

Positively managing diabetes

What you need to know

Information for the Vietnamese speaking community

Diabetes is a disease that should never be ignored. If poorly managed, it can lead to complications like heart disease, strokes, kidney failure, blindness or lower limb amputations. The good news is that if well managed, these consequences can be avoided.



Blood glucose monitoring

Part of positively managing your diabetes includes keeping your blood glucose levels (or 'blood sugar levels') in the normal range of 4-8mmol/L - or as close to this range as possible.

You can test your blood glucose levels yourself with a machine called a blood glucose meter. Regularly testing and recording your blood glucose levels can tell you, and your doctor, whether your diabetes is being controlled properly or not.

Ask your doctor or a Diabetes Educator to advise on how to use the machine, the best times to check your blood glucose levels and how to interpret the results (if they're too high, or too low).

Exercise

When you have diabetes, making sure you have regular exercise is just as important as watching what food you eat! It helps control your blood glucose levels and also helps avoid complications with diabetes. Basically, anything that gets you moving is generally good for your diabetes. Exercise like walking, swimming, cycling, dancing and Tai-Chi are all great ways to stay active. Consider exercising with family or friends on a regular basis. This will help make sure you're committed and help you stay in touch with your loved ones at the same time.

jump
play
walk skip
run

Food - things to remember

It's important to have a healthy diet - but even more so when you have diabetes.

- Avoid animal fat e.g. lap cheung, takeaway foods
- Eat a moderate amount of carbohydrate foods throughout the day e.g. rice/rice paper, noodles, bread, sweet potato, fruit, durian. The amount of carbohydrates you eat has a great impact on blood glucose levels
- Eat plenty of vegetables e.g. bok choy, Chinese spinach, rau muong
- Drink alcohol in moderation
- The best drinks are water, mineral water, tea or Chinese tea



Fruit

When you have diabetes you need to monitor how many serves of fruit you eat each day. Eating no more than three serves of fruit per day is recommended. One 'serve' of fruit is defined as:

- A slice of watermelon, rockmelon or honeydew melon
- 1 banana
- Half a mango
- 3 small plums
- ½ cup of grapes
- 1 apple or pear
- 1 orange or mandarin
- 1 peach or 1 nectarine
- 1 cup of strawberries

Tips for cooking and eating out

- Eat smaller sized meals
- Avoid foods high in sugars e.g. soft drinks, sweets, sugar cane juice
- Noodle/vegetable soups and clear soups are better for you than creamier, meat-based soups. Limit dishes containing coconut cream/milk
- Limit deep fried or battered dishes – these are high in saturated fat (or 'bad' fat)
- Opt for steamed foods if you can e.g. choose steamed rice, noodles or dumplings
- Use rice/noodles and vegetables as the main part of your meal and use meat or fish as the 'flavouring'

Ask your doctor or a Diabetes Educator for further information on what types of foods they would recommend for you.

If you'd like further information, please phone 1300 136 588 or visit these websites: ndss.com.au diabetesaustralia.com.au



Tiểu đường là một căn bệnh mà chúng ta không được phớt lờ. Nếu chăm sóc kém cỏi, bệnh có thể dẫn tới những biến chứng như bệnh tim, tai biến mạch máu, suy thận, bị mù lòa hay phần dưới của tứ chi bị cắt bỏ. Tin mừng là nếu chăm sóc tốt, những hậu quả này có thể tránh được.

Theo dõi lượng đường glucoza/glu-cô-za trong máu

Mục đích sao cho mức độ glu-cô-za trong máu (hay mức đường trong máu) ở một mức bình thường 4-8mmol/L - hay gần tới mức này nếu có thể được. Một phần trong việc chế ngự bệnh tiểu đường của quý vị bao gồm chính quý vị phải thử nghiệm mức độ đường glu-cô-za của mình bằng một máy gọi là máy đo đường glu-cô-za trong máu. Thử nghiệm đều đặn và ghi chú mức độ đường glu-cô-za trong máu có thể giúp cải tiến sự kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hay chuyên viên về bệnh tiểu đường cố vấn cách sử dụng máy này, thời gian tốt nhất kiểm soát bệnh mức độ đường trong máu của quý vị và cách giải thích những kết quả (nếu chúng quá cao hay quá thấp)

