



TẦN SỐ BỮA ĂN VÀ ĐƯỜNG MÁU THẤP

Tôi nên ăn bao lâu một lần?

Ăn mỗi 3-4 giờ một lần sẽ giúp giữ lượng đường trong máu không giảm. Lên kế hoạch cho 3 bữa ăn và sử dụng đồ ăn nhẹ để lấp đầy những khoảng trống mà bạn không thể ăn một bữa ăn cân bằng. Đồ ăn nhẹ nên chứa 1-2 phần carbohydrate và nguồn protein từ nhóm protein nạc và sữa.

Phản ứng của mỗi người đối với lượng đường trong máu thấp là khác nhau, vì vậy việc tìm hiểu các dấu hiệu và triệu chứng của lượng đường trong máu thấp sẽ rất hữu ích trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của bạn.

Các dấu hiệu phổ biến của lượng đường trong máu thấp bao gồm run rẩy, cảm thấy hồi hộp hoặc lo lắng, đổ mồ hôi, ớn lạnh hoặc nóng ran, lú lẫn, khó chịu, nhịp tim không đều, choáng váng hoặc chóng mặt, đói, buồn nôn, cảm thấy yếu hoặc thiếu sinh lực, mờ/suy giảm thị lực, đau đầu, các vấn đề phối hợp, vụng về và nhợt nhạt.

Tôi nên làm gì nếu tôi có lượng đường trong máu thấp?

Tuân theo quy tắc 15/15 (được nêu bên dưới)

BƯỚC 1	Ăn 15 g carbohydrate (hoặc 1 khẩu phần carbohydrate)
BƯỚC 2	Chờ 15-20 phút
BƯỚC 3	Kiểm tra lượng đường trong máu
BƯỚC 4	Nếu lượng đường trong máu vẫn dưới 70 mg / dL *, lặp lại các bước 1-3
BƯỚC 5	Tiếp tục ăn các bữa ăn thường xuyên để ngăn ngừa giảm lượng đường trong máu

**Nếu bạn đo trên 70 mg/dL nhưng vẫn cảm thấy các triệu chứng đường huyết thấp, vui lòng gọi cho bác sĩ của bạn. Luôn làm việc với đội ngũ chăm sóc bệnh đái tháo đường của bạn để tìm ra mức đường huyết mục tiêu của bạn.*

Khi lượng đường trong máu thấp, bạn có thể tiếp tục ăn cho đến khi cảm thấy khỏe hơn. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải sử dụng quy tắc 15/15 để ngăn lượng đường trong máu tăng vọt.