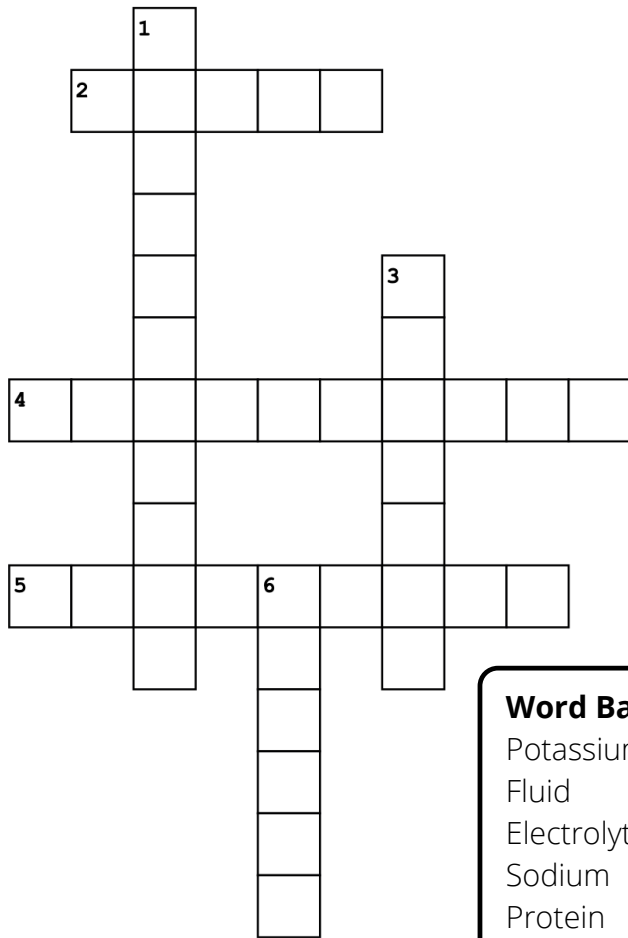


BỆNH SUY THẬN MÃN TÍNH

Chế độ ăn cho BSTMT



Bệnh Suy Thận Mãn Tính (BSTMT)



Word Bank:

Potassium
Fluid
Electrolyte
Sodium
Protein
Phosphorus

BSTMT là tình trạng suy giảm từ từ của chức năng thận xuất hiện trên 3 tháng. Bệnh có thể gây mất cân bằng điện giải (natri, kali và photpho) và rối loạn khoáng chất/xương, vì vậy điều quan trọng là phải đi khám bác sĩ thường xuyên và tuân theo các hướng dẫn về dinh dưỡng.

Các nguyên tắc dinh dưỡng chung cần tuân theo:

- Ít natri
- Ít kali
- Ít photpho
- Ít chất đạm
- Hạn chế chất lỏng (ở người lớn mắc BSTMT giai đoạn 5)

Tùy thuộc vào kết quả xét nghiệm, bạn cũng có thể cần hạn chế canxi

Hàng ngang

2. Ở người lớn mắc BSTMT giai đoạn 5 cần phải hạn chế ăn _____.

4. Khoáng chất nào có trong thực phẩm từ sữa cần hạn chế trong BSTMT?

5. Chất điện giải có trong chuối, bơ và đậu cần hạn chế trong bệnh suy thận?

Hàng dọc

1. BSTMT có thể gây mất cân bằng _____.

3. Ở người lớn mắc BSTMT, điều quan trọng là phải ăn ít _____, chẳng hạn như thịt, đậu và sữa.

6. Chất điện giải có trong muối cần hạn chế trong BSTMT là gì?



Answers: 2A: fluid, 4A: phosphorus, 5A: potassium, 1D: electrolyte, 3D: protein, 6D: sodium

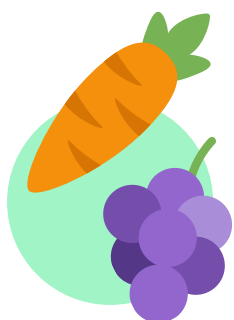
Thực Phẩm Ít Kali

Danh sách các thực phẩm **KHUYẾN KHÍCH** cho bệnh nhân mắc Bệnh Suy Thận Mãn Tính (BSTMT)



Fruit

- Táo
- Dâu đen
- Việt quất
- Nam việt quất
- Nho
- Quýt/Cam
- Đào
- Lê
- Dứa
- Mận
- Quả mâm xôi
- Dâu tây
- Dưa hấu (**giới hạn 1 cốc**)



Vegetables

- Măng tây
- Bông cải xanh
- Bắp cải
- Cà rốt
- Súp lơ trắng
- Rau cần tây
- Ngô
- Dưa chuột
- Cà tím
- Đậu xanh (Đậu sáo)
- Cải xoăn
- Rau diếp
- Nấm trắng
- Củ hành
- Các loại thảo mộc
- Đậu Hà Lan
- Ớt chuông đỏ
- Củ cải
- cây đại hoàng
- Hạt dẻ nước
- Quả bí vàng
- Quả bí

