MỤC LỤC

Giới thiệu
Nội dung
Hiểu về Kali và Suy Thận
Nguyên tắc chế biến canh cho người suy thận
Mẹo giảm kali trong canh
Công thức canh bổ dưỡng cho người suy thận (ít kali)
Lưu ý
Theo dõi và điều chỉnh
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Suy thận mãn tính (CKD) là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Khi chức năng thận suy giảm, khả năng loại bỏ chất thải và điều chỉnh cân bằng điện giải, bao gồm kali, bị ảnh hưởng.
- Kali là một khoáng chất thiết yếu cho chức năng cơ và tim, nhưng lượng kali dư thừa trong máu (tình trạng tăng kali máu hay còn gọi là hyperkalemia) có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm, thậm chí đe dọa tính mạng. Vì vậy, chế độ ăn uống của người suy thận cần được kiểm soát chặt chẽ, đặc biệt là lượng kali nạp vào cơ thể.
- Bài viết này sẽ hướng dẫn chi tiết cách nấu canh bổ dưỡng cho người suy thận, tập trung vào việc hạn chế kali mà vẫn đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất cần thiết.

Nội dung

Hiểu về Kali và Suy Thận

- Kali là một điện giải quan trọng, tham gia vào nhiều quá trình sinh lý trong cơ thể, bao gồm dẫn truyền thần kinh, co cơ và điều hòa nhịp tim. Thận khỏe mạnh có nhiệm vụ điều

chỉnh lượng kali trong máu bằng cách bài tiết lượng kali dư thừa qua nước tiểu.
- Tuy nhiên, ở người suy thận, chức năng thận suy giảm, dẫn đến khả năng bài tiết kali bị hạn chế. Kết quả là kali tích tụ trong máu, gây tăng kali máu (hyperkalemia). Tăng kali máu có thể gây ra các triệu chứng như yếu cơ, tê bì, buồn nôn, thậm chí rối loạn nhịp tim và ngừng tim nếu không được điều trị kịp thời.

Nguyên tắc chế biến canh cho người suy thận

- Hạn chế thực phẩm giàu kali: Đây là nguyên tắc quan trọng nhất. Nhiều loại rau củ quả, trái cây, các loại hạt, và một số loại thịt chứa lượng kali cao. Người suy thận cần hạn chế hoặc loại bỏ hoàn toàn các thực phẩm này khỏi chế độ ăn uống, đặc biệt là trong giai đoạn CKD tiến triển.
- Chọn nguyên liệu phù hợp: Ưu tiên sử dụng các loại rau củ quả có hàm lượng kali thấp như: cà rốt, bí ngòi, dưa chuột, bông cải xanh, súp lơ trắng, mướp, đậu que, nấm trắng... Đối với trái cây, nên chọn những loại có hàm lượng kali thấp như táo, dâu tây, việt quất, dứa (thơm) (nên bỏ phần lõi cứng).
- Phương pháp chế biến: Nên luộc, hấp, hoặc kho rau củ quả thay vì chiên xào để giảm thiểu lượng dầu mỡ và giữ lại nhiều chất dinh dưỡng. Hạn chế sử dụng gia vị có hàm lượng natri cao.
- Kiểm soát lượng nước dùng: Lượng nước dùng trong canh cần được kiểm soát tùy thuộc vào tình trạng bệnh nhân. Người suy thận giai đoạn cuối có thể cần hạn chế lượng nước nạp vào.
- Kết hợp với các thực phẩm khác: Canh nên được kết hợp với các thực phẩm khác trong bữa ăn để đảm bảo cung cấp đủ protein, chất béo lành mạnh, vitamin và khoáng chất cần thiết.

