

Tiểu đường thai kỳ nên ăn gì và kiêng gì? Câu hỏi luôn là mối bận tâm của những mẹ bầu bị đái tháo đường trong thai kỳ của mình. Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây của chúng tôi để tham khảo chế độ ăn uống hợp lý nhất.

### ***Tiểu đường thai kỳ là gì?***

Tiểu đường thai kỳ (đái tháo đường trong thai kỳ) là tình trạng rối loạn chuyển hóa đường trong cơ thể khi mang thai. Tình trạng này thường được phát hiện từ tháng thứ 4 của thai kỳ và thường tự khỏi sau khi sinh khoảng 06 tuần.

Vậy làm thế nào để biết bị đái tháo đường trong thai kỳ hay không? Sản phụ được lấy máu xét nghiệm đường máu, chẩn đoán đái tháo đường thai kì khi:

- Đường huyết lúc đói:  $\geq 126\text{mg/dl}$ .
- Đường huyết bất kì:  $\geq 200\text{mg/dl}$ .
- Hoặc làm nghiệm pháp dung nạp đường dương tính.



**Tham khảo thêm:**

- [\*\*Đau họng nên làm gì? 8+ mẹo chữa đau rát họng an toàn, hiệu quả\*\*](#)
- [\*\*7+ cách hết đau bụng nhanh và hiệu quả tại nhà\*\*](#)

***Mẹ bầu bị tiểu đường thai kỳ nên ăn gì?***

Câu hỏi về việc bà bầu bị tiểu đường thai kỳ nên ăn gì luôn được nhiều người tìm hiểu kỹ càng. Chính vì vậy, mời bạn theo dõi ngay những thông tin dưới đây của chúng tôi để hiểu rõ về vấn đề này:

Tiểu đường thai kỳ có ảnh hưởng không hề nhỏ tới sức khỏe của mẹ cũng như sự phát triển của thai nhi trong bụng mẹ và cả sau khi chào đời. Chính vì vậy, với những sản phụ mắc phải tình trạng này cần tuân thủ theo phác đồ điều trị của các bác sĩ chuyên khoa. Cùng với đó, cần có một chế độ dinh dưỡng hợp lý để vừa có thể kiểm soát đường huyết, vừa cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho thai nhi phát triển.

Phụ nữ mang thai có dấu hiệu đường huyết cao nên có chế độ ăn giảm lượng đường đưa vào cơ thể, cung cấp đủ năng lượng. Cụ thể như sau:

- Thịt nạc, cá, đậu hũ, yaourt, các loại sữa không béo và không đường.
- Các loại thực phẩm ít gây tăng đường máu như: đậu đỗ, gạo lứt, các loại trái cây ít ngọt, củ quả, rau xanh.



- Ăn nhiều bữa trong ngày để đảm bảo không làm tăng đường máu lên quá cao, sau khi ăn và cũng không để đường máu hạ quá thấp lúc xa bữa ăn. Trong ngày nên ăn 3 bữa chính và 1 - 2 bữa ăn phụ.

BỮA ĂN	MÓN ĂN	SỐ LƯỢNG	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
Sáng	Phở bò	- Bánh phở: 200g (1 chén) - Thịt bò: 150g - Rau thơm các loại: 50g	468
Trưa	Cơm	- 02 chén nhỏ	1020
	Cá rô kho	- Cá rô đồng: 150g - Dầu thực vật: 5g	
	Rau muống xào tỏi	- Rau muống: 150g - Tỏi: 5g - Dầu thực vật: 10g	
	Canh đu đủ	- Đu đủ: 130g - Thịt nạc heo: 30g	
	Mận	- 4 trái (200g)	
Xế trưa	Sữa tươi không đường	- 200ml	122
Tối	Cơm	- 02 chén nhỏ	790
	Đậu hũ nhồi thịt	- Đậu hũ trắng: 100g (1 miếng) - Thịt nạc: 40g - Dầu ăn: 5g	
	Rau lang luộc	- Rau lang: 150g	
	Canh bí xanh	- Bí xanh: 120g - Thịt nạc heo: 30g	
	Bưởi	- 4 múi (150g)	
Tổng năng lượng: 2.400 Kcal/ngày/người			

**\* Lưu ý:**

Đối với phụ nữ mang thai trong 6 tháng cuối cần tăng thêm 350 Kcal/ngày so với bình thường.



Đối với phụ nữ đang cho con bú cần tăng thêm 550 Kcal/ngày so với người bình thường.

