

Khi quý vị mắc bệnh thận mãn tính, chế độ ăn uống có thể là một phần quan trọng trong quá trình điều trị. Khuyến nghị về chế độ ăn uống của quý vị có thể thay đổi theo thời gian nếu tình trạng thận hoặc phương pháp điều trị y tế của quý vị thay đổi. Nhiều xét nghiệm đã được thực hiện để theo dõi sức khỏe dinh dưỡng của quý vị. Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề có kinh nghiệm trong việc kiểm soát bệnh thận có thể giúp lập kế hoạch cho bữa ăn của quý vị để quý vị ăn thực phẩm thích hợp với lượng thích hợp.

Những điều quan trọng đối với chế độ ăn uống của quý vị bao gồm:

- Hấp thu lượng năng lượng và chất đạm phù hợp từ thực phẩm
- Duy trì cân nặng cơ thể ở mức khỏe mạnh
- Kiểm soát các chất dinh dưỡng quan trọng trong chế độ ăn uống của bạn như:
 - Natri
 - Kali
 - Phốt phat
 - Canxi
 - Chất lỏng

CÁC ĐIỂM CẦN NHỚ

- Kế hoạch dinh dưỡng của quý vị cần được cá nhân hóa dựa trên chức năng thận của quý vị.
- Có thể khó để đáp ứng yêu cầu về vitamin của quý vị nên bác sĩ của quý vị có thể kê đơn chất bổ sung
- Đặt câu hỏi cho đến khi quý vị hiểu chế độ ăn uống của mình
- Để chính xác hơn, quý vị có thể cần đong thực phẩm và chất lỏng bằng cốc hoặc cân
- Dùng thuốc của quý vị theo kê toa
- Tổ chức đánh giá và theo dõi thường xuyên cùng với bác sĩ dinh dưỡng của quý vị
- Theo dõi chiều hướng của quý vị về trọng lượng cơ thể, huyết áp và các giá trị máu
- Thông báo với bác sĩ hoặc Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề nếu quý vị đang giảm cân hoặc có bất kỳ lo ngại nào về chế độ ăn uống
- Tuân thủ kế hoạch dinh dưỡng được gợi ý có thể không chữa được vấn đề về thận của quý vị nhưng có thể giúp giảm một số triệu chứng và thường giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ CÓ THAY ĐỔI KHÔNG?

Chế độ ăn uống được khuyến nghị của quý vị có thể thay đổi tùy theo chức năng thận của quý vị và kết quả xét nghiệm bao gồm thử máu.

Quý vị có thể cần thay đổi lượng muối, chất đạm, phốt phat, kali hoặc chất lỏng ăn vào nếu những điều này đang gây ra các vấn đề, tuy nhiên Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề sẽ thảo luận vấn đề này với quý vị nếu cần. Một số người mất chất dinh dưỡng trong nước tiểu của họ nên phải dùng chất bổ sung. Chỉ dùng chất bổ sung hoặc thuốc do bác sĩ của quý vị khuyến nghị. Những người cấy ghép thận có chế độ ăn uống ít hạn chế hơn nhiều.

Kế hoạch ăn uống của quý vị phải do nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị thiết kế có xem xét đến các nhu cầu đặc biệt của quý vị.



VỀ NĂNG LƯỢNG THÌ SAO?

Nạp đủ năng lượng (kilojun hoặc calo) đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe và sự khỏe mạnh chung của quý vị. Năng lượng có trong tất cả thực phẩm mà quý vị ăn. Thực phẩm quan trọng bởi vì nó:

- Cung cấp nhiên liệu cho cơ thể của quý vị.
- Giúp quý vị duy trì trọng lượng ở mức khỏe mạnh.
- Giúp cơ thể của quý vị sử dụng chất đạm để xây dựng cơ và mô.

Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức khỏe mạnh cũng rất quan trọng. Một số người có thể cần tăng cân hoặc duy trì cân nặng hiện tại của mình. Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị có thể cho quý vị biết cách để đạt được và duy trì trọng lượng của quý vị ở mức khỏe mạnh.

VỀ CHẤT ĐẠM THÌ SAO?

Tiếp nhận lượng chất đạm thích hợp là rất quan trọng đối với sức khỏe tổng quát của quý vị và ảnh hưởng đến cảm giác khỏe mạnh của quý vị. Cơ thể quý vị cần chất đạm để:

- xây dựng cơ
- phục hồi mô
- chống nhiễm trùng

Quý vị có thể cần tuân theo một chế độ ăn uống có lượng chất đạm được kiểm soát. Điều này có thể giúp điều hòa lượng chất thải trong máu và tăng tuổi thọ cho thận của quý vị.



