



TEAMING  UP
for Diabetes

● Kế hoạch
Điều trị Thành công Bệnh
tiểu đường của Quý vị



sanofi



Nội dung có gì

Quý vị đang trên hành trình hướng tới một lối sống lành mạnh

Ba chìa khóa quan trọng để kiểm soát bệnh tiểu đường là: ăn uống hợp lý, năng động và uống thuốc theo chỉ định. Kế hoạch Điều trị Thành công này được thiết kế để giúp quý vị thực hiện cả ba điều trên.

Quý vị sẽ tìm thấy rất nhiều thông tin hữu ích bên trong, bao gồm:



Một phương pháp đơn giản giúp việc lập kế hoạch bữa ăn trở nên dễ dàng



Các cách để đốt cháy tới 100 calo mà không cần đến phòng tập thể dục



Vai trò của thuốc và theo dõi đường huyết



Một công cụ có thể giúp quý vị đặt mục tiêu

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với chế độ ăn uống, thói quen tập thể dục hoặc thuốc men.

● Ăn uống hợp lý



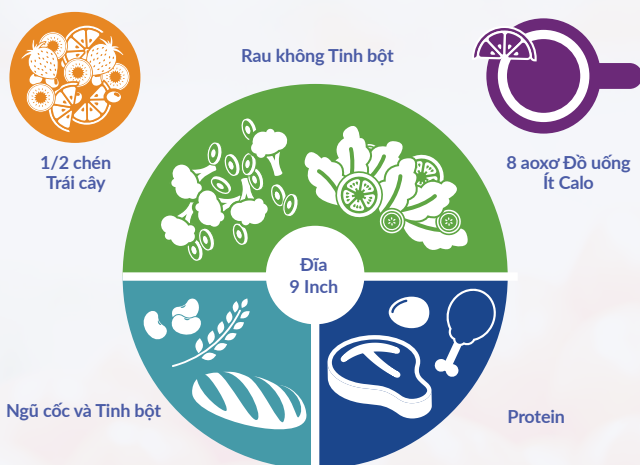
Ăn uống lành mạnh là một phần quan trọng trong việc giữ lượng đường trong máu của quý vị ở mức ổn định. Dưới đây là một số gợi ý, lời khuyên và bí quyết có thể giúp quý vị biến việc đó thành thói quen.

Dọn ăn theo Kế hoạch Bữa ăn Lành mạnh

Việc lập kế hoạch bữa ăn không cần phải phức tạp. Phương pháp Đĩa thức ăn có thể giúp giữ cho mọi việc trở nên đơn giản. Đây là cách thực hiện:

- Để thức ăn đầy 1/2 đĩa với các loại rau không chứa tinh bột chẳng hạn như rau bina, rau diếp, cà rốt, bông cải xanh hoặc súp lơ.
- Để thức ăn đầy 1/4 đĩa với ngũ cốc và rau củ giàu tinh bột chẳng hạn như gạo, khoai tây, bánh mì nguyên hạt, mì ống hoặc ngô.
- Để thức ăn đầy 1/4 đĩa với thực phẩm giàu protein chẳng hạn như thịt gà, hải sản, thịt bò nạc, đậu phụ, trứng, phô mai ít béo hoặc đậu nấu chín.

Phương pháp Đĩa thức ăn





Ý tưởng Thông minh cho việc Mua sắm

Để có những lựa chọn lành mạnh trong cửa hàng tạp hóa:

- Lập một danh sách và mua theo danh sách đó
- Không mua sắm khi quý vị đang đói
- Bám sát lối đi bên ngoài của cửa hàng

Lời khuyên khi đi ăn ngoài

Luôn theo dõi vào lần tới khi quý vị ở nhà hàng:

- Yêu cầu người phục vụ không đặt bánh mì hoặc khoai tây chiên lên bàn
- Gọi món trước để không bị cám dỗ bởi sự lựa chọn của người khác
- Yêu cầu gói một nửa món ăn chính để mang đi trước khi được phục vụ

