

# PHÒNG BỆNH

## Thực hiện chế độ ăn uống phù hợp

- Ăn đúng giờ;
- Không nên ăn quá nhiều trong một bữa nên chia thành nhiều bữa nhỏ;
- Khẩu phần ăn cân đối. Nên ăn nhiều rau xanh; hạn chế đồ ngọt (bánh, kẹo...), chất béo từ động vật, thay thế bằng thức ăn chứa chất béo từ thực vật;
- Tăng cường thức ăn chế biến bằng cách luộc, hấp. Hạn chế thức ăn rán, xào.



## Giảm ăn mặn

- Nêm bớt muối, nước mắm, bột canh, mì chính khi nấu ăn;
- Hạn chế để muối và gia vị trên bàn ăn;
- Hạn chế ăn các thực phẩm mặn như dưa muối, cà muối, cá muối, thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp.

## Tăng cường vận động thể lực

Tăng cường vận động thể lực phù hợp với tình trạng sức khỏe, đơn giản nhất là đi bộ, lên xuống cầu thang, làm việc ngoài vườn;



Luyện tập ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày trong một tuần: đi bộ nhanh, đạp xe, chơi bóng bàn, cầu lông, bơi;



Hạn chế xem ti vi, sử dụng máy tính.



Không sử dụng rượu, bia, thuốc lá.

**Duy trì cân nặng phù hợp** theo chỉ số khối cơ thể (BMI) trong khoảng 18-23

Cách tính BMI =  $\frac{\text{Cân nặng}}{\text{Chiều cao (m)} \times \text{chiều cao (m)}}$



## Khám, xét nghiệm đường huyết định kì

Xét nghiệm đường máu là cách duy nhất giúp phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời.

Người bình thường xét nghiệm 1 lần/năm, người có nguy cơ 2 lần/năm.



# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