Mẹo giảm kali trong canh

- Ngâm và rửa sạch nguyên liệu: Trước khi chế biến, nên ngâm rau củ quả trong nước lạnh khoảng 30 phút rồi rửa sạch để loại bỏ một phần kali.
- Luộc rau trước khi nấu canh: Luộc rau trong nước sôi khoảng 5-10 phút rồi vớt ra, bỏ nước

luộc đi, sau đó mới cho rau vào nấu canh. Phương pháp này giúp loại bỏ một lượng kali đáng kể.
- Hạn chế thời gian nấu: Nấu canh trong thời gian ngắn để tránh kali từ rau củ quả bị hòa tan nhiều vào nước dùng.
- Sử dụng nước lọc thay vì nước dùng giàu kali: Tránh sử dụng nước dùng từ xương hoặc các loại thực phẩm giàu kali.

Công thức canh bổ dưỡng cho người suy thận (ít kali)

Dưới đây là một số công thức canh đơn giản, dễ làm, ít kali, phù hợp cho người suy thận:

1. Canh bí ngòi thịt nạc:
   - Nguyên liệu: 1 quả bí ngòi nhỏ, 100g thịt nạc vai, 2 chén nước lọc, hành lá, gia vị (hạn chế muối).
   - Cách làm: Thịt nạc vai thái nhỏ, bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Cho thịt vào nồi, đổ nước lọc, đun sôi. Cho bí ngòi vào, nêm gia vị vừa ăn. Nấu đến khi bí ngòi chín mềm. Rắc hành lá lên trên trước khi tắt bếp.
2. Canh bông cải xanh thịt gà:
   - Nguyên liệu: 100g bông cải xanh, 100g thịt gà nạc, 2 chén nước lọc, hành tím, gia vị (hạn chế muối).
   - Cách làm: Thịt gà thái nhỏ, bông cải xanh rửa sạch, tách nhỏ. Cho thịt gà vào nồi, đổ nước lọc, đun sôi. Cho bông cải xanh vào, nêm gia vị vừa ăn. Nấu đến khi bông cải xanh chín mềm. Thêm hành tím băm nhỏ vào trước khi tắt bếp.
3. Canh mướp đắng thịt bò:
   - Nguyên liệu: 1 quả mướp đắng nhỏ, 100g thịt bò nạc, 2 chén nước lọc, hành lá, gia vị (hạn chế muối).
   - Cách làm: Thịt bò thái nhỏ, mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vừa ăn. Cho thịt bò vào nồi, đổ nước lọc, đun sôi. Cho mướp đắng vào, nêm gia vị vừa ăn. Nấu đến khi mướp đắng chín mềm. Rắc hành lá lên trên trước khi tắt bếp.

Lưu ý

- Các công thức trên chỉ là gợi ý. Người suy thận cần tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng chế độ ăn uống phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình. Hàm lượng kali trong thực phẩm có thể thay đổi tùy thuộc vào mùa vụ, nguồn gốc và phương pháp trồng trọt. Việc kiểm tra hàm lượng kali trong thực phẩm là rất quan trọng.

Theo dõi và điều chỉnh

- Người suy thận cần thường xuyên theo dõi lượng kali trong máu bằng cách làm xét nghiệm máu định kỳ. Bác sĩ sẽ dựa trên kết quả xét nghiệm để điều chỉnh chế độ ăn uống và điều trị phù hợp. Nếu lượng kali trong máu tăng cao, bác sĩ có thể chỉ định dùng thuốc để hạ kali máu.

Kết luận

- Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý bệnh suy thận. Việc nấu canh bổ dưỡng, ít kali là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn này. Bằng cách lựa chọn nguyên liệu phù hợp, áp dụng các phương pháp chế biến khoa học và tuân thủ các nguyên tắc đã nêu trên, người suy thận có thể thưởng thức những món canh ngon miệng mà không lo dư kali, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ.
- Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là phải luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có chế độ ăn uống phù hợp nhất với tình trạng sức khỏe của từng người.

Tài liệu tham khảo

1. High potassium (hyperkalemia): Causes, prevention and treatment
2. 40 Low Potassium Fruits and Vegetables to Add to Your Grocery List
3. Kidney friendly soups and stews

4. Nutrition and Kidney Failure
5. High-potassium foods and kidney disease
6. Eating Right for Chronic Kidney Disease