Các lựa chọn Thay thế Lành mạnh

Ăn uống lành mạnh không có nghĩa là phải thực hiện những thay đổi mạnh mẽ. Xem bên dưới để biết một số hoán đổi đơn giản, lành mạnh mà quý vị có thể thực hiện bắt đầu từ hôm nay.

| Thay vì Món này | Cân nhắc Món này |
|---|--|
| Bánh mì trắng | Bánh mì nguyên hạt |
| Khoai lang trắng hoặc khoai lang nướng không vỏ | Khoai lang trắng hoặc khoai lang nướng có vỏ |
| Cơm trắng | Đậu lăng |
| Spaghetti mềm | Spaghetti Al dente |
| Bắp rang | Quả hạch |
| Nho khô | Nho |



“Đôi khi, ngay cả một sự thay đổi đơn giản về thực phẩm cũng có thể tạo ra sự khác biệt lớn.”

— Manisha, Huấn luyện viên TeamingUp

Kế hoạch Bữa ăn Mẫu

Dưới đây là ví dụ về các bữa ăn lành mạnh, ngon miệng và dễ làm.



Để biết thêm thông tin về thực phẩm, hãy truy cập

TeamUpforDiabetes.com

Bữa sáng

2 quả trứng
1 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên hạt
1/2 chén ớt chuông xanh
1/2 chén cà chua
1 muỗng canh sốt Salsa

Đánh trứng và thêm ớt chuông và cà chua thái lát.
Bọc trong bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên hạt và phủ salsa lên trên.
calo: 262
carbs: 29g, chất béo: 9g

Bữa trưa

2 lát bánh mì nguyên hạt
2 aoxơ thịt gà tây nạc
1 muỗng canh hummus
1 chén rau bina
1/2 chén dưa chuột

Bánh mì nướng, phủ sốt hummus, rau bina, dưa chuột và thịt gà tây. Ăn kèm 8 củ cà rốt non và 1 muỗng canh nước sốt salad không béo.
calo: 279
carbs: 38g, chất béo: 3g

Bữa tối

3 aoxơ cá hồi
1 muỗng canh dầu ô liu
1/2 chén gạo lứt
1 chén đậu xanh


Quét dầu ô liu lên cá và nướng ở nhiệt độ 375° trong 10 đến 20 phút. Ăn kèm với gạo lứt và đậu xanh.
calo: 371
carbs: 27g, chất béo: 18g

Đồ ăn vặt

1 aoxơ hạnh nhân nghiền
1 chén sữa chua không béo
1/4 chén quả việt quất
1/4 chén quả mâm xôi

Cho hạnh nhân nghiền vào chén, thêm sữa chua không béo, rồi phủ quả việt quất và quả mâm xôi lên trên.
calo: 404
carbs: 54g, chất béo: 15g

● Tập thể dục

A woman with reddish-brown hair tied back, wearing red-rimmed glasses and a yellow t-shirt, is shown in profile, looking towards the right. She appears to be engaged in a physical activity, with her arms extended. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

Duy trì hoạt động là một phần quan trọng trong kế hoạch kiểm soát bệnh tiểu đường. Khám phá các cách để di chuyển và đốt cháy calo.

Hãy di chuyển nào

Dưới đây là 3 bước đơn giản để bắt đầu:

1. **Khởi đầu nhẹ nhàng.** Đi bộ 5 phút trong bữa trưa, trong giờ nghỉ hoặc sau bữa tối.
2. **Tích cực xem TV.** Đi bộ tại chỗ khi xem chương trình yêu thích của quý vị.
3. **Đỗ xe và đi bộ.** Đốt cháy một chút calo bằng cách đỗ xe ở phía sau bãi đỗ xe.

Trước khi bắt đầu hoặc sửa đổi bất kỳ chương trình tập thể dục nào, điều quan trọng là phải hỏi ý kiến bác sĩ.



