Lời khuyên trong Thai kỳ

Công cụ Lập kế hoạch Bữa ăn cho Người bị Tiểu đường Thai kỳ

Nếu quý vị bị tiểu đường thai kỳ, điều quan trọng là giữ mức đường huyết cân bằng. Chọn bữa chính và bữa ăn nhẹ có sự kết hợp các chất dinh dưỡng như chất xơ, protein và chất béo có thể giúp quý vị làm được điều này.

Chọn Carbohydrate Một cách Hợp lý

Carbohydrate là một phần của chế độ ăn cân bằng, nhưng một số loại ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị nhiều hơn những loại khác. Carbohydrate giàu chất xơ, như rau củ và ngũ cốc nguyên hạt, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và ngăn mức đường huyết của quý vị tăng quá cao.

Sử dụng các danh sách dưới đây để giúp chọn carbohydrate trong lần đi mua thực phẩm tiếp theo của quý vị.



Ăn nhiều hơn những thực phẩm này

Rau củ Không chứa Tinh bột

- ☐ Atisô
- ☐ Măng tây
- ☐ Măng
- ☐ Củ dền
- ☐ Cải thìa
- ☐ Bông cải xanh
- ☐ Cải Brussels
- ☐ Bắp cải
- ☐ Cà rốt
- ☐ Bông cải trắng
- ☐ Cần tây
- ☐ Su su
- ☐ Cải rổ
- ☐ Dưa leo
- ☐ Củ cải trắng
- ☐ Cà tím
- ☐ Đậu que
- ☐ Củ đậu
- ☐ Cải xoăn
- ☐ Su hào
- ☐ Tỏi tây
- ☐ Xà lách
- ☐ Nấm
- ☐ Đậu bắp
- ☐ Hành
- ☐ Ớt chuông
- ☐ Củ cải đỏ
- ☐ Rau chân vịt



Ăn vừa phải những thực phẩm này

Rau củ chứa tinh bột

- ☐ Bắp
- ☐ Khoai tây

Các loại đậu

- ☐ Đậu
- ☐ Đậu Hà Lan
- ☐ Đậu lăng

Sữa và các Sản phẩm Thay thế Sữa

- ☐ Sữa
- ☐ Sữa chua

Hoa quả

- ☐ Táo
- ☐ Chuối
- ☐ Các Loại Quả mọng
- ☐ Nho

Ngũ cốc nguyên hạt

- ☐ Lúa mạch
- ☐ Gạo lứt, gạo đen, gạo hoang dã
- ☐ Ngũ cốc Ăn sáng (Có 3 gam chất xơ trở lên trong mỗi khẩu phần)
- ☐ Bột ngô, bột masa ngô
- ☐ Lúa mì Farro
- ☐ Kê
- ☐ Yến mạch
- ☐ Bắp rang
- ☐ Quinoa, hạt dền
- ☐ Bánh mì nguyên cám, bánh mì tròn nhỏ, bánh



Ăn ít hơn những thực phẩm này

Ngũ cốc tinh chế

- ☐ Couscous
- ☐ Bánh tortilla bột mì
- ☐ Gnocchi
- ☐ Bột ngô nghiền
- ☐ Bánh mì trắng
- ☐ Mì ống trắng
- ☐ Gạo trắng

Thực phẩm Chế biến Nhiều

- ☐ Bánh ngọt
- ☐ Kẹo
- ☐ Ngũ cốc ăn sáng (Ít hơn 3 gam chất xơ trong mỗi khẩu phần)
- ☐ Khoai tây chiên lát
- ☐ Bánh quy giòn
- ☐ Bánh quy ngọt

