

Chỉ số đường huyết bình thường là bao nhiêu?

Chỉ số đường huyết bình thường được xác định dựa trên các giới hạn thông thường cho nồng độ glucose trong máu. Nếu bạn muốn biết "[mức đường huyết bình thường là bao nhiêu?](#)" thì bảng chỉ số đường huyết chuẩn với các chỉ số nằm trong khoảng giá trị sau sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn:

- Đường huyết bất kỳ: 70-140 mg/dL (tương đương 3,9-7.8 mmol/L).
- Đường huyết lúc đói: 70-100 mg/dL (tương đương 3,9-5.6 mmol/L).
- Sau bữa ăn: 70-140 mg/dL (tương đương 3,9-7.8 mmol/L).
- Chỉ số HbA1C: Dưới 5.7%.

TOP [các loại hạt tốt cho người tiểu đường](#)

- **Đậu phộng:** Đậu phộng thuộc họ đậu tuy nhiên đậu phộng cũng được coi là loại hạt đem lại nhiều lợi ích sức khỏe. Đậu phộng chứa nhiều chất béo tốt chủ yếu là các loại chất béo không bão hòa. Ngoài ra, trong đậu phộng còn chứa các chất chống oxy hóa tốt cho cơ thể.
- **Hạt điều:** Hạt điều được biết đến là một trong những loại hạt thơm, ngon và khá dễ ăn bởi hương vị béo bùi. Hạt điều cũng có tác dụng trong việc cải thiện mỡ máu trong cơ thể người tương tự như các loại hạt khác bằng việc cân bằng tỷ lệ các cholesterol HDL và LDL.
- **Hạt dẻ cười:** Hạt dẻ cười trong những năm gần đây khá phổ biến và được ưa chuộng. Là một loại hạt giàu năng lượng chứa nhiều chất béo tốt cho sức khỏe. Các nghiên cứu chỉ ra cho thấy tỷ lệ HDL và LDL trong máu được cải thiện tốt hơn khi thành phần dinh dưỡng hàng ngày bổ sung thêm hạt dẻ cười ở những người bệnh tiểu đường.
- **Quả óc chó:** Trong 100g óc chó chứa hàm lượng dinh dưỡng bao gồm 15,23g chất đạm, 65,21g chất béo, 13,71g carbohydrate, 6,7g chất xơ cùng nhiều loại vitamin khác như canxi, magie, kali,... Ngoài ra, quả óc chó còn có tác dụng giảm viêm điều này tốt cho người bệnh tiểu đường.
- **Hạnh nhân:** hạnh nhân giúp kiểm soát lượng đường trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và có thể làm giảm khối lượng mỡ trong cơ thể. Hạnh nhân là một loại hạt quen thuộc đối với các chế độ ăn kiêng, ăn giảm béo. Trong 100g hạt hạnh nhân có chứa lượng calo là 579 calo, 49,90g chất béo, 21,20g protein, 21,60g carbs, 12,50g chất xơ.

[Tiểu đường thai kỳ khi nào cần tiêm insulin](#) là vấn đề nhiều người quan tâm. Tuy nhiên, đây là liệu pháp điều trị nên sẽ theo hướng và chỉ định của bác sĩ. Mỗi cơ thể của mỗi mẹ bầu có cơ địa và sức khỏe cũng như tình trạng bệnh khác nhau, do đó, không được tự ý thực hiện khi chưa có chỉ định từ bác sĩ điều trị.

Theo các bác sĩ, phụ nữ mang thai bị tiểu đường tuýp 1 và tuýp 2 thì bắt buộc phải tiêm insulin để kiểm soát đường huyết chặt chẽ trong suốt thai kỳ. Đối với phụ nữ tiểu đường thai kỳ sau khi áp dụng chế độ dinh dưỡng, luyện tập, điều trị trong vòng 2 tuần mà không đạt được mục tiêu điều trị thì bác sĩ sẽ chỉ định tiêm insulin hoặc chỉ số đường huyết tăng quá cao thì cần cân nhắc tiêm insulin.

Căn cứ vào mức glucose huyết, thời điểm đường huyết tăng và tình trạng kháng insulin mà bác sĩ đưa ra phác đồ tiêm insulin phù hợp. Trong trường hợp mẹ bầu gặp phải các biến chứng cấp như tăng ceton máu, tăng đường huyết nặng, nhiễm trùng, cân nặng giảm không rõ nguyên nhân,... bác sĩ sẽ phải hội chẩn và dùng insulin theo liều lượng từ đề nghị của chuyên khoa Nội tiết – Đái tháo đường. Việc này giúp điều trị và duy trì ổn định mức glucose trong máu.

Nguồn kiến thức: [Viện Nghiên cứu và Tư vấn Dinh dưỡng](#)