

Món ăn, bài thuốc tốt cho người bệnh đái tháo đường

Bệnh đái tháo đường Đông y quy vào chứng "tiêu khát". Các món ăn, bài thuốc dưới đây có tác dụng hỗ trợ điều trị căn bệnh này khá hiệu quả.

Huyền sâm trong bài Tãng dịch thang trị đái tháo đường thiên về trung tiêu Trong y học cổ truyền không có bệnh danh "đái tháo đường", căn cứ vào các chứng trạng biểu hiện trên lâm sàng: Ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, người gầy nhanh mà chứng bệnh này được quy vào phạm vi chứng "tiêu khát".

Trong điều trị, y học cổ truyền lấy biện chứng "tam tiêu" làm cơ sở, nghĩa là phân chia thành 3 thể: Thượng tiêu (phần trên cơ thể, gồm tâm và phế), trung tiêu (phần giữa cơ thể, gồm tỳ và vị) và hạ tiêu (phần dưới của cơ thể, gồm can, thận, tiểu trường, đại trường và bàng quang).

I. Bài thuốc trị các thể đái tháo đường

1. Đái tháo đường thiên về thượng tiêu

Triệu chứng: Tân dịch hao tổn, kèm theo các triệu chứng: Khát, uống nhiều, miệng lưỡi khô, tiểu tiện nhiều lần. Mạch sắc.

Phương pháp điều trị: Dưỡng âm nhuận phế.

Bài thuốc - Thiên hoa phẩn thang Thiên hoa phẩn 24g, sinh địa 16g, mạch môn 12g, cam thảo 4g, ngũ vị tử 6g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang. Chia 2 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

2. Đái tháo đường thiên về trung tiêu

Triệu chứng: Ăn nhiều, chóng đói, cồn ruột, gầy sút nhanh, lưỡi đỏ khô, mạch sắc.

Phương pháp điều trị: Dưỡng vị sinh tân.

Bài thuốc - Tãng dịch thang gồm: Huyền sâm 16g, sinh địa 16g, mạch môn 16g, thiên hoa phẩn 16g, hoàng liên 6g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang. Chia 2 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

3. Đái tháo đường thiên về hạ tiêu

Triệu chứng: Tiểu nhiều, cả số lượng nước tiểu và số lần, mệt mỏi, đau lưng, mỏi khớp, lưỡi đỏ khô, rêu vàng mỏng, mạch tế sắc.

Phương pháp điều trị: Bổ thận sinh tân.

Bài thuốc: Lục vị đại hoàng thang gia vị:

Sinh địa 32g, hoài sơn 16g, sơn thù 16g, đan bì 12g, bạch linh 12g, trạch tả 12g, thiên hoa phẩn 12g, mạch môn 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang. Chia 2 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

Cây thuốc, món ăn hỗ trợ kiểm soát đường huyết

II. Ngoài ra, trong dân gian có nhiều cây thuốc và món ăn có hiệu quả tốt trong hỗ trợ kiểm soát đường huyết.

1. Mướp đắng (khổ qua)

Theo y học cổ truyền, mướp đắng có vị đắng (khổ), tính hàn, không độc, tốt cho kinh tâm, can, phế, vị. Đặc biệt công năng kiện tỳ, thúc đẩy chuyển hóa của chất charantin, polypeptid-P và vicine trong mướp đắng giúp ức chế sự chuyển hóa và hấp thu đường trong cơ thể, ngăn ngừa căn bệnh đái tháo đường và ổn định đường huyết ở người đái tháo đường.

2. Một số món ăn từ mướp đắng

Mướp đắng tươi ăn hàng ngày 50 - 100g.

Nước ép mướp đắng: Mướp đắng 1 quả, bỏ hạt, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm nước muối 15 phút, vớt ra, để ráo, cho vào máy xay nhuyễn với một ít nước lọc, sau đó lọc lấy nước, bỏ bã; dùng để uống hàng ngày.

Mướp đắng nấu đậu: Cho mướp đắng 1 quả to cùng 100g nấm hương và 200g đậu ván trắng vào nấu cháo. Món ăn ngon cho người đái tháo đường, kém ăn, có thể dùng thay cơm.

Mướp đắng xào trứng: Lấy 1 quả mướp đắng to cùng với 2 quả trứng, cho lên xào, ăn khi còn nóng.

3. Củ mài

Theo Y học cổ truyền củ mài (còn gọi là hoài sơn) có vị ngọt, tính bình, vào 4 kinh tỳ, vị, phế và thận. Nghiên cứu dược lý cho thấy bột thô và dịch chiết nước hoài sơn có tác dụng tăng cường sản sinh yếu tố GLP-1 (hormone có tác dụng kích thích tuyến tụy sản xuất insulin). Ngoài ra, hoài sơn còn giúp phục hồi và cải thiện chức năng của tế bào beta tuyến tụy.

Món ăn từ củ mài:

Củ mài xào mộc nhĩ:

Nguyên liệu: Củ mài 300g, mộc nhĩ 200g, hành lá một nhánh, muối vừa ăn.

