

MỤC LỤC

- Giới thiệu
- Hướng dẫn mua sắm thực phẩm thông minh cho người suy thận
 - Các nguyên tắc chung khi lựa chọn thực phẩm cho người suy thận
 - Thực phẩm nên ưu tiên bổ sung vào giỏ hàng
 - Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh xa
 - Gợi ý thực đơn mẫu trong một ngày cho người suy thận độ 1 (1600 Kcal)
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Bệnh suy thận, dù ở giai đoạn đầu hay đã tiến triển, đều đòi hỏi một sự điều chỉnh đáng kể trong lối sống, mà trong đó, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò then chốt.
- Đối với người bệnh suy thận độ 1, việc xây dựng một thực đơn hợp lý không chỉ giúp kiểm soát các triệu chứng mà còn là “lá chắn” vững chắc ngăn ngừa bệnh tiến triển nặng hơn. Một chế độ ăn uống khoa học và cân bằng sẽ giảm gánh nặng cho thận, giúp cơ quan này hoạt động hiệu quả hơn trong việc loại bỏ chất thải và dịch dư thừa ra khỏi cơ thể.
- Dinh dưỡng đúng cách mang lại nhiều lợi ích không ngờ cho người bệnh suy thận, bao gồm:
 - Cung cấp đầy đủ năng lượng để duy trì các hoạt động hàng ngày.
 - Ngăn ngừa nguy cơ nhiễm trùng.
 - Duy trì khối lượng cơ bắp và giữ cân nặng ổn định.
 - Đặc biệt quan trọng là kìm hãm sự phát triển của bệnh thận, làm chậm tiến trình suy thận và kéo dài thời gian điều trị bảo tồn trước khi cần đến các phương pháp can thiệp như lọc máu.
 - Cải thiện các triệu chứng khó chịu như mệt mỏi, buồn nôn, từ đó nâng cao khả năng vận động và tinh thần lạc quan cho người bệnh.
- Tuy nhiên, nhiều bệnh nhân suy thận thường có xu hướng kiêng khem quá mức, dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng, điều này lại càng làm suy yếu sức khỏe tổng thể. Do đó, việc mua sắm và chế biến thực phẩm một cách thông minh, dựa trên các nguyên tắc khoa học là vô cùng cần thiết.

Hướng dẫn mua sắm thực phẩm thông minh cho người suy thận

Để xây dựng một thực đơn hiệu quả cho người bệnh suy thận, chúng ta cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản về kiểm soát lượng protein, natri, kali và phospho. Việc này giúp kiểm soát sự tích tụ chất thải trong máu, giảm áp lực cho thận.

Các nguyên tắc chung khi lựa chọn thực phẩm cho người suy thận

Khi đi mua sắm, người bệnh suy thận cần ghi nhớ những điểm sau:

- Tham khảo ý kiến chuyên gia: Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có một kế hoạch ăn uống cá nhân hóa, phù hợp với tình trạng bệnh và các chỉ số xét nghiệm (điện giải, ure, creatinin).
- Đọc nhãn mác sản phẩm: Đây là thói quen cực kỳ quan trọng để kiểm tra hàm lượng natri, kali, phospho và protein trong thực phẩm đóng gói.
- Ưu tiên thực phẩm tươi sống: Hạn chế tối đa thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp, đồ ăn nhanh vì chúng thường chứa nhiều muối, phospho và các chất phụ gia không tốt cho thận.
- Chế biến đơn giản: Ưu tiên các phương pháp chế biến như hấp, luộc để giữ lại dưỡng chất và hạn chế dầu mỡ.
- Chia nhỏ bữa ăn: Chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày giúp thận không phải làm việc quá sức cùng một lúc.