Nếu quý vị đang trong quá trình thẩm tách, quý vị đã tăng nhu cầu đối với chất đạm. Bác sĩ và Bác Sĩ Dinh Dưỡng của quý vị có thể thảo luận các loại và lượng chất đạm thích hợp cho quý vị.

Chất đạm có trong:

- Các sản phẩm từ động vật bao gồm trứng, cá, thịt, gà, pho mát, sữa và các sản phẩm bơ sữa khác
- Một số sản phẩm từ thực vật bao gồm các loại hạt, bơ lạc, đậu lăng, đậu nướng, hỗn hợp súp đậu, hỗn hợp salad đậu, đậu hời và hommus (món khai vị làm từ gà, đậu, vừng, chanh, tỏi)

VỀ NATRI (MUỐI) THÌ SAO?

Lượng natri hấp thu vào cơ thể liên quan đến huyết áp cao và nguy cơ suy giảm chức năng thận. Quý vị có thể cần giới hạn lượng natri trong chế độ ăn uống của mình. Natri là khoáng chất vốn có trong thực phẩm. Natri có nhiều trong muối bột và các thực phẩm có thêm muối. Thậm chí nếu quý vị không dùng muối trong khi nấu ăn hoặc tại bàn ăn, chế độ ăn uống của quý vị vẫn có thể có lượng natri cao do lượng natri được tìm thấy trong nhiều thực phẩm đã qua chế biến.

Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị có thể cho quý vị biết cách đọc nhãn thực phẩm để quý vị có thể chọn những thực phẩm có lượng natri thấp khi đi mua sắm. Thông thường, thực phẩm chứa nhiều natri bao gồm:

- Gia vị mặn như nước tương, nước sốt teriyaki và muối tỏi hoặc muối hành
- Hầu hết thực phẩm đóng hộp và một số thực phẩm đông lạnh
- Thịt đã qua chế biến như giăm bông, thịt xông khói, xúc xích và thịt nguội
- Đồ ăn vặt mặn như khoai tây chiên và bánh quy giòn
- Hầu hết thực phẩm ở nhà hàng và thực phẩm mua mang về
- Súp đóng hộp hoặc sấy khô như súp mì đóng gói

Chất thay thế muối thường có hàm lượng kali cao và không nên sử dụng mà không tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị.

Dưới đây là một số lời khuyên thêm để giảm natri:

- Hạn chế thực phẩm đã qua chế biến hoặc thực phẩm tiện lợi, như những thực phẩm đã liệt kê ở trên
- Không cho muối vào khi nấu ăn
- Bỏ lọ muối ra khỏi bàn ăn
- Sử dụng các thành phần tươi trong khi nấu ăn
- Thử dùng các loại rau thơm tươi hoặc sấy khô và gia vị thay cho muối bột để tăng hương vị của thực phẩm
- Thêm hạt tiêu hoặc nước ép chanh để tạo hương vị

VỀ KALI THÌ SAO?

Kali là một khoáng chất quan trọng trong máu giúp cơ và tim của quý vị hoạt động bình thường. Quá nhiều hoặc quá ít kali trong máu đều có thể nguy hiểm. Quý vị có thể cần hạn chế lượng thực phẩm có nhiều kali. Một số người cũng cần uống thuốc để kiểm soát lượng kali trong máu của mình. Gần như tất cả thực phẩm đều có chứa một ít kali. Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị có thể giúp quý vị lập kế hoạch cho chế độ ăn uống để mang lại cho quý vị lượng kali thích hợp. Hãy xem sách '*Back On the Menu*' để biết các ý tưởng về công thức nấu ăn giảm kali nếu áp dụng cho quý vị.



Kali có trong một lượng lớn trái cây và rau như:

- Khoai tây, khoai lang, bí ngô
- Cà chua, quả bơ, đậu (ví dụ: đậu nướng, đậu nành) và đậu lăng
- Chuối, na, các loại trái cây cứng như trái xuân đào
- Trái cây sấy khô, nước ép rau và ôliu

VỀ PHỐT PHÁT VÀ CANXI THÌ SAO?

Phốt phát và canxi là các khoáng chất được tìm thấy trong máu và xương của quý vị. Chúng giúp giữ cho xương chắc và khỏe mạnh. Với bệnh thận mãn tính, thận của quý vị có thể không loại bỏ đủ phốt phát ra khỏi máu. Điều này dẫn đến việc lượng phốt phát trong máu của quý vị có thể quá cao. Lượng phốt phát trong máu cao có thể khiến quý vị bị ngứa và mất canxi khỏi xương. Xương của quý vị có thể trở nên yếu và có thể dễ gãy. Tránh lượng lớn các loại thực phẩm chứa nhiều phốt phát sẽ giúp giảm lượng phốt phát trong máu của quý vị.