Cách làm: Rửa sạch mộc nhĩ, xé thành từng miếng nhỏ; củ mài thái lát ngâm rồi để ráo nước, hành lá cắt khúc. Sau khi nồi nóng, đổ dầu vào, cho củ mài vào nồi xào nhanh tay rồi đổ nấm vào xào. Trước khi tắt bếp, cho hành lá cắt nhỏ và muối vào.

Cháo củ mài, bí ngô: Củ mài 40g, bí ngô 120g, lá sen 50g, lấy lá sen sắc lấy nước nấu với hai loại kia thành cháo, ăn ngày 1 lần.

Cháo củ mài: Củ mài 50-100g, nấu cháo ăn hằng ngày.

4. Bí đao

Theo y học cổ truyền, bí đao có vị ngọt, tính hơi hàn, không độc, quy kinh tỳ, vị, đại trường, tiểu trường. Tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, giải độc, sinh tân, chỉ khát, lợi niệu, tiêu phù. Chủ trị các chứng tiêu khát, thủy thũng, mụn nhọt.

Món ăn từ bí đao:

Bí đao xào tỏi:

Nguyên liệu: Bí đao 500g, tỏi, hành lá, hành tím, nước mắm, hạt tiêu.

Cách làm: Gọt vỏ bí đao, lọc bỏ phần ruột, rửa sạch thái thành sợi dài khoảng 5cm. Phi thơm hành tím, tỏi băm nhỏ, sau đó cho bí vào đảo lửa lớn, nêm nếm nước mắm vừa ăn, trước khi tắt bếp thêm hành lá cắt nhỏ cùng chút tiêu vào.

Bí đao nấu tôm:

Nguyên liệu: Bí đao 1 quả, tôm nõn 10g, hành lá, gia vị.

Cách làm: Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch với nước rồi thái thành các miếng nhỏ. Tôm nõn ướp với một chút muối, nước mắm, đường, hạt tiêu, để khoảng 15 phút để tôm ngấm gia vị. Phi hành với một chút dầu ăn, sau đó cho tôm vào xào qua. Thêm lượng nước cho vừa đủ. Đun nước sôi thì vớt hết bọt, cho bí xanh vào nấu chín rồi thêm gia vị vừa ăn.

II. Thông tin cần biết về bệnh đái tháo đường

Bệnh đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa không đồng nhất, có đặc điểm tăng glucose huyết do khiếm khuyết về tiết insulin, về tác động của insulin hoặc cả hai. Tăng glucose mạn tính trong thời gian dài gây nên những rối loạn chuyển hóa carbohydrate, protide, lipide, gây tổn thương ở nhiều cơ quan khác nhau, đặc biệt ở tim và mạch máu, thận, mắt, thần kinh.

Phân loại đái tháo đường gồm:

Đái tháo đường type 1 (do phá hủy tế bào beta tụy, dẫn đến thiếu insulin tuyệt đối).

Đái tháo đường type 2 (do giảm chức năng của tế bào beta tụy tiến triển trên nền tảng đề kháng insulin).

Đái tháo đường thai kỳ (là đái tháo đường được chẩn đoán trong 3 tháng giữa hoặc 3 tháng cuối của thai kỳ và không có bằng chứng về đái tháo đường type 1, type 2 trước đó).

Ngoài ra, đái tháo đường do các nguyên nhân khác, như: Đái tháo đường sơ sinh hoặc đái tháo đường do sử dụng thuốc và hóa chất như sử dụng glucocorticoid, điều trị HIV/AIDS hoặc sau cấy ghép mô...

Tiêu chuẩn chẩn đoán đái tháo đường (theo Hiệp Hội Đái tháo đường Mỹ – ADA) dựa vào 1 trong 4 tiêu chuẩn sau đây:

Glucose huyết tương lúc đói (fasting plasma glucose: FPG) \geq 126 mg/dL (hay 7 mmol/L).

Glucose huyết tương ở thời điểm sau 2 giờ làm nghiệm pháp dung nạp glucose đường uống 75g (oral glucose tolerance test: OGTT) \geq 200 mg/dL (hay 11,1 mmol/L).

HbA1c \geq 6,5% (48 mmol/mol). Xét nghiệm này phải được thực hiện ở phòng thí nghiệm được chuẩn hóa theo tiêu chuẩn quốc tế.

Ở bệnh nhân có triệu chứng kinh điển của tăng glucose huyết hoặc mức glucose huyết tương ở thời điểm bất kỳ \geq 200 mg/dL (hay 11,1 mmol/L).

Các triệu chứng đái tháo đường sau đây là điển hình. Tuy nhiên, một số người đái tháo đường type 2 có các triệu chứng nhẹ nên người bệnh không nhận biết được: Đi tiểu thường xuyên; cảm thấy rất khát; cảm thấy rất đói - ngay cả khi đang ăn; mệt mỏi nhiều; nhìn mờ; chậm lành các vết thương hoặc vết loét; giảm cân - ngay cả khi đang ăn nhiều hơn (đái tháo đường type 1); ngứa ran, đau, hoặc tê ở tay hoặc chân (đái tháo đường type 2).