Other

- Gạo
- Mì sợi
- Mỳ ống
- Bánh mì tinh chế
- Angle Cake
- Yellow Cake
- Cà phê (**giới hạn 8 oz mỗi ngày**)
- Bánh quy không có hạt hoặc sô cô la
- Trà (**giới hạn 16 oz mỗi ngày**)

Thực Phẩm Giàu Kali

Danh sách các thực phẩm cần **HẠN CHẾ** cho bệnh nhân mắc
Bệnh Suy Thận Mãn Tính (BSTMT)



Trái Cây

- Chuối
- Dưa lưới
- Kiwi
- Xoài
- Dưa tây
- Đào
- Quả xuân đào
- Cam
- Nước ép cam
- Đu đủ
- Mận
- Nước ép mận
- Lựu
- Hoa quả sấy khô
- Nho khô

Rau Củ

- Atisô.
- Trái bơ
- Củ cải
- Rau cải
- Đậu nành xanh (edamame)
- Đậu trắng (lima)
- Nấm
- Khoai tây (khoai tây chiên)
- Sản phẩm khoai tây
- Khoai lang
- Bí ngô
- Rau bina (nấu chín)
- Bí đao
- Cải cầu vồng (Swiss Chard)
- Cà chua
- Sản phẩm cà chua

Other

- Đậu
- Sốt salsa (cà chua)
- Thức uống bột
- Ensure/Boost
- Nước dừa
- Sữa
- Bánh khoai lang
- Muối thay thế
- Đường mía
- Sốt spaghetti (cà chua)

Các Giai Đoạn Suy Thận (BSTMT)

Xác định các triệu chứng và khuyến nghị dinh dưỡng ở mỗi giai đoạn



BSTMT được chia thành 5 giai đoạn. Các giai đoạn dựa trên kết quả xét nghiệm eGFR và thận của bạn hoạt động tốt như thế nào để lọc chất thải và chất lỏng thừa ra khỏi máu.

Các giai đoạn của BSTMT

Giai đoạn 1: > 90 ml/phút **Bình thường**

Giai đoạn 2: 60-89 ml/phút **Nhẹ**

Giai đoạn 3: 30-59 ml/phút **Trung bình**

Giai đoạn 4: 15- 29 ml/phút **Nghiêm trọng**

Giai đoạn 5: <15 ml/phút **Suy thận**

*GFR cho biết chức năng thận của bạn như thế nào.
Khi BSTMT tiến triển, chỉ số GFR của bạn giảm.*

Mẹo để điều chỉnh chế độ ăn của bạn:

- Chất đạm: Một nửa lượng đạm của bạn nên đến từ các nguồn chất lượng cao cung cấp tất cả các axit amin thiết yếu (ví dụ: trứng, sữa, thịt gia cầm, hải sản, thịt đỏ, đậu nành).
- Natri: Sử dụng gia vị thay thế (ví dụ như nước cốt chanh, gia vị không muối hoặc nước sốt ớt cay).

Nhu cầu dinh dưỡng giai đoạn 3+

Hạn chế những điều sau:
Tham khảo nhãn thông tin dinh dưỡng để biết lượng mg

- Kali: 2,000 to 3,000 mg/ngày
- Phốt pho: không quá 800 mg/ngày
- Natri: 1,000 đến 4,000 mg/ngày.
- Chất đạm: cần theo dõi lượng hấp thụ

*Đây chỉ là một số khuyến nghị.
Vui lòng liên hệ với bác sĩ của bạn nếu có câu hỏi liên quan đến tình trạng sức khỏe của bạn.*

Tại Sao Chất Đạm Quan Trọng?

Xác định nguồn thực phẩm đạm tùy thuộc vào từng giai đoạn



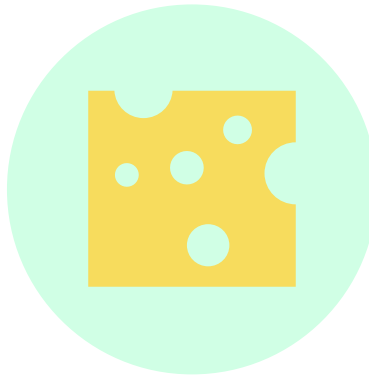
Khi cơ thể bạn sử dụng chất đạm, nó sẽ tạo ra chất thải. Chất thải này được loại bỏ bởi thận. Quá nhiều chất đạm có thể khiến thận làm việc nhiều hơn, vì vậy những người bị Bệnh Suy Thận Mãn Tính (BSTMT) có thể cần ăn ít chất đạm hơn.