Thực phẩm nên ưu tiên bổ sung vào giỏ hàng

Việc lựa chọn thực phẩm hợp lý đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý suy thận. Dưới đây là một số gợi ý về các loại thực phẩm nên bổ sung vào thực đơn hàng ngày:

- **Tinh bột ít đạm:**
 - Gạo trắng, miến dong, khoai lang: Đây là những nguồn cung cấp năng lượng tốt, ít đạm. Đối với khoai lang, nên ngâm và rửa kỹ trước khi chế biến để giảm hàm lượng kali.
- **Protein chất lượng cao (với liều lượng kiểm soát):**
 - Lòng trắng trứng: Là nguồn protein tinh khiết, ít phospho và kali.
 - Cá tươi (như cá hồi): Cung cấp omega-3 và protein tốt. Cá hồi áp chảo là một lựa chọn tuyệt vời cho bữa trưa.
 - Ức gà: Nguồn protein nạc, nên chế biến luộc hoặc hấp.
 - Sữa ít béo: Có thể sử dụng nhưng cần kiểm soát lượng phospho và kali, tốt nhất là tham khảo ý kiến bác sĩ.
 - Protein thực vật: Hạt chia, hạt lanh, đậu xanh, đậu đen, đậu tương là những lựa chọn tốt để thay thế một phần protein động vật, giúp giảm gánh nặng cho thận.
- **Rau xanh và trái cây (ít kali, giàu chất xơ và vitamin):**
 - Rau xanh: Bông cải xanh, cải xoăn, cà rốt, cải bắp, súp lơ trắng, măng tây, bí xanh, mướp, bầu, mồng tơi, rau muống, khổ qua, su su, củ sắn, giá, hoa chuối, dưa leo, ớt chuông, cải xanh, hành tây. Các loại rau này giàu chất xơ, vitamin và chất chống oxy hóa.
 - Trái cây: Táo, cam, dưa, lê, dưa hấu, ổi, thanh long. Nên chọn các loại trái cây ít kali.
 - Lưu ý về kali: Mặc dù một số loại rau củ quả giàu kali nhưng lại rất tốt cho sức khỏe, người bệnh cần tham khảo ý kiến bác sĩ về liều lượng kali phù hợp để kiểm soát hiệu quả, tránh tích tụ khi thận yếu.
- **Các loại hạt (giàu chất béo lành mạnh và chất xơ):**
 - Hạt hướng dương, óc chó, hạnh nhân cung cấp chất béo có lợi và chất xơ, nhưng cần kiểm soát lượng phospho.
- **Đồ uống:**
 - Nước lọc: Luôn là lựa chọn tốt nhất để duy trì đủ nước cho cơ thể.
 - Trà không caffeine: Có thể dùng với lượng vừa phải.
 - Nước ép trái cây tươi (hạn chế đường): Nên tự làm tại nhà để kiểm soát lượng đường và đảm bảo độ tươi ngon.
 - Sữa Kidney 1: Một số thực đơn gợi ý sử dụng sữa Kidney 1 như bữa phụ vào buổi tối, đây có thể là sản phẩm dinh dưỡng chuyên biệt cho người suy thận.

Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh xa

Để giảm tác động tiêu cực đến thận, người bệnh suy thận cần đặc biệt chú ý đến những thực phẩm sau:

