

## MỤC LỤC

### Nguyên tắc bổ sung dinh dưỡng cho người suy thận

- Kiểm soát lượng protein
- Giảm lượng phosphorus
- Điều chỉnh lượng natri (sodium)
- Uống đủ nước
- Tăng cường lượng potassium phù hợp
- Sử dụng dinh dưỡng đa dạng
- Tuân thủ chế độ ăn uống

### Kết luận

### Gợi ý 10 thực phẩm tốt cho người bị suy thận mạn tính

- Trứng
- Rau xanh
- Cá hồi và cá ngừ
- Đậu hà lan và đậu nành
- Lúa mạch nguyên cám
- Quả bơ
- Hành tây
- Quả lựu
- Cải rổ
- Sữa hạt chia

Người suy thận thường cần chăm sóc đặc biệt và chế độ dinh dưỡng đúng đắn để duy trì sức khỏe. Trong bài viết này, chúng ta sẽ tìm hiểu về 7 nguyên tắc quan trọng trong việc bổ sung dinh dưỡng cho người suy thận, giúp hỗ trợ người suy thận để duy trì mức độ sức khỏe tốt nhất có thể.

## Nguyên tắc bổ sung dinh dưỡng cho người suy thận

### Kiểm soát lượng protein

Một trong những điều quan trọng nhất đối với người suy thận là kiểm soát lượng protein trong

khẩu phần ăn hàng ngày. Hạn chế protein giúp giảm áp lực lên hệ thống thận và hỗ trợ việc duy trì chức năng thận tốt hơn.



Người suy thận nên kiểm soát lượng protein trong khẩu phần ăn hàng ngày

## Giảm lượng phosphorus

Phosphorus là một khoáng chất cần thiết, nhưng lượng nhiều trong cơ thể có thể gây ra vấn đề cho người suy thận. Việc hạn chế các thực phẩm giàu phosphorus như thịt đỏ, sữa và sản phẩm từ sữa có thể giúp kiểm soát lượng khoáng chất này.

## Điều chỉnh lượng natri (sodium)

Sodium có thể tăng huyết áp và gây căng thẳng cho thận. Người suy thận nên hạn chế

sodium trong khẩu phần ăn để giúp kiểm soát áp lực lên hệ thống thận và huyết áp.

## Uống đủ nước

Uống nước đủ mức là điều cực kỳ quan trọng đối với người suy thận. Nước giúp loại bỏ các chất độc hại khỏi cơ thể, giảm nguy cơ tạo ra các tác nhân gây hại cho thận.



Uống đủ nước giúp người suy thận đào thải độc tố ra bên ngoài cơ thể

## Tăng cường lượng potassium phù hợp

Potassium là một khoáng chất quan trọng giúp duy trì cân bằng nước trong cơ thể. Tuy nhiên, người suy thận cần điều chỉnh lượng potassium sao cho phù hợp, bằng cách tư vấn từ bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.



## Sử dụng dinh dưỡng đa dạng

Một chế độ dinh dưỡng đa dạng là cần thiết cho người suy thận. Họ cần những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như rau củ, quả, ngũ cốc nguyên cám và chế phẩm từ đậu để đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất.

## Tuân thủ chế độ ăn uống

Điều quan trọng nhất là tuân thủ chế độ ăn uống được đề xuất từ bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Việc này sẽ giúp người suy thận duy trì được sức khỏe tốt nhất và ngăn chặn các biến chứng tiềm ẩn.



Hãy tham khảo ý kiến Bác Sĩ hoặc Chuyên gia Dinh dưỡng để biết rõ hơn về chế độ ăn uống cho người bị suy thận

## Kết luận

Việc tuân thủ các nguyên tắc bổ sung dinh dưỡng này là một phần quan trọng trong việc quản lý sức khỏe cho người suy thận. Tuy nhiên, trước khi thay đổi chế độ ăn uống, việc thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng là cực kỳ quan trọng để đảm bảo rằng các điều chỉnh đề xuất là phù hợp và an toàn cho từng trường hợp cụ thể.

## Gợi ý 10 thực phẩm tốt cho người bị suy thận mạn tính

Người bị suy thận mạn tính cần chế độ dinh dưỡng đặc biệt để duy trì sức khỏe thận và cơ thể. Trong bài viết này, chúng ta sẽ tìm hiểu về 10 loại thực phẩm có thể hỗ trợ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của người suy thận mạn tính một cách hiệu quả.

### Trứng

Trứng là nguồn protein chất lượng cao và có lượng phosphorus thấp, phù hợp cho người suy thận. Chúng cũng cung cấp lượng lớn choline giúp hỗ trợ sức khỏe thận.



Trứng chứa nhiều protein rất phù hợp cho người suy thận

## Rau xanh

Rau xanh như bông cải xanh, rau cải bó xôi, và rau dền là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất thiết yếu mà không gây áp lực quá lớn cho thận.

## Cá hồi và cá ngừ

Cá hồi và cá ngừ là nguồn protein giàu axit béo omega-3, tốt cho sức khỏe tim mạch và không tăng cao lượng phosphorus trong cơ thể.





Cá hồi giàu Omega 3 tốt cho sức khỏe

## Đậu hà lan và đậu nành

Đậu hà lan và đậu nành là nguồn protein thực vật, ít phosphorus và kali, giúp thay thế cho protein động vật.

## Lúa mạch nguyên cám

Lúa mạch nguyên cám cung cấp carbohydrate phức tạp, giúp duy trì năng lượng ổn định và không tăng cao lượng phosphorus.



Lúa mạch giúp duy trì năng lượng cho cơ thể

## Quả bơ

Quả bơ giàu kali và chứa lượng thấp phosphorus, tốt cho người suy thận mạn tính.

## Hành tây

Hành tây có lượng sodium thấp, giúp kiểm soát huyết áp và không tạo áp lực quá lớn lên thận.

## Quả lựu

Quả lựu giàu chất chống ôxy hóa và không chứa nhiều phosphorus, là lựa chọn tốt cho người suy thận.





Quả lựu chứa nhiều chất chống oxy hóa, không chỉ phù hợp cho người suy thận mà còn làm đẹp da

## Cải rổ

Cải rổ chứa nhiều chất chống ôxy hóa và vitamin C, giúp hỗ trợ chức năng thận.

## Sữa hạt chia

Sữa hạt chia cung cấp axit béo omega-3, chất xơ và protein, là nguồn dưỡng chất hữu ích không gây áp lực cho thận.

Việc bổ sung các thực phẩm giàu dinh dưỡng vào chế độ ăn uống hàng ngày có thể hỗ trợ người suy thận mạn tính duy trì sức khỏe tốt hơn. Tuy nhiên, trước khi thay đổi chế độ ăn uống, việc thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng là quan trọng để đảm bảo rằng

các điều chỉnh đề xuất là phù hợp và an toàn cho từng trường hợp cụ thể.