Một lượng lớn phốt phát được tìm thấy trong:

- Các sản phẩm từ sữa như sữa, pho mát, sữa chua và kem
- Đậu khô và đậu hà lan như đậu tây, đậu tách hạt và đậu lăng
- Các loại hạt và bơ lạc
- Đồ uống như cacao, bia và nước cola

Bác sĩ của quý vị có thể kê đơn một loại thuốc được gọi là chất kết dính phốt phát để dùng kèm ăn hoặc đồ ăn vặt có chứa phốt phát của quý vị. Thuốc này được cung cấp để giảm lượng phốt phát được hấp thụ từ thực phẩm mà quý vị ăn. Chất kết dính phốt phát được dùng cùng với thực phẩm và hoạt động bằng cách chặn phốt phát lại trong ruột trước khi nó có cơ hội chui vào máu. Để hoạt động bình thường, chất kết dính phốt phát cần được dùng trước mỗi bữa ăn hoặc bữa ăn vặt có thực phẩm chứa lượng phốt phát cao. Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị có thể hỗ trợ quý vị kết hợp chất kết dính phốt phát được kê đơn vào kế hoạch bữa ăn của quý vị.

Lượng canxi trong máu được cân bằng bằng cách sử dụng thuốc kiểm soát lượng canxi hấp thụ từ thực phẩm. Calcitriol là Vitamin D hoạt tính và nó giúp hấp thụ canxi từ ruột vào máu. Chỉ dùng

chất bổ sung hoặc thuốc do bác sĩ hoặc Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Được Chính Thức Công Nhận Hành Nghề của quý vị khuyến nghị.

VỀ CHẤT LỎNG THÌ SAO?

Chất lỏng là bất kỳ thực phẩm nào ở dạng lỏng ở nhiệt độ phòng bao gồm kem, sữa chua và đá viên. Chất lỏng cũng có trong thực phẩm như mì ống đã nấu chín và cơm, các thành phần của salad, súp và dưa hấu.

Nếu lượng chất lỏng của quý vị quá thấp, sự mất nước có thể gây ra huyết áp thấp. Đối với những người có đường rò, huyết áp thấp có thể khiến dòng máu trong đường rò ngừng lưu thông. Nếu lượng chất lỏng của quý vị quá cao, huyết áp của quý vị có thể tăng khiến chất lỏng tích tụ trong phổi và các vấn đề về thở có thể xảy ra. Quản lý lượng chất lỏng thích hợp giúp duy trì huyết áp tốt cho sức khỏe và ngăn ngừa việc đông máu đường rò của quý vị.



Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ cho quý vị biết nếu quý vị cần hạn chế chất lỏng và quý vị có thể hấp thu bao nhiêu chất lỏng mỗi ngày.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe thận hoặc về chủ đề này, vui lòng liên hệ với Kidney Health Australia: Đường Dây Thông Tin về Thận (gọi miễn phí) theo số 1800 4 543 639 hoặc ghé thăm trang web www.kidney.org.au

Tài liệu này nhằm mục đích giới thiệu chung về chủ đề này và không phải để thay thế lời khuyên của bác sĩ hoặc Chuyên Gia Y Tế của quý vị. Tất cả nỗ lực được thực hiện để đảm bảo rằng thông tin phù hợp với độc giả và áp dụng cho mỗi tiểu bang tại Úc. Xin lưu ý rằng Kidney Health Australia công nhận mỗi cá nhân đều có trải nghiệm riêng và có sự khác nhau trong việc điều trị và quản lý tùy theo các trường hợp cá nhân, chuyên gia y tế và tiểu bang nơi bệnh nhân sinh sống. Nếu quý vị cần thêm thông tin, hãy luôn hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia y tế của quý vị.

Kidney Health Australia chân thành cảm ơn sự đóng góp giá trị của Khoa Dinh Dưỡng và Tiết Chế thuộc Bệnh Viện Princess Alexandra Hospital (Brisbane) trong việc xây dựng tài liệu này.

Sửa Đổi Tháng 8 năm 2012

Nếu quý vị bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn, hãy liên hệ Dịch Vụ Tiếp Âm Quốc Gia www.relayservice.com.au:

- Người dùng TTY gọi số 1800 555 677 sau đó yêu cầu số 1800 454 363
- Người dùng có khả năng Nghe Nói gọi số 1800 555 727 sau đó yêu cầu số 1800 454 363
- Người dùng tiếp âm internet - www.relayservice.com.au – Nhấp vào “Make an internet relay call now” sau đó yêu cầu số 1800 454 363