

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Chế độ ăn ketogenic là gì?

Tác động của chế độ ăn ketogenic đối với sức khỏe thận

Tác động ngắn hạn

Tác động lâu dài

Cảnh báo cho bệnh nhân CKD

Lợi ích tiềm năng của chế độ ăn ketogenic cho bệnh nhân thận

Kết luận

Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

- Chế độ ăn ketogenic (keto) đã trở thành một xu hướng phổ biến trong những năm gần đây, đặc biệt trong việc quản lý cân nặng và điều trị bệnh tiểu đường loại 2. Tuy nhiên, khi áp dụng chế độ ăn này cho những người mắc bệnh thận mãn tính (CKD), nhiều câu hỏi đã được đặt ra về lợi ích và rủi ro của nó.
- Bài viết này sẽ phân tích một cách chi tiết về tác động của chế độ ăn ketogenic đối với sức khỏe thận, từ đó giúp người đọc có cái nhìn rõ ràng hơn về việc liệu chế độ ăn này có thực sự có lợi hay gây hại cho những người mắc bệnh thận.

## Chế độ ăn ketogenic là gì?

- Chế độ ăn ketogenic là một chế độ ăn rất ít carbohydrate, giàu chất béo và có lượng protein vừa phải. Mục tiêu chính của chế độ ăn này là đưa cơ thể vào trạng thái ketosis, trong đó cơ thể sử dụng ketone (sản phẩm của quá trình phân hủy chất béo) làm nguồn năng lượng thay vì glucose.
- Chế độ ăn này đã được sử dụng từ những năm 1920 để điều trị bệnh động kinh ở trẻ em và gần đây đã được áp dụng rộng rãi hơn cho việc giảm cân và kiểm soát đường huyết.

## Tác động của chế độ ăn ketogenic đối với sức khỏe thận

### Tác động ngắn hạn

- Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn ketogenic không gây hại cho chức năng thận trong ít nhất bốn nghiên cứu kéo dài từ 3 đến 12 tháng. Tuy nhiên, các nghiên cứu này có thời gian theo dõi hạn chế và tỷ lệ bỏ cuộc cao, điều này làm giảm khả năng rút ra kết luận chắc chắn. Mặc dù vậy, chế độ ăn ketogenic có thể không gây hại cho chức năng thận trong ngắn hạn, nhưng cần có thêm nghiên cứu để xác định tác động lâu dài.

### Tác động lâu dài

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng chế độ ăn ketogenic có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về thận, đặc biệt là ở những người mắc CKD. Các vấn đề này bao gồm:

- Acidosis chuyển hóa: Chế độ ăn ketogenic có thể làm tăng nguy cơ acidosis chuyển hóa, một tình trạng mà cơ thể không thể loại bỏ đủ axit, dẫn đến sự tích tụ axit trong máu. Acidosis không được điều trị có thể làm tăng tốc độ suy giảm chức năng thận.
- Tăng cholesterol LDL: Một số nghiên cứu cho thấy chế độ ăn ketogenic có thể làm tăng mức cholesterol LDL (cholesterol xấu) và apolipoprotein B, điều này có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
- Sỏi thận (nephrolithiasis): Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ mắc sỏi thận ở những người theo chế độ ăn ketogenic có thể cao hơn nhiều so với dân số chung. Tỷ lệ mắc sỏi thận trong một số nghiên cứu lên tới 7-8% so với tỷ lệ trung bình 0.25-0.3% trong dân số.

### Cảnh báo cho bệnh nhân CKD

- Bệnh nhân mắc CKD cần thận trọng khi áp dụng chế độ ăn ketogenic. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiêu thụ chất béo bão hòa và chất béo động vật, thường có trong chế độ ăn ketogenic, có thể liên quan đến sự gia tăng albuminuria (một dấu hiệu của tổn thương

thận). Hơn nữa, việc hạn chế thực phẩm giàu chất xơ có thể làm giảm lợi ích sức khỏe mà những thực phẩm này mang lại.

## Lợi ích tiềm năng của chế độ ăn ketogenic cho bệnh nhân thận

Mặc dù có nhiều rủi ro, một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chế độ ăn ketogenic có thể mang lại lợi ích cho bệnh nhân CKD trong một số trường hợp nhất định:

- Kiểm soát đường huyết: Chế độ ăn ketogenic có thể giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn, điều này rất quan trọng đối với bệnh nhân tiểu đường, một trong những nguyên nhân chính gây ra CKD.
- Giảm huyết áp: Một số nghiên cứu cho thấy chế độ ăn ketogenic có thể giúp giảm huyết áp, điều này có thể có lợi cho bệnh nhân CKD, những người thường gặp vấn đề với huyết áp cao.
- Cải thiện chức năng thận: Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng chế độ ăn ketogenic có thể cải thiện chức năng thận ở một số bệnh nhân CKD, đặc biệt là ở những người có giai đoạn bệnh nhẹ.

## Kết luận

- Chế độ ăn ketogenic có thể mang lại cả lợi ích và rủi ro cho bệnh nhân mắc bệnh thận mãn tính. Mặc dù có một số bằng chứng cho thấy chế độ ăn này có thể không gây hại cho chức năng thận trong ngắn hạn, nhưng các tác động lâu dài vẫn cần được nghiên cứu thêm. Bệnh nhân CKD nên thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi bắt đầu chế độ ăn ketogenic để đảm bảo rằng họ đang đưa ra quyết định an toàn và hiệu quả cho sức khỏe của mình.

## Tài liệu tham khảo

1. Clinical Kidney Journal. Risks of the ketogenic diet in CKD – the con part. Oxford Academic.

2. BMJ Open Diabetes Research & Care. The case for a ketogenic diet in the management of kidney disease. BMJ Open.
3. PMC. Ketogenic metabolic therapy for chronic kidney disease - the pro part. PMC.
4. Stages of kidney disease. Kidney Fund.

Bài viết này đã cung cấp cái nhìn tổng quan về chế độ ăn ketogenic và tác động của nó đối với sức khỏe thận, đặc biệt là ở những người mắc bệnh thận mãn tính. Hy vọng rằng thông tin này sẽ hữu ích cho bạn trong việc đưa ra quyết định về chế độ ăn uống của mình.