

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Tầm quan trọng của chế độ ăn uống trong bệnh suy thận

Thực phẩm chức năng: Lợi ích và hạn chế

Lợi ích của thực phẩm chức năng

Hạn chế của thực phẩm chức năng

Kết luận

Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

- Suy thận là một trong những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), bệnh thận mạn tính (CKD) đang gia tăng và có thể dẫn đến nhiều biến chứng nghiêm trọng, bao gồm cả suy thận giai đoạn cuối, đòi hỏi phải điều trị thay thế thận như lọc máu hoặc ghép thận.
- Trong bối cảnh này, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc quản lý và điều trị bệnh. Tuy nhiên, với sự phát triển của ngành công nghiệp thực phẩm chức năng, nhiều người bệnh và gia đình họ đang đặt câu hỏi: “Liệu thực phẩm chức năng có thể thay thế chế độ ăn uống khoa học trong bệnh suy thận không?” Bài viết này sẽ phân tích và làm rõ vấn đề này dựa trên các nghiên cứu khoa học và khuyến cáo từ các chuyên gia dinh dưỡng và thận học.

## Tầm quan trọng của chế độ ăn uống trong bệnh suy thận

Chế độ ăn uống là một yếu tố quyết định trong việc quản lý bệnh suy thận. Theo các khuyến cáo dinh dưỡng hiện đại, người bệnh suy thận cần tuân thủ một chế độ ăn uống khoa học, bao gồm:

- Kiểm soát lượng protein: Người bệnh cần hạn chế lượng protein để giảm gánh nặng cho

thận. Theo khuyến nghị, lượng protein nên được điều chỉnh tùy theo giai đoạn bệnh, với mức 0.8 g/kg/ngày cho giai đoạn sớm và có thể giảm xuống 0.55-0.6 g/kg/ngày cho giai đoạn nặng hơn.

- Hạn chế muối và natri: Việc tiêu thụ quá nhiều muối có thể dẫn đến tăng huyết áp và tích nước, gây áp lực lên thận. Khuyến cáo cho người bệnh suy thận là hạn chế dưới 2000 mg natri mỗi ngày.
- Quản lý kali và phospho: Người bệnh cần chú ý đến lượng kali và phospho trong chế độ ăn uống, vì thận suy yếu không thể loại bỏ các khoáng chất này hiệu quả. Hạn chế thực phẩm giàu kali và phospho là rất cần thiết.
- Đảm bảo đủ năng lượng và chất xơ: Chế độ ăn cần cung cấp đủ năng lượng và chất xơ để duy trì sức khỏe tổng thể và hỗ trợ tiêu hóa.

## Thực phẩm chức năng: Lợi ích và hạn chế

Thực phẩm chức năng được quảng cáo là có thể hỗ trợ sức khỏe, cung cấp vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, việc sử dụng thực phẩm chức năng trong bệnh suy thận cần được xem xét cẩn thận.

### Lợi ích của thực phẩm chức năng

- Bổ sung dinh dưỡng: Thực phẩm chức năng có thể cung cấp các vitamin và khoáng chất mà người bệnh có thể thiếu hụt do chế độ ăn uống hạn chế. Ví dụ, vitamin D và canxi là rất quan trọng cho sức khỏe xương, đặc biệt là ở người bệnh suy thận.
- Hỗ trợ điều trị: Một số thực phẩm chức năng có thể giúp kiểm soát các triệu chứng của bệnh suy thận, như thuốc bổ sung erythropoietin để điều trị thiếu máu.

### Hạn chế của thực phẩm chức năng

- Không thay thế chế độ ăn uống: Thực phẩm chức năng không thể thay thế một chế độ ăn uống khoa học và cân bằng. Chế độ ăn uống là nguồn cung cấp dinh dưỡng chính cho cơ

thể, trong khi thực phẩm chức năng chỉ là bổ sung.

- Nguy cơ tương tác thuốc: Một số thực phẩm chức năng có thể tương tác với thuốc điều trị, gây ra tác dụng phụ không mong muốn. Người bệnh cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- Thiếu kiểm soát chất lượng: Nhiều sản phẩm thực phẩm chức năng không được kiểm soát chất lượng chặt chẽ, có thể chứa các thành phần không an toàn hoặc không hiệu quả.

## Kết luận

- Thực phẩm chức năng không thể thay thế chế độ ăn uống khoa học trong bệnh suy thận. Mặc dù chúng có thể cung cấp một số lợi ích bổ sung, nhưng chế độ ăn uống vẫn là yếu tố quyết định trong việc quản lý bệnh.
- Người bệnh suy thận cần tuân thủ các khuyến cáo dinh dưỡng từ bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng, đồng thời thảo luận với họ về việc sử dụng thực phẩm chức năng để đảm bảo an toàn và hiệu quả.

## Tài liệu tham khảo

1. 10 Recommendations for Global Kidney Health
2. Recommended calcium intake in adults and children with chronic kidney disease-a European consensus statement
3. Nutrition support for patients with renal dysfunction in the intensive care unit: A narrative review