

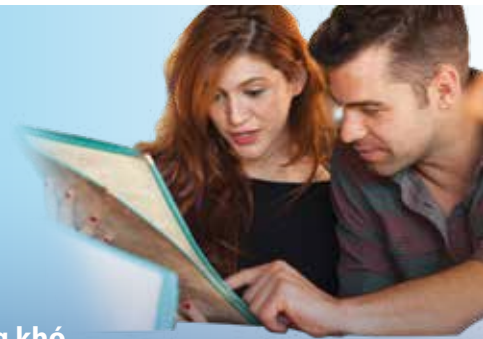
# HÃY LÀM 5 ĐIỀU NÀY

ĐỂ CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN

# ĐI ĂN Ở TIỆM KHI ĐANG MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Việc hướng đến một cuộc sống khỏe mạnh hơn với bệnh tiểu đường có thể không khó khăn như quý vị nghĩ.

Bệnh tiểu đường không phải lúc nào cũng cản trở quý vị tận hưởng những niềm vui trong cuộc sống. Và điều đó bao gồm cả việc đi ăn ở tiệm. Quý vị có thể ăn tiệm và vẫn tuân theo kế hoạch ăn uống của mình. Dưới đây là một số gợi ý có thể giúp ích.



## Giữ đúng lịch

Nếu quý vị dùng thuốc tiểu đường, thời gian dùng bữa của quý vị có thể quan trọng. Vì vậy, nên lên kế hoạch trước cho dù quý vị ăn ở nhà hàng hay quyết định “mua mang về” với lựa chọn đến lấy hoặc giao hàng.

- Nếu quý vị sẽ ăn cùng gia đình hoặc bạn bè, hãy hỏi xem họ có sẵn lòng đi ăn vào thời điểm quý vị thường ăn hay không, để quý vị có thể giữ đúng lịch
- Tránh những thời điểm nhà hàng thường bận rộn để quý vị không phải chờ đợi. Nếu quý vị không chắc thời điểm bận rộn là khi nào, hãy gọi điện trước và hỏi xem
- Đặt chỗ trước và đến nơi nhanh chóng. Khi quý vị gọi điện hoặc khi đến nhà hàng, hãy cân nhắc xem có nên cho họ biết rằng quý vị mắc bệnh tiểu đường và thời gian cho bữa ăn của quý vị có ý nghĩa quan trọng
- Suy nghĩ về việc xem thực đơn của nhà hàng trên mạng. Bằng cách đó, quý vị có thể quyết định đưa ra lựa chọn lành mạnh từ lúc còn ở nhà và quý vị sẽ không lãng phí thời gian xem thực đơn
- Nếu quý vị sẽ ăn trưa hoặc ăn tối muộn hơn bình thường, hãy nghĩ về việc ăn một bữa ăn nhẹ lành mạnh vào thời gian quý vị thường ăn bữa chính
- Trước khi đặt món, hãy hỏi xem món mà quý vị muốn ăn có cần thêm thời gian chế biến hay không



## Khi đến lúc đặt món

Đừng chỉ chọn bữa ăn đầu tiên có vẻ phù hợp với quý vị. Hãy suy nghĩ cẩn thận về việc đồ ăn sẽ phù hợp với kế hoạch ăn uống của quý vị như thế nào.

- Nếu quý vị không biết có những gì trong một món ăn hay món ăn đó được chế biến như thế nào, hãy hỏi người phục vụ để quý vị có thể quyết định xem món ăn đó có phù hợp với kế hoạch ăn uống của mình hay không
- Lưu ý đến những từ như giòn, kem, alfredo, au gratin hoặc tẩm bột. Đồ ăn được mô tả theo những cách này có thể có nhiều calo hoặc chất béo hơn
- Nếu quý vị có kế hoạch ăn uống ít muối, hãy yêu cầu bữa ăn không thêm muối
- Yêu cầu phục vụ riêng nước trộn salad, nước chấm và nước sốt để kiểm soát lượng nước quý vị sử dụng
- Hỏi xem liệu có thể quay, hấp, nướng hoặc luộc một món ăn thay vì chiên hay không
- Trộn và kết hợp các món trong thực đơn nếu nó phù hợp hơn với kế hoạch ăn uống của quý vị. Gọi salad và súp hoặc món khai vị thay vì món ăn đầu tiên, hoặc cân nhắc gọi một bữa ăn để ăn chung với người khác tại bàn
- Đừng ngần ngại yêu cầu món thay thế. Ví dụ, yêu cầu rau thay vì khoai tây chiên
- Khi dùng bữa ở các chuỗi nhà hàng lớn hơn, hãy yêu cầu cung cấp thông tin dinh dưỡng, thường bao gồm tổng lượng carbohydrate, hoặc kiểm tra thực đơn trước trên mạng





