

Dinh dưỡng cho người suy thận

Suy thận cấp là một hội chứng được biểu hiện bằng sự giảm nhanh của mức lọc cầu thận với thể tích nước tiểu $<0,5$ ml/kg/giờ kéo dài trên 6 giờ, và có nồng độ creatinin huyết tương tăng thêm $0,5$ mg/dl ($44\mu\text{g/l}$) hoặc trên 50% so với giá trị bình thường (trên $130\mu\text{g/l}$) ở người trước đó chức năng thận bình thường.

Hậu quả: ứ đọng các sản phẩm chuyển hoá của nitơ, rối loạn cân bằng nước, điện giải, axit-bazơ.

Suy thận mạn là tổn thương không phục hồi của các đơn vị thận, làm chức năng thận mất dần và vĩnh viễn theo thời gian. Quá trình suy thận mạn diễn biến kéo dài, âm ỉ với những triệu chứng: sưng phù, mệt mỏi, xanh xao, đau đầu, chán ăn, buồn nôn, tiểu nhiều lần... Ở giai đoạn cuối, người bệnh đứng trước nguy cơ tử vong do các biến chứng.

Về chế độ dinh dưỡng, người suy thận không nên ăn quá nhiều thức ăn giàu canxi, đạm như: nghêu, sò, tôm, cua... Đặc biệt, việc ăn mặn sẽ dẫn tới cơ thể giữ nước, làm tăng gánh nặng cho thận. Người bệnh thận chỉ nên ăn từ 2-4g muối/ngày và giảm lượng đạm tiêu thụ tùy thuộc vào mức độ suy thận.

Bên cạnh đó, uống nhiều nước là giải pháp hiệu quả giúp thận lọc chất độc, cặn bã ra ngoài. Nguyên tắc chung là nước phải đủ cho cơ thể (mỗi người trung bình cần 2,5 lít nước/ngày). Nếu nước tiểu ít, phải uống nhiều nước. Giai đoạn suy thận nặng, bệnh nhân hạn chế uống nước để giảm áp lực cho thận và không dùng nhiều đồ uống lợi tiểu như trà, cà phê.

Việc điều trị suy thận được tiến hành theo 2 hướng: điều trị bảo tồn (chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp dùng thuốc) và điều trị thay thế (lọc máu ngoài thận, ghép thận). Tùy theo giai đoạn của suy thận (cấp, hay mạn tính,..), tuổi của bệnh nhân mà có chế độ dinh dưỡng phù hợp.

1. Chế độ dinh dưỡng của người trưởng thành bị suy thận như sau:

- *Suy thận cấp, giai đoạn trước lọc thận:*

Về năng lượng: 35 kcal/kg cân nặng/ngày hoặc từ 1800- 1900 kcal/ngày. Lượng glucid là 310 – 350 gam/ngày.

Về protein dưới 0,6 g/kg cân nặng/ngày hay lượng protein dưới 33 g/ngày. Tỷ lệ protein động vật/protein tổng số trên 60%.

Về lipid: năng lượng do lipid cung cấp đạt 20-25% tổng năng lượng/ngày hay lượng lipid là 40-50 g/ngày. Trong đó acid béo chưa no 1 nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 tổng số lượng lipid.

Đảm bảo cân bằng nước và điện giải: Ăn nhạt tương đối lượng Natri dưới 2000mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu kali, lượng kali là 1000 mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu phosphat, lượng phosphat là 600 mg/ngày.

Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định của bác sỹ, nhưng lượng nước trong ngày cung cấp cho cơ thể được tính như sau:

$V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy)} + 300 - 500 \text{ ml (tùy theo mùa)}$.

Cung cấp đủ vitamin và khoáng chất. Ăn từ 4 - 6 bữa/ngày.

- *Suy thận mạn giai đoạn 1-2*

Về năng lượng: 35 kcal/kg cân nặng/ngày hoặc từ 1800 - 1900 kcal/ngày. Lượng glucid là 313 - 336 gam/ngày.

Về protein từ 0,6 - 0,8 g/kg cân nặng/ngày hay lượng protein dưới 40-44 g/ngày. Tỷ lệ protein động vật/protein tổng số $\geq 60\%$.

Về lipid: năng lượng do lipid cung cấp đạt 20-25% tổng năng lượng/ngày hay lượng lipid là 40-50 g/ngày. Trong đó acid béo chưa no 1 nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi 1/3 và acid béo no chiếm 1/3 tổng số lượng lipid.

Đảm bảo cân bằng nước và điện giải: Ăn nhạt tương đối lượng Natri dưới 2000mg/ngày. Hạn chế kali khẩu phần khi kali máu trên 6 mmol/L (lượng kali là 2000-3000 mg/ngày). Hạn chế hoặc sử dụng vừa phải các thực phẩm giàu kali. Hạn chế các thực phẩm giàu phosphat, lượng phosphat dưới 1200 mg/ngày.

Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định của bác sỹ, nhưng lượng nước trong ngày cung cấp cho cơ thể được tính như sau:

$V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy)} + 300 - 500 \text{ ml (tùy theo mùa)}$.

Cung cấp đủ vitamin và khoáng chất. Ăn 4 bữa/ngày.

- *Thức ăn nên hạn chế*: Muối (ăn nhạt nếu có phù, mỗi ngày chỉ nên dùng khoảng 2 thìa nhỏ nước mắm); ăn hạn chế đạm thực vật như đậu đỗ, lạc, vừng, tránh ăn nội tạng động vật; đồ nướng, rán, thực phẩm giàu kali (cam, chuối, nho, đào, chanh, bưởi, lạc, hạt điều, dẻ, socola); thực phẩm giàu phot-pho (pho-mat, cua, lòng đỏ trứng, thịt thú rừng, đậu đỗ...).

- *Thức ăn được khuyến khích*: Chất bột (khoai lang, khoai sọ, miến dong); chất đường (đường, mía, mật ong, hoa quả ngọt); chất béo (có thể ăn khoảng 30 - 40g/ngày, ưu tiên chất béo thực vật); bổ sung canxi (sữa); bổ sung vitamin (nhóm B, C, acid folic...).

Nước uống, lượng nước uống hàng ngày nên sử dụng = 300 đến 500ml (tùy theo mùa) + lượng nước tiểu hàng ngày + lượng dịch mất bất thường, hạn chế đồ uống có ga, cồn (bia, rượu...).