

BacSi1.com

Đảo ngược TIỀN TIỂU ĐƯỜNG — 12 tuần

Tiền tiểu đường có thể đảo ngược bằng lối sống — hành động sớm để không thành tiểu đường

✓ Hiểu chỉ số & mục tiêu

✓ Ăn – vận động 12 tuần

✓ Bảng theo dõi tiến bộ

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

Bạn đang ở đâu?

Xét nghiệm	Bình thường	Tiền tiểu đường	Tiểu đường
Đường huyết đói	< 5,6 mmol/L	5,6–6,9 mmol/L	≥ 7,0 mmol/L
HbA1c	< 5,7%	5,7–6,4%	≥ 6,5%

Tin tốt: ở giai đoạn tiền tiểu đường, giảm 5–7% cân nặng + vận động đều đặn có thể giảm đáng kể nguy cơ tiến triển thành tiểu đường type 2. Càng hành động sớm càng dễ.

4 đòn bẩy chính

- 1. **Giảm cân nhẹ:** mục tiêu 5–7% cân nặng hiện tại (vd 70kg → giảm 3,5–5kg).
- 2. **Vận động 150 phút/tuần:** đi bộ nhanh 30 phút × 5 ngày; thêm 2 buổi tập sức mạnh.
- 3. **Ăn ít đường & tinh bột nhanh:** bỏ nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo; giảm cơm trắng.
- 4. **Ngủ đủ & giảm stress:** thiếu ngủ và căng thẳng làm tăng đường huyết.

Lộ trình 12 tuần

Giai đoạn	Trọng tâm
Tuần 1–2	Bỏ đồ uống có đường; đi bộ 15–20 phút/ngày; ghi lại những gì ăn
Tuần 3–4	Đổi ½ cơm trắng sang gạo lứt/khoai; ăn rau trước bữa; đi bộ 30 phút
Tuần 5–8	Thêm 2 buổi tập sức mạnh/tuần; kiểm soát khẩu phần; ngủ đủ 7 giờ
Tuần 9–12	Duy trì thói quen; kiểm tra cân nặng & vòng eo; hẹn xét nghiệm lại

Đĩa ăn mẫu (kiểu Việt)

½ đĩa rau xanh · ¼ đĩa đạm nạc (cá, ức gà, đậu phụ, trứng) · ¼ đĩa tinh bột tốt (gạo lứt, khoai). Ăn rau trước – đạm giữa – tinh bột sau. Trái cây ít ngọt (ổi, bưởi) làm bữa phụ.

Bảng theo dõi

Tuần	Cân nặng	Vòng eo	Số buổi vận động	Ghi chú
Bắt đầu				
Tuần 12				

Tính chỉ số cơ thể (BMI) & nhu cầu calo:
bacs1.com/cong-cu/tinh-bmi

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

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