Thức uống

- ☐ Nước ép trái cây
- ☐ Soda
- ☐ Trà ngọt và các đồ uống có đường khác

Đồ ngọt

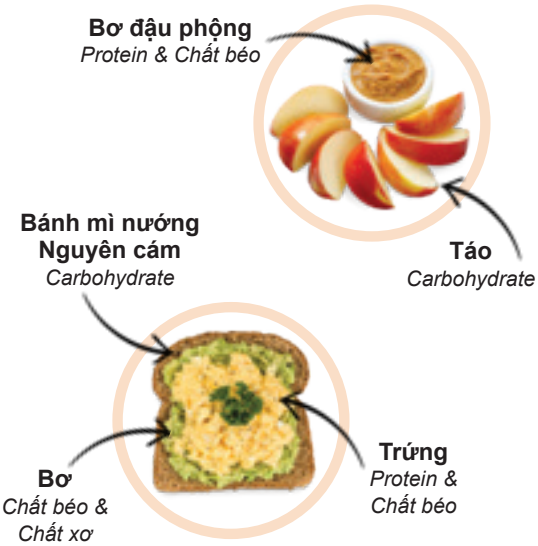
- ☐ Mật ong
- ☐ Kem
- ☐ Mứt
- ☐ Xi-rô

Kết hợp Carbohydrate của Quý vị

Kết hợp carbohydrate với protein và chất béo cũng giúp giữ mức đường huyết cân bằng. Protein và chất béo làm chậm quá trình tiêu hóa và giúp quý vị no lâu hơn.

Sử dụng danh sách dưới đây để giúp quý vị chọn protein và chất béo cho các bữa ăn trong tuần này.

Xem các ví dụ này



Protein

- ☐ Thịt bò
- ☐ Trứng
- ☐ Sữa và sản phẩm từ sữa (sữa, phô mai và sữa chua)
- ☐ Thịt gia cầm
- ☐ Thịt heo
- ☐ Thịt nội tạng, như gan
- ☐ Hải sản
- ☐ Các loại hạt
- ☐ Tempeh
- ☐ Đậu phụ
- ☐ Đậu
- ☐ Đậu nành Nhật
- ☐ Đậu lăng
- ☐ Các loại hạt và bơ hạt
- ☐ Các sản phẩm thay thế sữa giàu đạm (sữa đậu nành, sữa đạm đậu Hà Lan)
- ☐ Các sản phẩm thay thế thịt giàu đạm

Chất béo

- ☐ Bơ
- ☐ Các loại cá béo như cá hồi, cá ngừ và cá hồi vân
- ☐ Sữa và sản phẩm từ sữa nguyên béo
- ☐ Các loại hạt và bơ hạt
- ☐ Dầu
- ☐ Các loại hạt
- ☐ Bơ và bơ ghee
- ☐ Dừa và kem dừa

Xây dựng một Bữa ăn







Protein

Quý vị có thể chọn protein từ động vật và thực vật. **Cố gắng để 1/4 bữa ăn của quý vị là protein.** Protein giúp giữ đường huyết cân bằng.

Carbohydrate Chứa Tinh bột

Đây là các thực phẩm trong danh sách **"Ăn vừa phải những thực phẩm này"**. **Cố gắng để 1/4 bữa ăn của quý vị là carbohydrate chứa tinh bột.** Những thực phẩm này có nhiều chất dinh dưỡng, nhưng ăn quá nhiều có thể làm đường huyết của quý vị tăng cao.

Rau củ không chứa tinh bột

Đây là các thực phẩm trong danh sách **"Ăn nhiều hơn những thực phẩm này"**. **Cố gắng để 1/2 bữa ăn của quý vị là rau củ không chứa tinh bột.** Những thực phẩm này giàu chất dinh dưỡng và không làm đường huyết của quý vị tăng quá cao.

Chất béo

Thêm một ít chất béo vào các bữa ăn của quý vị. Chất béo giúp giữ đường huyết cân bằng.

Thực hiện những thay đổi nhỏ có thể giúp quý vị và em bé khỏe mạnh. Quý vị làm được!



Duy trì giờ ăn nhất quán. Cố gắng chia đều các bữa ăn trong ngày và ăn vào khoảng cùng một thời điểm. Ví dụ: ba bữa nhỏ và hai hoặc ba bữa ăn nhẹ.



Ăn ít carbohydrate hơn vào bữa sáng. Carbohydrate vào bữa sáng ảnh hưởng đến mức đường huyết nhiều hơn so với các bữa ăn khác. Thêm nhiều protein, chất béo hoặc chất xơ vào khẩu phần của quý vị.



Đi bộ sau bữa ăn. Đi bộ nhanh sau khi quý vị ăn xong một bữa có thể giúp cân bằng đường huyết của quý vị.

Khi quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại về đường huyết của mình, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, chuyên gia dinh dưỡng WIC hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị.

Quét mã QR để tìm hiểu thêm về tiểu đường thai kỳ và cách chăm sóc bản thân trong thai kỳ.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

© 2026 Bảo lưu mọi quyền. Tài liệu số 13-06-16850V 8/26