Kích thước khẩu phần để đáp ứng khuyến nghị về chất đạm

Hai khẩu phần 3 oz thịt/
thịt thay thế



1 lát pho mát



1/2 cốc sữa hoặc sữa
chua



Khi chức năng thận suy giảm đến mức cần thiết phải lọc máu, bệnh nhân nên bổ sung nhiều chất đạm hơn trong chế độ ăn của mình vì lọc máu sẽ loại bỏ một lượng lớn chất đạm khỏi máu.

Thực Phẩm Đạm

Giàu Đạm Hơn

- Thịt bò xay
- Cá chim lớn
- Tôm
- Cá ngừ
- Ưc gà
- Gà quay



Ít Đạm Hơn

- Thịt bò hầm
- Sản phẩm thay thế trứng
- Đậu hũ
- Thịt cua giả



Mẹo: Trộn thịt với bất kỳ loại rau nào để tiêu thụ ít protein hơn.

Đây chỉ là một số khuyến nghị. Vui lòng liên hệ với bác sĩ của bạn nếu có câu hỏi liên quan đến tình trạng sức khỏe của bạn.

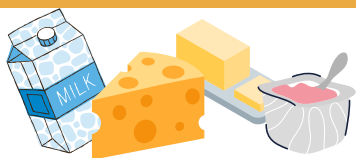
Thực Phẩm Chứa Phốt Pho

Danh sách các thực phẩm cần **HẠN CHẾ** cho bệnh nhân mắc Bệnh Suy Thận Mãn Tính (BSTMT)



Phốt pho là một khoáng chất có thể tích tụ trong máu của bạn khi thận của bạn không hoạt động bình thường. Khi điều này xảy ra, canxi có thể bị rút ra từ xương của bạn và tích tụ trong da hoặc mạch máu của bạn. Khi đó, bệnh về xương có thể trở thành một vấn đề, khiến bạn dễ bị gãy xương.

Thực phẩm Từ Sữa



Một nguồn chính của phốt pho trong chế độ ăn uống, vì vậy hãy hạn chế sữa bò ở mức 1 cốc mỗi ngày. Nếu bạn dùng sữa chua hoặc pho mát thay vì sữa - chỉ một hộp **HOẶC** 1 ounce một ngày!

Rau Củ



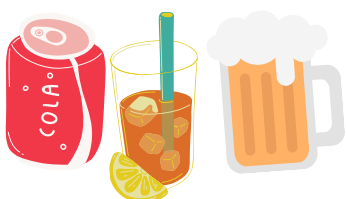
Một số có chứa phốt pho. Giới hạn những món này ở mức 1 cốc mỗi **TUẦN**: đậu, rau lá sẫm màu, bông cải xanh, nấm và bắp cải

Hạt/Ngũ Cốc



Một số loại ngũ cốc cần được giới hạn trong một khẩu phần một tuần: cám, ngũ cốc lúa mì, granola và yến mạch. Bánh mì trắng tốt hơn bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt hoặc bánh quy giòn.

Đồ uống



Nước ngọt đậm có chứa phốt pho vì vậy chỉ nên uống những loại nước trong. **KHÔNG** uống Mountain Dew® (bất kỳ loại nào), Cola, Root Beers, Dr. Pepper® (bất kỳ loại nào). Ngoài ra, hãy tránh dùng Hawaiian Punch®, Fruitworks®, trà đá Cool® và Aquafina® dứa quýt. Bia cũng có phốt pho - tránh tất cả các loại.

Công Thức nấu ăn!

Sự kết hợp đơn giản giữa các loại thực phẩm đóng hộp cho thấy bạn dễ dàng tạo ra bữa ăn ngon với ít nguyên liệu như thế nào

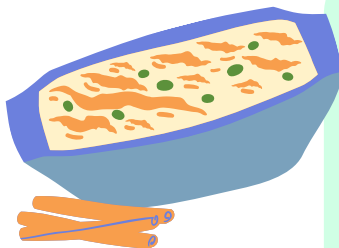


Ngũ Cốc

Bạn có thể trộn nó với sữa và trái cây, hoặc nghiền nát nó và sử dụng nó như một lớp phủ, bạn có thể sử dụng nó như bánh mì, hoặc dùng nó làm thức ăn kèm cùng với hỗn hợp trái cây khô và các loại hạt!

Mì Ống Hoa quả Cocktail

Đổ sữa vào bát hoặc cốc. Thêm xi-rô trái cây, mì ống nấu chín để nguội, và trái cây đóng hộp theo ý thích.



Thịt hầm sốt trắng

Bỏ mì ống, rau, và thịt gà đóng hộp vào một cái khay. Vừa đun vừa trộn sữa/chất thay thế sữa, sốt alfredo, và một ít bột mì để đổ lên trên. Nướng trong lò ở nhiệt độ 350 trong 25 phút.

Với tất cả những món ăn này, hãy thêm nhiều rau và trái cây!