## Khi đồ ăn của quý vị ra đến

Quý vị đang đói và đã sẵn sàng để thưởng thức! Nhưng trước tiên hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về những gợi ý này, như vậy quý vị có thể chắc chắn sẽ tuân theo kế hoạch ăn uống của mình.

- Cố gắng ăn khẩu phần có kích cỡ giống như bình thường. Phần ăn của nhà hàng thường khá lớn. Vì vậy, hãy ước tính khẩu phần thông thường của quý vị và cho đồ ăn thừa vào hộp trước khi quý vị bắt đầu ăn. Bằng cách đó quý vị sẽ không bị cám dỗ ăn mọi thứ trên đĩa
  - Quý vị có thể ước tính kích cỡ khẩu phần ngay cả khi quý vị không thể đo được.\* Ví dụ:
    - Một phần thịt, cá hoặc thịt gia cầm là 3 ounce – cỡ khoảng lòng bàn tay
    - Một phần pho mát là 1 ounce – cỡ khoảng ngón cái
    - Một phần sữa, sữa chua hoặc rau tươi là 1 ly – cỡ khoảng một trái bóng tennis
- \*Do bàn tay có kích thước khác nhau, hãy so sánh bàn tay của quý vị với các số đo thực tế trước khi quý vị ước tính.
- Đừng rưới nước trộn vào món salad. Thay vào đó, Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ gợi ý quý vị nhúng đầu nĩa vào trong nước trộn salad rồi xiên một miếng rau diếp. Quý vị sẽ sử dụng ít nước trộn hơn theo cách đó
  - Cố gắng hạn chế đồ uống có cồn và có đường. Chúng bổ sung calo nhưng không cung cấp chất dinh dưỡng cho bữa ăn của quý vị



Để biết thêm thông tin về cách ăn uống lành mạnh, hãy hỏi bác sĩ của quý vị để có bản miễn phí của tập sách **Cornerstones4Care®**, **Cách lên kế hoạch ăn uống và tính lượng carb**, hoặc gọi 1-800-727-6500, Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8:30 sáng đến 6:00 chiều, giờ chuẩn miền Đông.

Truy cập **Cornerstones4Care.com** để biết các nguồn tài nguyên bổ sung và đăng ký chương trình hỗ trợ bệnh tiểu đường MIỄN PHÍ! Đưa camera trên điện thoại thông minh của quý vị qua mã QR để truy cập nhanh vào trang web này trên điện thoại.

🍷 Ăn uống

🚗 Di chuyển

🏠 Điều trị

🕒 Giữ đúng lộ trình



Quét tôi!

## Làm theo “Phương pháp đĩa thức ăn cho bệnh tiểu đường”

1/2 Rau không có tinh bột



1/4 Protein nạc

1/4 Carbohydrate



## Khi đến giờ về nhà

Vài điều trước khi quý vị rời đi:

- Quý vị có dễ dàng đặt món vì có rất nhiều lựa chọn lành mạnh trong thực đơn không? Hãy cho người quản lý biết. Các nhà hàng muốn làm hài lòng quý vị và họ sẽ chỉ biết quý vị muốn gì nếu quý vị nói với họ
- Đừng quên mang hộp mang đi vào ngày mai!

Novo Nordisk Inc. chỉ cho phép sao chụp tài liệu này để phục vụ mục đích giáo dục phi lợi nhuận với điều kiện tài liệu này được giữ nguyên định dạng ban đầu và thông báo về bản quyền được hiển thị. Novo Nordisk Inc. có quyền thu hồi sự cho phép này bất cứ lúc nào.

Cornerstones4Care® là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk là nhãn hiệu thương mại đã đăng ký của Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk In tại Hoa Kỳ US21DI00168 Tháng 10/2021

Cornerstones4Care.com

