

# All About Carbohydrate Counting

## Tất Cả Về Việc Đếm Carbohydrate

Toolkit No. 10

Bộ Dụng Cụ Số 10

### What is carbohydrate counting?

#### Thế nào là đếm carbohydrate?

Counting carbohydrates is one way to plan your meals and keep your blood glucose (sugar) on target. Carbohydrates are one of the three main energy sources in food, along with protein and fat. It's the balance between the carbohydrates you eat and insulin that determines how much your blood glucose levels rise after you eat. With the right balance of carbohydrates and insulin, your blood glucose level will usually stay in your target range. Counting carbohydrate servings can help you reach your blood glucose goals and prevent diabetes complications. You can learn to use carbohydrate counting to choose what and how much to eat. Carbohydrate counting can be easier to use than other meal planning methods. If you take insulin, you can use carbohydrate counting to decide how much insulin to take.

Đếm carbohydrates là một cách để hoạch định cho bữa ăn của quý vị và giữ cho mức glucose (đường) trong máu của quý vị đúng mục tiêu. Carbohydrates là một trong ba nguồn năng lượng chính trong thực phẩm, cùng với chất đạm và chất béo. Đó là sự cân bằng giữa carbohydrates mà quý vị ăn

và insulin để xác định mức glucose trong máu của quý vị tăng bao nhiêu sau khi ăn. Với sự cân bằng đúng mức giữa carbohydrates và insulin, mức glucose trong máu của quý vị sẽ thường nằm trong giới hạn mục tiêu của quý vị. Đếm các khẩu phần carbohydrate có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu về glucose trong máu và ngăn ngừa được các biến chứng của bệnh tiểu đường. Quý vị có thể học cách đếm carbohydrate để chọn những gì để ăn và ăn bao nhiêu. Đếm carbohydrate có thể dễ sử dụng hơn là các phương pháp hoạch định khác cho bữa ăn. Nếu quý vị dùng insulin, quý vị có thể dùng cách đếm carbohydrate để xác định dùng bao nhiêu insulin.

### Which foods have carbohydrate?

#### Thực phẩm nào có carbohydrate?

The foods listed in the chart below are mostly carbohydrate. These foods affect your blood glucose much more than other foods such as meat and meat substitutes, vegetables, or fats.

Các thực phẩm liệt kê trong bảng dưới đây đa số là có carbohydrate. Các thực phẩm này ảnh hưởng tới mức glucose trong máu nhiều hơn là các thực phẩm khác như thịt và

thức ăn thay cho thịt, rau, hoặc chất béo.

Carbohydrate foods	
bagels, biscuits, bread, crackers, taco shells, and tortillas	dried beans (such as kidney or pinto beans) and peas (such as black-eyed or split peas)
ready-to-eat or cooked cereal	fruit (canned, dried, and fresh) and fruit juice
pasta and rice	milk, soy milk, and yogurt
starchy vegetables such as corn, peas, potatoes, and sweet potatoes	sweets such as cake, cookies, ice cream, jam, jelly, and sugar
pancakes and waffles	popcorn, potato chips, and pretzels

Thực phẩm có Carbohydrate	
bagel, bánh biscuits, bánh mì, bánh lát, vỏ bánh taco và tortillas	đậu khô (như đậu thận hoặc pinto) và đậu Hà Lan (như đậu black-eyed hoặc đậu chẻ)
ngũ cốc sẵn sàng để ăn hoặc nấu	trái cây (đóng hộp, làm khô, và tươi) và nước trái cây
mì và cơm	sữa, sữa đậu nành, và sữa chua
rau có chất tinh bột như bắp, đậu Hà Lan, khoai tây, và khoai lang	chất ngọt như bánh ngọt, bánh quy, kem, mứt, thạch, và đường
bánh pancake và waffle	bắp rang, lát khoai tây chiên, và pretzels

Large servings of salads or cooked vegetables (such as 1½ cups of cooked carrots) are counted as carbohydrate servings too. Some foods, such as pizza, casseroles, and soups, are a combination of carbohydrate, protein, and fat.

Các khẩu phần lớn gồm có xà lách hoặc rau nấu chín (như 1½ cốc cà rốt nấu chín) cũng được kể là các khẩu phần có carbohydrate. Một số thực phẩm như pizza, thịt hầm, và súp, là một sự kết hợp carbohydrate, chất đạm, và chất béo.



Carbohydrate counting can help you choose what and how much to eat.

Cách đếm carbohydrate có thể giúp quý vị chọn những gì để ăn và ăn bao nhiêu.

**How many servings of carbohydrate foods are best for me at each meal and snack?**

**Bao nhiêu phần thức ăn có carbohydrate là tốt nhất cho tôi vào mỗi bữa ăn và ăn vặt?**

The recommended number of servings is based on your weight, activity level, diabetes medications, and goals for your blood glucose levels. A member of your health care team, such as a dietitian, can work with you to make a personalized plan. For many people, having 3 or 4 servings of carbohydrate foods at each meal and 1 or 2 servings for snacks works well.