Tập thể dục

Khi quý vị bị bệnh tiểu đường, việc tập thể dục đều đặn của quý vị cũng quan trọng như xem xét loại thức ăn nào quý vị phải ăn!. Điều này giúp quý vị kiểm soát được mức đường glu-cô-za trong máu của quý vị và cũng giúp tránh được những biến chứng của bệnh tiểu đường. Nói một cách cơ bản, bất cứ điều gì khiến quý vị di động đều tốt đối với bệnh tiểu đường của quý vị. Tập thể dục chẳng hạn như đi bộ, bơi lội, đi xe đạp, nhảy đầm và Tai-Chi tất cả đều là những phương pháp tuyệt vời duy trì tính năng động. Hãy xét đến việc tập thể dục với gia đình hay bạn bè một cách đều đặn. Điều này sẽ giúp cho quý vị kiểm soát được bệnh tiểu đường của mình và cho phép quý vị dành thêm thời gian với những người mà quý vị hằng yêu thương.

Thức ăn - những điều cần nhớ

Điều quan trọng phải ăn đồ bổ dưỡng - nhưng quan trọng hơn nữa khi quý vị bị bệnh tiểu đường.

- Tránh những thức ăn có nhiều chất đường thí dụ: nước ngọt, đồ ngọt, nước Mía
- Tránh thực vật có nhiều chất béo thí dụ: lạp xưởng, những đồ ăn mua mang về (takeaway)
- Mỗi ngày ăn những thức ăn có lượng hydrat cacbon vừa phải thí dụ: cơm/bánh trắng cuốn, phở/mì, bánh mì, khoai lang, trái cây, sấu riêng. Số lượng hydrat cacbon mà quý vị ăn có một tác động lớn đối với mức độ đường glu-cô-za trong máu
- Hãy ăn nhiều rau thí dụ : bok choy, rau bina của người Hoa, bindweed
- Uống rượu vừa phải. Thức uống tốt nhất là nước, nước suối, nước trà hay trà Tàu.



Trái cây

Khi quý vị bị bệnh tiểu đường quý vị cần theo dõi một ngày quý vị ăn bao nhiêu suất trái cây. Chúng tôi đề nghị quý vị ăn không quá ba suất trái cây trong một ngày. Một 'suất' trái cây được định nghĩa như sau:

- 1 trái táo hay lê
- 1 trái cam hay quýt
- 1 quả đào hay 1 quả xuân đào
- 1 ly dàu
- 1 miếng dưa hấu, dưa gan hay dưa bở ruột xanh
- 1 trái chuối
- Nửa trái xoài
- 3 trái mận nhỏ
- Nửa ly nước nho

Những mẹo nấu ăn và đi ăn ở bên ngoài

- Hãy ăn những phần ăn nhỏ thôi
- Những món súp phở/mì và súp các loại rau và nước lèo trong tốt cho sức khỏe quý vị hơn các loại súp có nhiều chất kem sệt, nấu từ thịt. Hãy hạn chế những thức ăn có chất dừ kem/sữa
- Hãy hạn chế thức ăn chiên hay những thức ăn tẩm bột chiên - những loại thức ăn này có nhiều chất béo (hay chất mỡ 'độc')
- Hãy chọn những loại thức ăn hấp nếu có thể được thí dụ: cơm hấp, mì hay bánh hấp
- Hãy ăn cơm/mì và rau như các món ăn chính và 'tô điểm' thêm thịt hay cá

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hay một chuyên viên về bệnh tiểu đường để biết thêm thông tin về loại thức ăn mà họ sẽ giới thiệu cho quý vị.

Nếu quý vị muốn có thêm thông tin, xin vui lòng điện thoại số 1300 136 588 hay xem các trang mạng điện toán này: ndss.com.au diabetesaustralia.com.au

