

# CHẾ ĐỘ ĂN CHO NGƯỜI BỊ SUY THẬN MÃN TÍNH

BS Trần Thị Kiều Phương  
Khoa KCBTY Bệnh Viện Bạch Mai

Suy thận mãn tính là giai đoạn cuối cùng của nhiều căn bệnh khác nhau như viêm cầu thận, viêm thận bể thận, đái tháo đường, tăng huyết áp...

Sự tiến triển liên tục được coi là đặc trưng của suy thận mãn. Tuy theo mức độ tiến triển mà chức năng thận có thể suy giảm từ từ hoặc nhanh chóng.

Việc điều trị suy thận mãn khác nhau tùy thuộc vào giai đoạn bệnh, Tuy nhiên chế độ ăn hợp lý đóng vai trò hết sức quan trọng để làm chậm sự tiến triển của bệnh.

## 1- Nguyên tắc chế độ ăn cho người suy thận mãn

Chế độ ăn để điều trị suy thận mãn là một chế độ ăn nhằm hạn chế tăng ure máu và làm chậm bước tiến triển của quá trình suy thận, chế độ này thường được gọi là chế độ ăn giảm đạm, giàu năng lượng ( low protein diet), hay gọi tắt là chế độ ăn UGG. Các nguyên tắc đó như sau :

- Ít protein (đạm), dùng protein quý, có giá trị sinh học cao, nghĩa là đủ acid amin cơ bản thiết yếu và có tỷ lệ hấp thu cao.

- Giàu năng lượng, đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, hạn chế quá trình giáng hoá protein trong cơ thể

- Đủ vitamin, yếu tố vi lượng, yếu tố tạo máu

- Đảm bảo cân bằng muối, nước, ít toan, đủ canxi, ít phos phat

## 2 - Cụ thể về chế độ ăn

- Ít protein: Hạn chế dùng protein, nên dùng protein quý có giá trị sinh học cao, đủ acid amin thiết yếu như thịt nạc, cá nạc, trứng, tôm ...

Lượng protein tối thiểu cần và không nên vượt quá phụ thuộc vào mức độ suy thận ước tính như sau:

Giai đoạn suy thận	Mức lọc cầu thận (ml/phút)	Creatinin máu ( $\mu\text{mol/l}$ )	Lượng đạm (g/kg/ngày)
I	60 - 41	130	0,8
II	40 - 21	130 - 299	0,6
IIIa	20 - 11	300 - 499	0,5
IIIb	10 - 5	500 - 900	0,4
IV	< 5	> 900	0,2

- Giàu năng lượng: Năng lượng phải đủ 35-40 cal/kg/ngày

1gam chất đường, tinh bột cho 4 calo

1gam protein cho 4 calo

1 gam chất béo cho 9 calo

Thức ăn cung cấp năng lượng nên sử dụng như sau: Tăng chất bột ít protein chủ yếu là các loại khoai như khoai tây, khoai lang, khoai sọ, hạn chế bột gạo mỳ, tăng sử dụng đường mật kẹo ngọt, sử dụng loại sữa dành cho người suy thận.

- Đủ vitamin, yếu tố vi lượng, sắt, vitamin B12, acid folic, vitamin B6...

Rau nên dùng loại ít đạm, ít chua như cải các loại, dưa chuột, su hào ..., không ăn nhiều rau dền, rau muống, rau ngót vì các rau này có nhiều đạm, hoa quả thì nên dùng loại ngọt, ít chua như nhãn, na, mía...

- Đảm bảo cân bằng muối nước, ít toan, đủ canxi, ít phosphate, ăn nhạt khi có phù hay tăng huyết áp, suy tim, tuy nhiên dù trong trường hợp nào thì

cũng không nên ăn mặn. Hạn chế muối ở mức 2 - 4 g mỗi ngày, nếu ăn mì chính thì bớt muối, nước mắm. Hạn chế thức ăn giàu phosphate như tim, gan, bầu dục, tăng thức ăn có nhiều canxi như tôm, cá, sụn.

- Ngoài ra cần bổ sung viên ketosteril để làm giảm ure máu
- Nước uống vừa đủ, nếu có phù cần hạn chế nước, có thể tính đơn giản như sau:

Lượng nước uống vào = lượng nước tiểu ngày hôm trước + 500ml

### 3 - Các thực phẩm không nên ăn hoặc chỉ ăn với mức tối thiểu

Loại thức ăn	Protein ( g/100g)	Phosphat (mg/100g)
Đâu tương	33,7	550
Đậu	21,3	426
Thịt bò/thịt lợn nạc	0,6	204
Thịt gà	19,9	200
Cá	16 - 20	200 – 260
Cua	18,6	224
Phomat	20 - 28	260 – 660
Trứng	12,9	216
Lạc	3,34	92
Kê	9	330
Ngô	9,84	310
Gạo	8,54	256
Bột mì	6,8	120
Cùi dừa	6,4 - 12,9	74 – 380
Nấm	3,92	94

#### 4- Các thực phẩm được phép ăn

Loại thức ăn	Protein ( g/100g)	Phosphat (mg/100g)
Cà rốt	0,98	35
Cà chua	0,95	18
Cải bắp	1,1 - 2,1	28 – 30
Rau diếp	1,25	22
Lê	1,9	38
Ốt xanh	1,17	29
Dưa chuột	0,6	23
Khoai tây	2,04	50
Cam	1,0	23
Dưa hấu	0,6	11
Táo	2,04	12 – 15
Mơ, đào	1,0	19 – 23
Xoài, đu đủ	0,6	13 – 16