

MỤC LỤC

Mở đầu

Hiểu về Phốt pho và Kali trong suy thận

Nguồn thực phẩm giàu Phốt pho và Kali

Phương pháp chế biến thực phẩm để giảm Phốt pho và Kali:

Vai trò của chất kết dính phốt pho

Lựa chọn thực phẩm thay thế

Tầm quan trọng của tư vấn dinh dưỡng

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Mở đầu

- Suy thận mạn tính (CKD) là một bệnh lý nghiêm trọng ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Khi chức năng thận suy giảm, khả năng loại bỏ chất thải, bao gồm phốt pho và kali, ra khỏi cơ thể bị giảm sút. Sự tích tụ phốt pho và kali trong máu có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm, ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch, xương khớp và toàn thân.
- Chế độ ăn uống đóng vai trò then chốt trong việc kiểm soát nồng độ phốt pho và kali, cải thiện chất lượng sống và kéo dài tuổi thọ cho người bệnh CKD. Bài viết này sẽ cung cấp một hướng dẫn chi tiết về chế biến thực phẩm nhằm giảm lượng phốt pho và kali trong khẩu phần ăn của người bệnh suy thận, dựa trên bằng chứng khoa học cập nhật nhất.

Hiểu về Phốt pho và Kali trong suy thận

- Phốt pho là một khoáng chất thiết yếu cho nhiều chức năng trong cơ thể, bao gồm cấu tạo xương, hoạt động của enzyme và sản xuất năng lượng. Tuy nhiên, ở người bệnh CKD, thận không thể loại bỏ phốt pho dư thừa hiệu quả, dẫn đến tăng nồng độ phốt pho trong máu (hyperphosphatemia). Tình trạng này có thể gây ra các vấn đề về xương, tim mạch và

tăng nguy cơ tử vong.

- Kali cũng là một khoáng chất thiết yếu, tham gia vào nhiều quá trình sinh lý quan trọng như dẫn truyền thần kinh và co cơ. Tuy nhiên, ở người bệnh CKD, sự tích tụ kali trong máu (hyperkalemia) có thể gây rối loạn nhịp tim, thậm chí ngừng tim.

Nguồn thực phẩm giàu Phốt pho và Kali

Để giảm lượng phốt pho và kali trong chế độ ăn, cần hiểu rõ nguồn thực phẩm chứa nhiều hai khoáng chất này.

- Thực phẩm giàu phốt pho: Thịt đỏ, thịt gia cầm, cá, các sản phẩm từ sữa (sữa, phô mai, sữa chua), đậu, hạt, ngũ cốc nguyên cám, một số loại nước giải khát có chứa phụ gia phốt pho. Đặc biệt, nội tạng động vật (gan, não) chứa lượng phốt pho rất cao. Các chất phụ gia phốt pho trong thực phẩm chế biến sẵn cũng là một nguồn phốt pho đáng kể.
- Thực phẩm giàu kali: Chuối, cam, bơ, khoai tây, cà chua, rau lá xanh đậm (rau bina, cải bó xôi), đậu, hạt.

Phương pháp chế biến thực phẩm để giảm Phốt pho và Kali:

Việc chế biến thực phẩm đúng cách có thể giúp giảm đáng kể lượng phốt pho và kali hấp thụ vào cơ thể.

- Ngâm thực phẩm: Nghiên cứu cho thấy ngâm thực phẩm trong nước nóng có thể làm giảm đáng kể hàm lượng kali và phốt pho. Ngâm trong 5-10 phút với tỷ lệ nước 5:1 so với thực phẩm đã được chứng minh là hiệu quả. Phương pháp này đặc biệt hữu ích đối với rau củ, ngũ cốc và một số loại thịt.
- Luộc và bỏ nước luộc: Đối với các loại rau củ, luộc trong nước sôi rồi bỏ nước luộc đi có thể làm giảm lượng kali và phốt pho đáng kể. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng phương pháp này cũng làm mất đi một số vitamin tan trong nước.

- Chọn phương pháp chế biến phù hợp: Nên ưu tiên các phương pháp chế biến như hấp, nướng, rang, thay vì chiên ngập dầu. Các phương pháp này giúp giữ lại nhiều chất dinh dưỡng hơn và giảm lượng chất béo.
- Loại bỏ phần vỏ và phần cứng: Đối với một số loại rau củ, việc loại bỏ vỏ và phần cứng có thể làm giảm lượng kali và phốt pho. Tuy nhiên, cần cân nhắc vì phần vỏ và phần cứng thường chứa nhiều chất xơ và vitamin.
- Chọn thực phẩm tươi sống: Thực phẩm tươi sống thường chứa ít phốt pho và kali hơn so với thực phẩm chế biến sẵn. Nên hạn chế sử dụng thực phẩm đóng hộp, thực phẩm chế biến sẵn vì chúng thường chứa nhiều phụ gia phốt pho và natri.
- Hạn chế thực phẩm giàu phốt pho và kali: Cần hạn chế hoặc loại bỏ hoàn toàn các loại thực phẩm giàu phốt pho và kali trong danh sách trên, tùy thuộc vào mức độ suy thận và chỉ định của bác sĩ.

Vai trò của chất kết dính phốt pho

- Bác sĩ có thể chỉ định sử dụng chất kết dính phốt pho (phosphate binder) để giảm hấp thu phốt pho trong đường tiêu hóa. Chất kết dính phốt pho hoạt động như một chất hấp thụ phốt pho, giúp loại bỏ phốt pho qua phân.

Lựa chọn thực phẩm thay thế

- Để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng mà không làm tăng nồng độ phốt pho và kali, cần lựa chọn các thực phẩm thay thế phù hợp. Ví dụ, có thể thay thế sữa bò bằng sữa gạo hoặc sữa hạnh nhân (không bổ sung phốt pho), thay thế thịt đỏ bằng thịt gà hoặc cá.

Tầm quan trọng của tư vấn dinh dưỡng

- Người bệnh CKD cần được tư vấn dinh dưỡng bởi chuyên gia dinh dưỡng để xây dựng chế độ ăn phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ giúp lập kế hoạch ăn uống cân bằng, cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết mà không

làm tăng nồng độ phốt pho và kali trong máu.

Kết luận

- Chế biến thực phẩm đúng cách là một phần quan trọng trong việc quản lý suy thận mãn tính. Việc giảm lượng phốt pho và kali hấp thụ thông qua chế biến và lựa chọn thực phẩm phù hợp giúp kiểm soát nồng độ hai khoáng chất này trong máu, giảm thiểu nguy cơ biến chứng và cải thiện chất lượng sống cho người bệnh.
- Tuy nhiên, cần nhớ rằng đây chỉ là một phần trong quá trình điều trị suy thận, người bệnh cần tuân thủ nghiêm ngặt chỉ định của bác sĩ và sự hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng.

Tài liệu tham khảo

1. Phosphorus – Health Professional Fact Sheet
2. Soaking to Reduce Potassium and Phosphorus Content of Foods – PubMed
3. Food processing and nutrition | Better Health Channel
4. Top 12 Foods That Are High in Phosphorus
5. Eating Right for Chronic Kidney Disease – NIDDK