6 DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN SUY THẬN MẠN CHƯA LỌC MÁU NGOÀI THẬN

6.1. NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

6.1.1. GIẢM PROTEIN: *Tuỳ theo mức độ suy thận.*

- Suy thận giai đoạn 1: 0,8 – 1g/kg cân nặng/ngày.
- Suy thận giai đoạn 2: 0,7 – 0,8g/kg cân nặng/ngày.
- Suy thận giai đoạn 3: 0,6 – 0,7g/kg cân nặng/ngày.
- Suy thận giai đoạn 4: 0,5 – 0,6g/kg cân nặng/ngày.
- Suy thận giai đoạn 5: 0,4 – 0,5g/kg cân nặng/ngày.

Trong đó: Tỷ lệ Protein động vật/Protein tổng số ≥ 50%.

6.1.2. ĐỦ NĂNG LƯỢNG: *30 – 35kcal/kg cân nặng/ngày.*

6.1.3. LIPID: *20 – 30% tổng năng lượng.*

6.1.4. ĐẢM BẢO CÂN BẰNG NƯỚC, ĐIỆN GIẢI:

- *Đảm bảo cân bằng nước:*

  Lượng nước uống trong ngày = Lượng nước tiểu 24h + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...) + 300 – 500ml tuỳ theo mùa. Lượng nước uống trong ngày bao gồm tính cả lượng dịch truyền, lượng nước uống thuốc, uống canh và uống sữa.
- *Giảm muối:*
  - Nếu phù nhiều thì ăn nhạt hoàn toàn (bỏ hoàn toàn muối, bột canh, nước mắm, hạt nêm và mì chính).
  - Đối với trường hợp phù nhẹ hoặc không phù lượng muối bổ sung: 2g – 3g muối/1 ngày (hoặc thay thế bằng 2 – 3 thìa 5ml nước mắm).
  - Điều chỉnh lượng muối khác theo điện giải đồ.
- *Kali:*
  - Khi Kali máu >5mmol/lít thì hạn chế Kali trong khẩu phần <1000mg Kali/ngày.
  - Trường hợp đái ít và vô niệu thì nên bỏ hẳn rau quả.



6.1.5. ĐỦ VITAMIN, YẾU TỐ VI LƯỢNG, CHỐNG THIẾU MÁU:

- Vitamin: chú ý vitamin nhóm B, acid folic, vitamin A, vitamin C, vitamin E.
- Muối khoáng: chú ý sắt.

6.2. LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG

6.2.1. LỰA CHỌN THỰC PHẨM

THỰC PHẨM NÊN DÙNG

- **Nhóm protein:** các loại thịt nạc, cá nạc, sữa Nepro 1, tôm, cua...
- **Nhóm lipid:** dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu oliu, dầu vừng, dầu lạc).
- **Nhóm glucid:** miến, khoai củ, sắn...
- **Rau xanh, quả:**
  - Các loại rau ít đạm như: rau họ cải, bầu, bí, mướp...
  - Các loại quả ngọt như: táo tây, nho ngọt, xoài chín...

THỰC PHẨM KHÔNG NÊN DÙNG

- Mỳ chính; Các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối: chân giò muối, dưa muối, cà muối, các loại thịt hộp, cá hộp, ...
- Các loại lá, rễ cây, thuốc gây quá tải cho thận.

THỰC PHẨM HẠN CHẾ DÙNG

- **Nhóm protein:** đậu đỗ, sữa đậu nành.
- **Nhóm lipid:** mỡ động vật, phủ tạng động vật: tim, gan, bầu dục...
- **Nhóm glucid:** gạo chỉ nên ăn 1 – 1,5 lạng (2 lưng hoặc 2 miệng bát con cơm).
- **Nhóm cung cấp vitamin:**
  - Rau xanh: các loại rau nhiều đạm như: rau muống, rau ngót, rau dền, giá đỗ, đậu quả.
  - Quả chín: các loại quả chua như: cam chua, xoài chua,...
- **Khi Kali máu cao thì hạn chế tối đa các thực phẩm giàu Kali như:** các loại quả khô, sầu riêng, mít dai, chuối, đậu tương, đậu xanh, rau khoai lang...
- **Các thực phẩm, đồ uống chứa muối:** giò, chả, pate, xúc xích,... nước khoáng mặn, nước chanh muối, ...

6.2.2. CHÚ Ý:

Thay đổi món ăn cho hợp khẩu vị, có các bữa ăn bổ sung giữa buổi chủ yếu là cung cấp Kcal như: chè khoai, khoai chấm đường...