Cách đốt cháy khoảng 100 Calo

Hiện tại không hoạt động nhiều? Dưới đây là một số bài tập với mức cường độ khác nhau. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách quý vị có thể bắt đầu.

|||| MỨC 1:

Đốt cháy khoảng 100 calo trong 30 phút

- Kéo dãn
- Dắt chó đi dạo
- Đi quanh phòng trong thời gian nghỉ giữa các chương trình quảng cáo

|||| MỨC 2:

Đốt cháy khoảng 100 calo trong 20 phút

- Cào lá
- Rửa và đánh bóng xe
- Đi bộ nhanh qua trung tâm mua sắm

|||| MỨC 3:

Đốt cháy khoảng 100 calo trong 15 phút

- Đạp nước
- Tham gia một lớp thể dục nhịp điệu ngắn
- Đi bộ lên dốc

|||| MỨC 4:

Đốt cháy khoảng 100 calo trong 10 phút

- Nhảy dây liên tục
- Chơi quần vợt
- Đi bộ lên cầu thang



Các Loại Bài tập Thể dục khác nhau

Hoạt động thể chất có nhiều lợi ích trong việc giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường:

- Giúp cơ thể quý vị sử dụng insulin tốt hơn
- Kích thích tuần hoàn máu
- Giảm lượng đường trong máu

Hãy cố gắng tập thể dục 5 ngày mỗi tuần, mỗi ngày 30 phút và thay đổi các bài tập của quý vị bao gồm cả bài tập thể dục nhịp điệu và rèn luyện sức mạnh.

Tập thể dục nhịp điệu

- Đi bộ nhanh
- Bơi lội
- Đi bộ đường dài
- Khiêu vũ

Rèn luyện sức mạnh

- Dùng máy tập tạ
- Sử dụng tạ tự do
- Tập luyện với dây kháng lực
- Tham gia một lớp rèn luyện sức mạnh

Lập kế hoạch bao gồm cả tập thể dục nhịp điệu và rèn luyện sức mạnh sẽ giúp quý vị hướng tới mục tiêu kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong thói quen tập thể dục của quý vị.





Những điều cần lưu ý để được an toàn

- 1. Đừng làm việc quá sức.** Nếu không chắc chắn, hãy thử làm bài kiểm tra nói. Để tập thể dục vừa phải, quý vị có thể nói chuyện trong khi tập thể dục.
- 2. Dừng lại ngay nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc cảm thấy đau.** “Khổ luyện thành tài” không áp dụng cho quý vị. Dừng lại nếu quý vị cảm thấy đuối sức hoặc đau.
- 3. Uống nhiều chất lỏng.** Tránh đồ uống thể thao. Dùng nước thường hoặc nước trái cây.

Xin nhắc lại, điều quan trọng là phải hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu các thói quen tập thể dục mới.

Xem các ý tưởng tập thể dục và đốt cháy calo tại [TeamUpforDiabetes.com](https://www.teamupfordiabetes.com)

Cân bằng tập thể dục và lượng đường trong máu

Một số điều có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu và tập thể dục là một trong số đó. Quý vị thậm chí có thể thấy lượng đường trong máu giảm trong vòng 24 giờ sau khi tập luyện.

Về lượng đường trong máu thấp

Lượng đường trong máu thấp (dưới 70mg/dL) còn được gọi là hạ đường huyết. Nếu quý vị gặp lượng đường trong máu thấp, Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ khuyến cáo nên làm theo

Quy tắc 15

Quy tắc 15



Ăn 15–20 gram carbs tác dụng nhanh như:

- 5–6 viên kẹo cứng
- 2 muỗng canh nho khô
- 1/2 chén nước trái cây hoặc soda (không dành cho người ăn kiêng)
- 3–4 viên glucose



Chờ 15 phút và kiểm tra lại lượng đường trong máu. Nếu vẫn dưới 70 mg/dL, hãy lặp lại quy trình.



Khi lượng đường trong máu của quý vị trở lại bình thường, hãy ăn một bữa ăn nhẹ nhỏ nếu còn hơn một hoặc hai giờ nữa mới đến bữa ăn hoặc bữa ăn nhẹ theo kế hoạch tiếp theo của quý vị.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những việc cần làm nếu quý vị có lượng đường trong máu thấp.

● Thuốc



Thuốc là một cách khác để quý vị và bác sĩ nỗ lực kiểm soát bệnh tiểu đường. Theo dõi lượng đường trong máu của quý vị là một cách tốt để xem liệu thuốc của quý vị—và kế hoạch điều trị tổng thể—có hiệu quả hay không hoặc liệu có cần thực hiện thay đổi hay không.