Số khẩu phần đề nghị là dựa trên cân nặng của quý vị, mức hoạt động, thuốc trị bệnh tiểu đường, và các mục tiêu cho mức glucose trong máu của quý vị. Một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị, như một chuyên viên về ăn uống, có thể làm việc với quý vị để thảo ra một kế hoạch riêng cho quý vị. Đối với nhiều người, việc dùng 3 hoặc 4 khẩu phần thức ăn có

carbohydrate vào mỗi bữa ăn và 1 hoặc 2 khẩu phần cho ăn vặt có tác dụng tốt.

## What about other foods such as meats, vegetables, and fats?

### Thế còn các thức ăn khác như thịt, rau, và chất béo thì sao?

To have a balanced meal plan, you'll want to include protein foods, such as beef, chicken, and fish, as well as vegetables and a moderate amount of healthy fats, such as olive oil and nuts. Talk with your health care team about what to eat for your meals and snacks.

Để có một kế hoạch bữa ăn quân bình, quý vị nên thêm các thức ăn có chất đạm, như thịt bò, thịt gà, và cá, cũng như rau và một số lượng vừa phải chất béo lành mạnh, như dầu olive và đậu phộng. Bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc ăn những gì trong các bữa ăn và ăn vặt cho quý vị.

## Why should I pay attention to serving sizes for carbohydrate foods?

### Tại sao tôi lại phải để ý đến dung lượng khẩu phần cho các thực phẩm có carbohydrate?

The amount of carbohydrate you eat can make a big difference in your blood glucose. If you eat more carbohydrate than usual at a meal, your blood glucose level is likely to be higher than usual several hours afterward.

Số lượng carbohydrate mà quý vị ăn có thể tạo ra sự khác biệt lớn về glucose trong máu của quý vị. Nếu quý vị ăn nhiều

carbohydrate hơn lúc thường trong một bữa ăn, mức glucose trong máu của quý vị rất có thể cao hơn lúc thường nhiều giờ sau đó.

The chart below shows the size of one serving for each food. One carbohydrate serving equals 15 grams of carbohydrate. You can check serving sizes with measuring cups and spoons or a food scale, or by using the Nutrition Facts section on the package.

Bảng dưới đây cho biết dung lượng của một khẩu phần cho mỗi thực phẩm. Một khẩu phần carbohydrate bằng với 15 grams carbohydrate. Quý vị có thể kiểm tra các dung lượng khẩu phần bằng chén và muỗng đo lường hay một cái cân thức ăn, hoặc bằng cách dùng phần Dữ Kiện Dinh Dưỡng trên gói đựng.

Serving sizes for some carbohydrate foods (approximately 15 grams of carbohydrate)	
<b>apple:</b> 1 small (4 ounces)	<b>milk:</b> 1 cup
<b>bagel:</b> 1/4 large (1 ounce)	<b>orange juice:</b> 1/2 cup
<b>banana:</b> 1 small (4 ounces)	<b>pasta (cooked):</b> 1/3 cup
<b>biscuit:</b> 1	<b>peach:</b> 1 medium (4 ounces)
<b>bread:</b> 1 slice	<b>peas:</b> 1/2 cup
<b>cake (unfrosted):</b> 2-inch square	<b>pinto beans or kidney beans:</b> 1/2 cup
<b>cereal (ready-to-eat):</b> 3/4 cup	<b>popcorn:</b> 3 cups popped
<b>cereal (cooked):</b> 1/2 cup	<b>potato, mashed:</b> 1/2 cup
<b>cookies:</b> 2 small (about 2/3 ounce)	<b>potato chips:</b> 3/4 ounce (about 15-20)
<b>corn:</b> 1/2 cup	<b>pretzels:</b> 3/4 ounce
<b>crackers (saltines):</b> 6	<b>rice:</b> 1/3 cup
<b>fruit, canned:</b> 1/2 cup	<b>sugar:</b> 1 tablespoon
<b>hamburger bun:</b> 1/2 bun	<b>sweet potato:</b> 1/2 cup
<b>ice cream (light):</b> 1/2 cup	<b>taco shells:</b> 2 (6-inch size)
<b>jam or jelly:</b> 1 tablespoon	<b>tortilla:</b> 1 (6-inch size)

