

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Các loại nước ép trái cây tốt & và cần tránh

Nước ép tốt cho người suy thận

Nước ép cần tránh

Công thức nước ép đơn giản cho người suy thận

Những yếu tố khác cần lưu ý

Kết luận

Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

- Suy thận, hay còn gọi là bệnh thận mạn tính, là một tình trạng nghiêm trọng ảnh hưởng đến khả năng lọc máu của thận. Khi thận không hoạt động hiệu quả, chất thải và chất lỏng tích tụ trong cơ thể, gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý suy thận, và việc lựa chọn nước ép phù hợp là một phần không thể thiếu.
- Bài viết này sẽ cung cấp thông tin chi tiết về loại nước ép tốt cho người suy thận, cùng với các công thức đơn giản, dễ thực hiện tại nhà. Tuy nhiên, thông tin này chỉ mang tính chất tham khảo, bạn phải tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thay đổi chế độ ăn uống, đặc biệt là khi bạn đang mắc bệnh thận. Việc tự ý điều chỉnh chế độ ăn có thể gây hại cho sức khỏe.

## Các loại nước ép trái cây tốt & và cần tránh

- Người bị suy thận cần tuân thủ chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt để kiểm soát lượng chất thải và chất điện giải trong máu. Việc lựa chọn nước ép cần đặc biệt lưu ý đến hàm lượng kali, photpho, natri và protein. Một số loại nước ép có thể có lợi, trong khi những loại khác lại có hại.

## Nước ép tốt cho người suy thận

- Nước ép táo: Nước ép táo 100% là một lựa chọn tốt vì hàm lượng kali tương đối thấp (khoảng 240mg/1 cốc) và không chứa nhiều photpho. Tuy nhiên, cần lưu ý lượng đường tự nhiên trong nước ép táo. Người bị tiểu đường hoặc cần kiểm soát lượng đường cần hạn chế.
- Nước ép nho: Tương tự như nước ép táo, nước ép nho 100% có hàm lượng kali thấp (khoảng 140mg/1 cốc) và ít photpho. Nó cũng cung cấp chất chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe.
- Nước ép nam việt quất (Cranberry): Nước ép nam việt quất cocktail có hàm lượng kali rất thấp (khoảng 45mg/1 cốc). Tuy nhiên, cần lưu ý rằng nhiều loại nước ép nam việt quất có thêm đường. Chọn loại 100% nước ép nam việt quất không đường để đảm bảo sức khỏe.
- Nước ép dưa hấu: Dưa hấu có hàm lượng kali thấp và giàu chất chống oxy hóa. Nước ép dưa hấu có thể là một lựa chọn tốt, nhưng cần kiểm tra hàm lượng kali cụ thể trên nhãn sản phẩm.

Lưu ý: Hàm lượng chất dinh dưỡng trong nước ép có thể thay đổi tùy thuộc vào loại trái cây, phương pháp chế biến và thương hiệu. Luôn kiểm tra nhãn sản phẩm để biết thông tin chi tiết về hàm lượng kali, photpho, natri và đường.

## Nước ép cần tránh

- Nước ép cam: Nước ép cam 100% có hàm lượng kali cao (khoảng 450mg/1 cốc) và không nên dùng cho người suy thận cần hạn chế kali.
- Nước ép cà chua: Nước ép cà chua có hàm lượng kali rất cao (khoảng 530mg/1 cốc) và không phù hợp với người suy thận.
- Nước ép lựu: Nước ép lựu cũng có hàm lượng kali cao (khoảng 530mg/1 cốc) và cần tránh.
- Nước ép dứa (thơm): Nước ép dứa có hàm lượng kali trung bình (khoảng 330mg/1 cốc), nên hạn chế sử dụng.
- Nước ép có thêm đường hoặc chất phụ gia: Nhiều loại nước ép đóng chai có thêm đường,

chất bảo quản và chất phụ gia khác, có thể gây hại cho sức khỏe người suy thận. Luôn chọn loại nước ép 100% trái cây không đường. Đặc biệt cần tránh các chất phụ gia chứa photpho (ví dụ: sodium hexametaphosphate, sodium acid pyrophosphate) vì chúng dễ hấp thụ vào cơ thể và gây hại cho thận.

## Công thức nước ép đơn giản cho người suy thận

- Nước ép táo - nho: Trộn đều nước ép táo 100% và nước ép nho 100% theo tỷ lệ 1:1. Đây là một loại nước ép dễ uống và cung cấp chất chống oxy hóa.
- Nước ép táo - nam việt quất: Trộn nước ép táo 100% và nước ép nam việt quất 100% không đường theo tỷ lệ 2:1. Loại nước ép này có vị chua nhẹ và hàm lượng kali thấp.

Lưu ý: Các công thức này chỉ là gợi ý. Bạn có thể điều chỉnh tỷ lệ theo sở thích và tình trạng sức khỏe của mình. Tuy nhiên, luôn nhớ kiểm tra hàm lượng kali, photpho và natri trong các loại nước ép trước khi sử dụng.

## Những yếu tố khác cần lưu ý

Ngoài việc lựa chọn nước ép, người suy thận cần chú ý đến chế độ ăn uống tổng thể, bao gồm:

- Hạn chế kali: Kali là một khoáng chất quan trọng, nhưng lượng kali quá cao có thể gây nguy hiểm cho người suy thận. Hạn chế ăn các loại thực phẩm giàu kali như chuối, cam, khoai tây, cà chua...
- Hạn chế photpho: Photpho cũng là một khoáng chất cần thiết, nhưng lượng photpho quá cao có thể gây ra các vấn đề về xương và tim mạch. Hạn chế ăn các loại thực phẩm giàu photpho như sữa, phô mai, đậu, các loại hạt...
- Kiểm soát lượng protein: Lượng protein cần thiết cho người suy thận phụ thuộc vào giai đoạn bệnh và tình trạng sức khỏe. Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để xác định lượng protein phù hợp.

- Hạn chế natri: Natri có thể gây giữ nước và tăng huyết áp, nên hạn chế ăn các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh...
- Uống đủ nước: Uống đủ nước rất quan trọng để giúp thận loại bỏ chất thải. Tuy nhiên, lượng nước cần thiết phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe và chỉ định của bác sĩ.

## Kết luận

- Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý suy thận. Việc lựa chọn nước ép phù hợp là một phần của chế độ ăn này. Tuy nhiên, không có loại nước ép nào có thể thay thế hoàn toàn chế độ ăn uống cân bằng và điều trị y tế. Người suy thận cần tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để lập kế hoạch ăn uống phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình.
- Việc tự ý thay đổi chế độ ăn có thể gây hại cho sức khỏe. Luôn nhớ kiểm tra nhãn sản phẩm để biết thông tin chi tiết về hàm lượng chất dinh dưỡng trước khi sử dụng.

## Tài liệu tham khảo

1. Best Juices for Kidney Disease
2. Nutrition and Kidney Failure
3. To Juice or Not to Juice?
4. What to know about kidney failure
5. Eating Right for Chronic Kidney Disease