Còn nhiều điều để học hỏi tại
TeamUpforDiabetes.com

Luôn đi đúng hướng

Cũng giống như ăn uống lành mạnh và tập thể dục, thuốc có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường.


Dưới đây là một số lời khuyên:

1. Dùng thuốc theo chỉ định
2. Xây dựng thói quen—gắn việc dùng thuốc với các hoạt động hàng ngày khác
3. Đặt nhắc nhở—sử dụng báo thức trên điện thoại hoặc máy tính của quý vị

Tự theo dõi

Việc theo dõi thường xuyên có thể giúp quý vị và bác sĩ biết liệu quý vị có đạt được mục tiêu hay không.


Có thể thực hiện kiểm tra bằng máy đo đường huyết để đọc mức đường huyết của quý vị từ một giọt máu. Bác sĩ có thể giúp quý vị đặt mục tiêu và lập lịch kiểm tra phù hợp với quý vị. Luôn chia sẻ số liệu của quý vị với bác sĩ và hỏi xem có cần thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với kế hoạch điều trị của quý vị không.




“Điều quan trọng cần nhớ là bệnh tiểu đường của quý vị có thể thay đổi theo thời gian và điều đó có nghĩa là thuốc của quý vị cũng có thể cần phải thay đổi.”

— Alissa, Huấn luyện viên TeamingUp

● Kế hoạch Điều trị Thành công



Đã đến lúc rồi! Công cụ lập kế hoạch ở trang tiếp theo sẽ giúp quý vị tập trung vào các mục tiêu cụ thể—và theo dõi tiến trình của quý vị—khi nói đến ăn uống, tập thể dục và dùng thuốc. Quý vị đã sẵn sàng để bắt đầu chưa?



Lập Kế hoạch Điều trị Thành công riêng của bạn tại

TeamUpforDiabetes.com



Đây là cách thực hiện:

- 1. Viết ra các mục tiêu cụ thể của quý vị**
- 2. Quyết định tần suất và/hoặc thời gian bao lâu**
- 3. Chọn một bước nhỏ để bắt đầu**
- 4. Luôn đi đúng hướng**

Xem ví dụ và theo dõi tiến trình của quý vị trên trang tiếp theo.

Kế hoạch Điều trị Thành công của Quý vị

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về tầm quan trọng của thực phẩm, tập thể dục và thuốc men. Sau đó, theo dõi tiến trình khi quý vị tiến tới mục tiêu của mình.

| 1 Viết ra mục tiêu của quý vị | 2 Quyết định tần suất và/ hoặc thời gian bao lâu |
|---|---|
| Thêm bài tập thể dục vào thói quen của tôi | Cách ngày trong 4 tuần |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Xem các ý tưởng tập thể dục và đốt cháy calo tại
TeamUpforDiabetes.com

3

Viết ra một bước
nhỏ để bắt đầu

4

Luôn theo con đường đã
vạch sẵn với lượt đăng
ký hàng tuần

Đi bộ tại chỗ trong khi
xem chương trình truyền
hình yêu thích của tôi

✓
1

2

3

4

Tại sao lại là TeamingUp?

Khi nói đến việc chăm sóc bệnh tiểu đường, việc này có thể giúp quý vị biết rằng mình không đơn độc. Cũng có thể hữu ích khi biết cần nhờ ai giúp đỡ khi quý vị cần. Sau cùng, việc quản lý chế độ ăn uống, tập thể dục và theo dõi đường huyết, đồng thời luôn cập nhật các cuộc hẹn, điều trị và những thay đổi trong kế hoạch kiểm soát bệnh tiểu đường tổng thể của quý vị có thể là quá sức.

TeamingUp for Diabetes cung cấp hỗ trợ và nguồn lực, được xây dựng trên kinh nghiệm của các Nhà Vô địch và Huấn luyện viên của TeamingUp. Và hãy nhớ luôn nói chuyện với bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn uống và tập thể dục.

● Đăng ký ngay hôm nay tại
TeamUpforDiabetes.com