

Diet During Pregnancy Chế độ ăn trong thai kỳ

– Lượng tinh bột phù hợp và cách ăn uống hợp lý

Thai nhi phát triển nhờ các dưỡng chất mà người mẹ hấp thụ. Nguồn năng lượng chính của thai nhi là **glucose** từ cơ thể người mẹ, vì vậy thai phụ cần bổ sung đầy đủ dưỡng chất, đặc biệt là nhóm carbohydrate (chất bột đường). Tài liệu này giải thích về lượng tinh bột phù hợp và cách ăn uống giúp kiểm soát đường huyết. Do bữa ăn cần cân bằng dinh dưỡng, phần hướng dẫn chi tiết về món phụ và các nhóm thực phẩm khác xin vui lòng nhận từ chuyên viên dinh dưỡng.

◆ Lượng năng lượng cần thiết trong 1 ngày

Nhu cầu năng lượng kcal trong thai kỳ phụ thuộc vào chiều cao, cân nặng trước khi mang thai, và tuần thai hiện tại.

Xin hãy kiểm tra lượng kcal cần thiết trong bảng dưới đây:

Chiều cao – cân nặng trước thai kỳ	Giai đoạn đầu (đến tuần 13)	Giai đoạn giữa (tuần 14 ~ 27)	Giai đoạn cuối (tuần 28 trở đi)
150cm – ≤56Kg	1500 kcal	1700 kcal	1900 kcal
155cm – ≤60Kg	1600 kcal	1800 kcal	2000kcal
160cm – ≤64Kg	1700 kcal	1900 kcal	2100 kcal
165cm – ≤68Kg	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal

Nếu BMI < 25: Năng lượng 1 ngày = Chiều cao (m) × chiều cao (m) × 22 × 30 kcal + 50 kcal (giai đoạn đầu), 250 kcal (giai đoạn giữa), 450 kcal (giai đoạn cuối)

Nếu BMI ≥ 25: Không cộng thêm năng lượng theo tuần thai. (Theo Hướng dẫn điều trị bệnh tiểu đường 2019)

Chú ý! Nếu cân nặng trước thai kỳ cao hơn mức ghi trong bảng

➡ Hãy bắt đầu từ mức kcal của **giai đoạn đầu**, bất kể đang ở tuần thai nào.

Bảng bên trên chỉ mang tính tham khảo. Lượng ăn sẽ được điều chỉnh dựa trên thể trạng trước khi mang thai, mức tăng cân trong thai kỳ và tình trạng phát triển của thai nhi.

◆ Lượng thức ăn chính trong bữa ăn

Thức ăn chính trong bữa ăn là cơm, bánh mì, mì... và chứa nhiều carbohydrate.

Trong thai kỳ, **ít nhất 50% năng lượng mỗi ngày cần đến từ carbohydrate.**

Lượng cơm hoặc bánh mì mỗi bữa ăn xin hãy xem bảng bên dưới.

Tổng kcal/ngày	Lượng cơm/bữa	Bánh mì lát (6 lát/gói)
Nếu 1600 kcal	150g	1.5 lát
Nếu 1800 kcal	180g	1.5~2 lát
Nếu 2000 kcal	200g	2 lát
Nếu 2200 kcal	230g	2~2.5 lát

Nếu lấy gần 50% lượng kcal cần nạp trong một ngày từ thức ăn chính (tinh bột), thì sẽ được tính toán dựa theo: 50g cơm tương đương 80 kcal, và nửa lát bánh mì trong phần sandwich cắt 6 lát tương đương 80 kcal. (Tham khảo từ Bảng trao đổi thực phẩm dùng cho liệu pháp dinh dưỡng bệnh tiểu đường, phiên bản thứ 7.)

Thai nhi sẽ lớn lên nhờ nguồn dinh dưỡng từ người mẹ (chủ yếu là đường glucose)!



◆ Cách ăn

Trong thời kỳ mang thai, thai phụ cần bổ sung đầy đủ dưỡng chất, đặc biệt là tinh bột. Tuy nhiên, tinh bột lại ảnh hưởng rất lớn đến mức tăng đường huyết sau khi ăn.

Đây là cách ăn giúp đường huyết tăng chậm hơn

① Ăn 3 bữa/ngày, đúng giờ và đều đặn

② Ăn theo thứ tự: Món phụ ⇒ Món chính ⇒ Thức ăn chính (tinh bột).



Các loại rau củ giàu chất xơ và nấm...



Các món ăn giàu đạm như thịt, cá, các chế phẩm từ đậu nành và trứng.



Các thực phẩm nhiều tinh bột như cơm, bánh mì...

③ Cho dù vậy nhưng nếu đường huyết vẫn cao sau khi ăn thì nên chia nhỏ khẩu phần tinh bột (carbohydrate), (xin tham khảo mục “Tại sao ăn chia bữa lại tốt?”).

Mức đường huyết mục tiêu: Sau ăn 1 giờ: < 140 mg/dL hoặc Sau ăn 2 giờ: < 120 mg/dL

(Theo Hướng dẫn điều trị tiểu đường 2022–23)

Ví dụ về chia nhỏ bữa ăn

Tổng năng lượng: 2000 kcal/ngày
Mỗi bữa: cơm 200g



Hãy cân lượng cơm ăn vào nhé!

Các bữa chính (sáng – trưa – tối)

Cơm 150g (1 chén vừa đầy)

Hoặc thay thế bằng 1 trong các lựa chọn sau:

Loại bánh mì cắt 6 lát: 1.5 lát
Mì khô (udon / soba / spaghetti):
khoảng 80g

Các bữa phụ (sáng – chiều – trước khi ngủ)

Cơm 50g (tương đương 1/2 vắt cơm onigiri bán tại cửa hàng tiện lợi)

Hoặc 1 trong các lựa chọn sau:

Loại bánh mì cắt 6 lát: 0.5 lát
Mì khô (udon / soba / spaghetti): 25g
Khoai lang nướng 1/2 củ (50g)
Sữa chua (khoảng 20g carbohydrate)
1 trái quýt / 1 trái chuối / 1/2 trái táo

◆ Lượng món phụ và các thực phẩm khác



- Mỗi bữa ăn:
 - Món chế biến từ thịt – cá – trứng – đậu: 2 món
 - Rau sống: đầy hai bàn tay, rau đã nấu chín: đầy một bàn tay
- Trong cả ngày:
 - Trái cây: lượng phù hợp
 - Sản phẩm từ sữa: khoảng 300ml