- Thực phẩm giàu protein (hạn chế protein thừa):
 - Thịt đỏ, gia cầm (ngoài ức gà), hải sản (trừ cá tươi được kiểm soát), đậu và các sản phẩm từ sữa (nếu không phải loại ít béo hoặc chuyên biệt) nên được hạn chế. Protein thừa có thể gây áp lực lên thận, nhưng vẫn cần một lượng protein đủ để duy trì cơ thể, do đó cần có sự tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.
- Thực phẩm giàu natri (muối):
 - Đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp, mì ăn liền, dưa muối, nước mắm: Đây là những “kẻ thù” của thận vì chứa lượng muối rất cao, dễ gây phù nề và tăng huyết áp. Thay vào đó, hãy sử dụng các loại gia vị và thảo mộc tự nhiên để tăng hương vị món ăn mà không cần dùng muối.
- Thực phẩm giàu kali:
 - Chuối, cam, mận, cà chua, khoai tây, bơ, rau muống, bưởi và các sản phẩm từ sữa: Những thực phẩm này có hàm lượng kali cao, dễ gây tích tụ kali trong máu khi chức năng thận suy yếu, dẫn đến rối loạn nhịp tim nguy hiểm. Việc kiểm soát kali cần có sự hướng dẫn chặt chẽ của bác sĩ.
- Thực phẩm giàu phospho:
 - Các sản phẩm từ sữa (nếu không phải loại ít phospho), hạt (một số loại), thực phẩm chế biến, nội tạng động vật, sữa đặc, tôm khô, xúc xích, phô mai chế biến: Thận yếu thường không xử lý tốt phospho, dẫn đến tích tụ phospho trong máu, gây ra các vấn đề về xương và tim mạch.
- Đồ uống có cồn:
 - Bia, rượu và các thức uống có cồn khác nên được hạn chế hoặc tránh hoàn toàn, vì chúng có thể làm suy giảm chức năng thận và gây hại cho sức khỏe tổng thể.
- Thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ:
 - Hạn chế các món ăn chiên rán vì chúng không chỉ gây khó tiêu mà còn tăng gánh nặng cho hệ tiêu hóa và thận.

Gợi ý thực đơn mẫu trong một ngày cho người suy thận độ 1 (1600 Kcal)

Để các bạn dễ hình dung hơn về việc áp dụng các nguyên tắc trên vào thực tế, dưới đây là một gợi ý thực đơn trong một ngày cho người suy thận độ 1, chưa qua lọc thận, với mức năng lượng khoảng 1600kcal ($GPL = 55 - 13 - 33 \%$) :

BUỔI SÁNG:

- Thực đơn 1: Bún mọc (130g bún, 50g mọc, 30g giá, 60g hoa chuối). Bữa phụ: Khoai/bắp luộc (100g) .
- Thực đơn 2: Nui xào chay (130g nui, 60g đậu hũ, 30g cải xanh, 30g cà rốt, 30g ớt chuông). Bữa phụ: Khoai/bắp luộc (100g) .

BUỔI TRƯA:

- Thực đơn 1: Cơm (1 chén), ếch kho sả (40g), canh bí xanh (100g), dưa leo (50g). Bữa phụ: Táo (200g) .
- Thực đơn 2: Cơm (1 chén), cá hồi áp chảo (50g), măng tây (40g), canh bầu (100g). Bữa phụ: Thanh long (200g) .

BUỔI TỐI:

- Thực đơn 1: Cơm (1 chén), nấm rơm kho (40g), khổ qua xào (100g). Bữa phụ: Sữa Kidney 1 (200ml) .
- Thực đơn 2: Cháo yến mạch nấu tôm (40g yến mạch, 30g tôm, rau củ). Bữa phụ: Sữa Kidney 1 (200ml) .

Thực đơn này đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và dinh dưỡng cần thiết, giúp duy trì sức khỏe mà không gây áp lực cho thận .

Kết luận

- Việc xây dựng một thực đơn thông minh và tuân thủ chế độ ăn uống phù hợp là một yếu tố then chốt trong việc hỗ trợ điều trị và duy trì sức khỏe cho người bệnh suy thận. Một chế độ ăn uống cân bằng, hạn chế các thực phẩm có hại và tăng cường dinh dưỡng hợp lý không chỉ giúp giảm tải cho thận mà còn góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh, làm chậm tiến triển của bệnh và trì hoãn nhu cầu lọc máu.
- Hãy nhớ rằng, mỗi lựa chọn trên bàn ăn hôm nay chính là bước đi bảo vệ sức khỏe ngày mai. Luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng để thiết lập chế độ ăn phù hợp nhất, từ đó hỗ trợ tốt nhất cho quá trình điều trị và ngăn ngừa tiến triển của bệnh suy thận.

Tài liệu tham khảo

1. Supermarket Shopping Tips for Those with Kidney Disease
2. Creating a Healthy Grocery List
3. Kidney Friendly Food List
4. Sample Grocery Shopping List
5. 40 Low Potassium Fruits and Vegetables to Add to Your Grocery List