**Tham khảo thêm:**

- [Bị tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏe? Top 8+ tips chữa tiêu chảy](#)
- [Huyết áp cao nên ăn gì? Top 10+ "thần dược" không thể bỏ qua](#)

*Tiểu đường thai kỳ nên ăn hoa quả gì?*

Tiểu đường thai kỳ nên ăn trái cây gì? Giải đáp thắc mắc của bạn với những loại hoa quả cực tốt dưới đây dành cho thai phụ bị tiểu đường như sau:



**Quả cam cung cấp nguồn vitamin C tươi mát, ngon miệng**

Nhắc đến trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường, không thể không kể đến quả cam. Ăn một quả cam trung bình sẽ cung cấp cho bà bầu 78% lượng vitamin C cần thiết trong một ngày và 237mg kali giúp điều hòa huyết áp. Cam cũng là loại quả có công dụng cấp nước, giải khát, giúp cơ thể hấp thụ chất sắt, đồng thời cũng là chất chống oxy hóa tuyệt vời, giúp ngăn ngừa tổn thương tế bào.

Hơn nữa, trong quả cam còn chứa axit folic, một loại vitamin nhóm B rất quan trọng trong việc ngăn ngừa khuyết tật não và tủy sống (khuyết tật ống thần kinh). Đây là chất dinh dưỡng được các bác sĩ khuyến cáo nên bổ sung trước khi mang thai với lượng là 400mcg và 600mcg mỗi ngày trong thời gian mang thai.

Vậy tại sao cam lại được xếp vào một trong các loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường? Nguyên nhân là vì 1 quả cam cỡ vừa chỉ có 15g carbohydrate và 62 calo, rất tốt cho người bị tiểu đường thai kỳ.

### **Trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường: Bưởi**

Tương tự như cam, bưởi cũng được xem là một loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường, đặc biệt là bưởi đỏ. Loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường này rất giàu vitamin C, beta-carotene và nhiều chất chống oxy hóa. Không chỉ giúp bổ sung dưỡng chất và vitamin cần thiết, bưởi còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, kiểm soát ổn định lượng đường trong máu. Vì vậy, phụ nữ mang thai bị tiểu đường có thể ăn nửa trái bưởi mỗi ngày để cơ thể khỏe mạnh.



### **Quả mọng giúp chống lại bệnh tật trong quá trình mang thai**

Các loại quả mọng như việt quất, dâu tây, mâm xôi... là một sự lựa chọn tuyệt vời trong các trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường. Nguyên nhân là vì quả mọng có tương đối ít đường và rất giàu chất xơ cũng như chất chống oxy hóa. Bạn cũng sẽ được cung cấp một lượng dồi dào vitamin C, folate, flavonoid và anthocyanin khi ăn loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường này. Carbohydrate phức hợp có trong quả mọng cũng cung cấp năng lượng cần thiết, dễ dàng đi qua nhau thai để nuôi dưỡng em bé.

Bạn có thể thử ăn một cốc việt quất hoặc uống một ly sinh tố quả mọng vào bữa ăn nhẹ để được bổ sung 84 calo và 21g carbohydrate mỗi ngày.

### **Táo – Món ăn nhẹ giàu chất xơ và vitamin C**



Một câu nói phổ biến được truyền miệng mà bạn có thể từng nghe qua là: “Một quả táo mỗi ngày có thể khiến bác sĩ tránh xa”. Thật vậy! Một quả táo cỡ trung bình chỉ chứa 95 calo và 25g carbs, nhưng lại chứa đến 4g chất xơ và 8,73mg vitamin C. Loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường này sẽ phát huy công dụng tốt hơn nếu bạn ăn cả vỏ táo, giúp cung cấp thêm chất chống oxy hóa bảo vệ tim mạch. Ngoài ra, táo còn chứa vitamin A, kali và pectin – một loại prebiotic cung cấp lợi khuẩn cho đường ruột.



### **Quả đào ngon ngọt giúp tăng cường trao đổi chất**

Những quả đào thơm, ngon ngọt là một trong những loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường vì có chỉ số đường (GI) thấp. Đây cũng được xem là một món ăn giải nhiệt cho thời tiết ấm áp. Người bị tiểu đường thai kỳ nên đưa quả đào vào chế độ ăn uống vì loại quả này rất thân thiện với sức khỏe đường huyết.

Nếu bạn muốn thưởng thức một món ăn nhẹ phù hợp với bệnh tiểu đường thai kỳ, hãy xay sinh tố những lát đào cùng với một chút quế hoặc gừng. Bạn cũng có thể bỏ đào vào trà đá để thưởng thức hương vị trái cây.



