

BacSi1.com

Theo dõi đường huyết + thực đơn 7 ngày

Kiểm soát tiểu đường bằng thói quen hằng ngày

✓ Bảng ghi 30 ngày

✓ Nhóm thực phẩm nên/hạn chế

✓ Mục tiêu HbA1c

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Mục tiêu & nguyên tắc

Mục tiêu tham khảo (bác sĩ cá thể hóa): đường huyết đói 4,4–7,2 mmol/L · sau ăn 2 giờ dưới 10 mmol/L · HbA1c dưới 7%.

Nhóm thực phẩm — kiểu Việt

Ăn thoải mái	Ăn có kiểm soát	Hạn chế tối đa
Rau xanh, dưa leo, cà chua; thịt nạc, cá, trứng; đậu phụ	Cơm (½ chén/bữa), bún/phở, khoai, trái cây ít ngọt (ổi, bưởi)	Cơm nhiều, xôi, bánh mì trắng; trà sữa, nước ngọt, chè; hoa quả sấy

Mẹo ăn: ăn rau trước – đạm giữa – tinh bột sau giúp đường huyết tăng chậm hơn. Chia nhỏ bữa. Đi bộ 15 phút sau ăn.

⚠ Hạ đường huyết (run, vã mồ hôi, đói cồn cào, lơ mơ): uống ngay 1 ly nước đường/nước ngọt, ăn thêm; nếu không tỉnh — gọi 115.

Bảng theo dõi đường huyết 30 ngày

[illegible]

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).

© 2026 BacSi1.com — vui lòng không chỉnh sửa nội dung khi chia sẻ lại.