	Vitamin C	0%
	Calcium	2%
	Iron	6%

Ingredients:
INGREDIENTS: BEEF, WATER, CORN SYRUP, CONTAINS 2% OR LESS OF: SALT, POTASSIUM LACTATE, ISOLATED SOY PRODUCT, NATURAL FLAVORS, BROWN SUGAR, DEXTROSE, RED CHILE PEPPERS, ISOLATED SOY PROTEIN, SODIUM PHOSPHATE, SODIUM DIACETATE, MONOSODIUM GLUTAMATE, SODIUM ERYTHORBATE, SODIUM NITRITE. CONTAINS: SOY



Cám ơn sự lắng nghe...

➤ WHAT ARE PROPER PORTION SIZES?

➤ 1 cup = 1 small fist

➤ 1 Tbsp. = thumb (đầu ngón tay cái)

➤ 1 tsp. = tip of index finger

(1 đầu ngón tay 2)

➤ 1 inch = middle of index finger

(1 đầu ngón tay giữa)

➤ 1-2 oz (of nuts) = 1 handful

➤ 3 oz of meat, fish or poultry = palm full



Handy portion guide

Your hands can be very useful in estimating appropriate portions. When planning a meal, use the following portion sizes as a guide:



FRUITS* / GRAINS & STARCHES*:
Choose an amount the size of your fist for each of Grains & Starches, and Fruit.



VEGETABLES*:
Choose as much as you can hold in both hands.



MEAT & ALTERNATIVES*:
Choose an amount up to the size of the palm of your hand and the thickness of your little finger.



FATS*:
Limit fat to an amount the size of the tip of your thumb.

MILK & ALTERNATIVES*: Drink up to 250 mL (8 oz) of low-fat milk with a meal.

* Food group names taken from Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management © Canadian Diabetes Association, 2005. Please refer to this resource for more details on meal planning.

GOT NUTRIENTS?

My Plate Recommendations Per Day:

- Vegetable Portion
- Carbohydrate Portion
- Protein Portion
 - GRAINS = 6 oz/day 1 oz of grains = 1 slice of bread, ½ cup cooked pasta, 1 small Bagel (bánh mì vòng)
- VEGETABLES = 2 ½ cups/day
 - 1 cup of vegetables = 1 cup of raw or cooked vegetables, 1 cup of vegetable juice, 2 cups raw leafy greens
- FRUITS = 2 cups/day
 - 1 cup of fruit = 1 cup of fresh fruit, ½ cup of dried fruit, 1 cup of 100% fruit juice
- DAIRY = 3 cups/day
 - 1 cup of dairy = 1 cup cow's milk or milk alternative, 1 cup yogurt, 1.5 oz natural cheese, and 2 oz processed cheese
- PROTEIN = 5.5 oz/day
 - 1 oz of protein = 1 oz of meat, 1 egg, ¼ cup of cooked beans, ½ ounce of nuts or seeds