**Tham khảo thêm:**

- [Uống nước đậu đen có tác dụng gì? Top 5+ tác dụng của nước đậu đen](#)
- [10+ tác dụng của táo đỏ cực kỳ hữu ích với sức khỏe bạn nên biết](#)

**Trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường: Quả bơ**

Nhờ có kali và magiê, bơ giúp giảm buồn nôn ở những phụ nữ mang thai. Kali cũng có thể làm giảm nguy cơ bị chuột rút ở chân trong thai kỳ. Trong khi đó, choline là một chất rất quan trọng đối với sự phát triển của não và thần kinh của bé. Thiếu choline có thể gây ra dị tật ống thần kinh và suy giảm trí nhớ suốt đời. Ngoài ra, quả bơ còn chứa lượng chất béo rất tốt cho phụ nữ mang thai, đồng thời cung cấp nhiều chất xơ cho người bị tiểu đường thai kỳ. Vì những lợi ích trên, bơ xứng đáng nằm trong danh sách các loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường.



**Tiểu đường thai kỳ nên ăn trái cây gì? Trái kiwi**

Một quả kiwi ngon sẽ chứa 215mg kali, 64mg vitamin C, 2g chất xơ, 42 calo và 10g carbohydrate. Vì vậy, đây là một trong những loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường. Nhờ hàm lượng carbs thấp, kiwi giúp điều chỉnh mức đường huyết hiệu quả cho phụ nữ mang thai bị tiểu đường.

### **Chuối – Trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường**

Chuối là loại quả cung cấp nhiều kali, vitamin B6, vitamin C và chất xơ. Mặc dù chuối có lượng đường khá cao khiến bệnh nhân tiểu đường thai kỳ e ngại, nhưng nếu bổ sung đúng cách và đúng liều lượng, chuối sẽ là người bạn đồng hành không thể thiếu trong quá trình mang thai của mẹ bầu.

Để giảm nguy cơ bị chuột rút, buồn nôn, đồng thời bổ sung nhiều chất xơ cho cơ thể, mẹ bầu bị tiểu đường chỉ nên ăn những trái chuối chưa chín hẳn, còn hơi xanh. Việc ăn chuối quá chín có thể khiến lượng đường trong máu tăng rất cao.

Ngoài ra, phụ nữ mang thai nên ăn loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường này cách xa các bữa ăn. Và mỗi khi ăn chuối, mẹ bầu nên cắt giảm lượng tinh bột trong thực đơn hàng ngày. Đặc biệt, khi ăn chuối, bà bầu bị tiểu đường không được ăn chung với đồ ngọt như bánh kẹo, nước ngọt...

Bổ sung 1-2 quả chuối/ngày sẽ giúp cải thiện sức khỏe thai kỳ đáng kể.

**Lưu ý:**

Lượng trái cây mà mẹ bầu bị tiểu đường có thể ăn mỗi ngày chỉ nên tương đương 15g carbs. Tùy thuộc vào loại trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường mà khẩu phần ăn có thể khác nhau. Một số ví dụ về trái cây chứa 15g carbs là:

- ½ quả táo
- ½ quả chuối vừa
- 1 cốc mâm xôi
- ¾ cốc việt quất
- 5/4 cốc dâu tây nguyên quả
- 2 quả kiwi.

Nếu bạn lỡ ăn trái cây dành cho bà bầu bị tiểu đường nhiều hơn 15g carbs, hãy chủ động cắt bớt tinh bột trong bữa ăn thường ngày.



### *Tiểu đường thai kỳ không nên ăn gì?*

Bạn có biết khi bị tiểu đường thai kỳ nên kiêng ăn gì? Sau đây là một số lời khuyên khi bị tiểu đường thai kỳ cần nên tránh những thực phẩm sau:

- Hạn chế ăn những thực phẩm gây tăng đường huyết như: Bánh kẹo, trái cây ngọt( như Na, Mít...), kem, chè... Hạn chế ăn nhiều tinh bột.
- Thực phẩm chế biến sẵn có chứa nhiều muối như: Thịt khô, mì gói, xúc xích, đồ ăn đóng hộp....
- Hạn chế ăn mặn, hạn chế lượng natri đưa vào cơ thể <6g / ngày.
- Giảm ăn các thực phẩm nhiều chất béo như: Lòng đỏ trứng, bơ, bơ sữa trâu, thực phẩm chiên xào, rán, mỡ động vật, phủ tạng động vật...
- Hạn chế đồ uống có chứa cồn, chất kích thích như rượu, bia, chè, cà phê... Nước ép trái cây ngọt, nước có ga, nước đóng sẵn có chứa hương liệu...



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu tiểu đường thai kỳ nên ăn gì và tránh nên ăn gì. Trân trọng.



**Tham khảo thêm:**

- [Hạt óc chó có tác dụng gì? 9 tác dụng của hạt óc chó mà bạn cần biết](#)
- [Uống nước dừa có tác dụng gì? 8+ Tác dụng của nước dừa cực có lợi](#)