**Các dung lượng khẩu phần cho một số thức ăn có carbohydrate (khoảng 15 grams carbohydrate)**

<b>táo:</b> 1 trái nhỏ (4 ounces)	<b>Sữa:</b> 1 chén
<b>bagel:</b> bánh lớn 1/4 (1 ounce)	<b>nước cam vắt:</b> 1/2 chén
<b>chuối:</b> 1 trái nhỏ (4 ounces)	<b>mì (nấu):</b> 1/3 chén
<b>bánh biscuit:</b> 1	<b>đào:</b> 1 trái cỡ vừa (4 ounces)
<b>bánh mì:</b> 1 lát	<b>đậu:</b> 1/2 chén
<b>bánh ngọt (không phủ đường):</b> 2-inch vuông	<b>đậu pinto hoặc đậu thận:</b> 1/2 chén
<b>ngũ cốc (sẵn sàng để ăn):</b> 3/4 chén	<b>bắp rang:</b> 3 chén bắp rang
<b>ngũ cốc (nấu):</b> 1/2 chén	<b>khoai tây, nghiền:</b> 1/2 chén
<b>bánh quy:</b> 2 cái nhỏ (khoảng 2/3 ounce)	<b>lát khoai tây chiên:</b> 3/4 ounce (khoảng từ 15-20 lát)
<b>bắp:</b> 1/2 chén	<b>pretzels:</b> 3/4 ounce
<b>Bánh lát (có muối):</b> 6	<b>cơm:</b> 1/3 chén
<b>trái cây, đóng hộp:</b> 1/2 chén	<b>đường:</b> 1 muỗng canh
<b>cái bánh không để kẹp hamburger:</b> 1/2 cái	<b>khoai lang:</b> 1/2 chén
<b>kem đông lạnh (ít béo):</b> 1/2 cốc	<b>vỏ taco:</b> 2 cái (kích cỡ 6 inch)
<b>mứt hoặc thạch:</b> 1 muỗng canh	<b>tortilla:</b> 1 cái (kích cỡ 6 inch)

**How to use the Nutrition Facts on food labels**

**Các dùng Dữ Kiện Dinh Dưỡng trên nhãn hiệu thực phẩm**

To determine your serving size, check the label for the number of carbohydrate grams (g), remembering that one carbohydrate serving is equal to 15 grams of carbohydrate.

Để xác định dung lượng khẩu phần, kiểm tra nhãn hiệu để biết số gram (g) carbohydrate, nhớ là một khẩu phần carbohydrate bằng với 15 grams carbohydrate.

- **If the total carbohydrate is 15 grams,** then check the top of the food label for the serving size for one serving.
- **Nếu tổng lượng carbohydrate là 15 grams,** sau đó kiểm tra phía trên cùng của nhãn hiệu thực phẩm cho dung lượng một khẩu phần.

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 6 crackers <b>Total</b>
<b>Carbohydrate:</b> 15g

**One carbohydrate serving: 6 crackers**

<b>Các Dữ Kiện Dinh Dưỡng</b>
<b>Dung lượng Khẩu Phần:</b> 6 cái bánh lát <b>Tổng lượng</b>
<b>Carbohydrate:</b> 15g

**Một khẩu phần carbohydrate: 6 cái bánh lát**

- **If the total is more than 15,** then divide the total by 15. For example, a food with 30 grams of carbohydrate contains 2 carbohydrate servings, because 30 divided by 15 equals 2.
- **Nếu tổng lượng cao hơn 15,** thì chia tổng lượng cho 15. Thí dụ, một thực phẩm có 30 grams carbohydrate có 2 khẩu phần carbohydrate, vì 30 chia cho 15 bằng 2.

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 4 cookies
<b>Total Carbohydrate:</b> 30g

**One carbohydrate serving: 2 cookies**

<b>Các Dữ Kiện Dinh Dưỡng</b>
<b>Số Lượng Khẩu Phần:</b> 4 cái bánh quy
<b>Tổng Lượng Carbohydrate:</b> 30g

**Một khẩu phần carbohydrate: 2 cái bánh quy**

- **If the total is less than 15**, then multiply the serving size so that your serving will have 15 grams of carbohydrate.
- **Nếu tổng lượng ít hơn 15**, thì nhân dung lượng khẩu phần để khẩu phần của quý vị có 15 grams carbohydrate.

<b>Nutrition Facts</b>
<b>Serving Size:</b> 1 piece
<b>Total Carbohydrate:</b> 5g

**One carbohydrate serving: 3 pieces**

<b>Các Dữ Kiện Dinh Dưỡng</b>
<b>Số Lượng Khẩu Phần:</b> 1 cái
<b>Tổng Lượng Carbohydrate:</b> 5g

**Một khẩu phần carbohydrate: 3 cái**

## **How do I get started with carbohydrate counting?**

### **Tôi bắt đầu như thế nào để đếm carbohydrate?**

Ask your health care provider how you can learn more about carbohydrate counting. A dietitian can help you make a plan.

Hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị làm thế nào để quý vị biết thêm về việc đếm carbohydrate. Một chuyên viên dinh dưỡng có thể giúp quý vị đặt ra một kế hoạch.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04