

Hướng dẫn Ăn uống Lành mạnh Dành cho Những Người mắc Bệnh Thận Mạn Tính ở Giai đoạn Đầu

Quả thận của bạn là bộ phận có hình hạt đậu có kích cỡ bằng nắm tay. Phần lớn mọi người có hai quả thận, mỗi quả ở một bên của cột sống ngay bên dưới lồng ngực. Các chức năng chính của thận là:

- Điều tiết lượng nước trong cơ thể
- Loại bỏ chất thải
- Cân bằng các chất khoáng như can-xi
- Sản sinh các loại hóc-môn, như các loại hóc-môn kiểm soát huyết áp và tạo ra hồng cầu.

Bệnh thận mạn tính (chronic kidney disease, CKD) có năm giai đoạn. Ở các giai đoạn đầu (1 và 2), các quả thận của bạn có thể hoạt động đủ tốt nên bạn không có triệu chứng gì. Ở mỗi giai đoạn, khả năng loại bỏ nước thừa và chất thải của cơ thể đều suy yếu hơn.

Đối với bệnh thận ở giai đoạn đầu, mục tiêu chính là giúp các quả thận của bạn hoạt động tốt hơn trong thời gian dài hơn. Ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh như rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu đạm có thể giúp ích. Nếu bạn bị huyết áp cao hoặc bệnh tiểu đường, hãy kiểm soát các tình trạng này bằng cách thay đổi lối sống và uống bất kỳ loại thuốc nào mà bác sĩ kê đơn. Một chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp bạn lên kế hoạch cho một chế độ ăn uống phù hợp với tất cả các tình trạng sức khỏe của bạn.

Nếu thận của bạn tiếp tục mất chức năng, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có thể khuyên bạn thực hiện các thay đổi khác đối với chế độ ăn uống của bạn. Không có một chế độ ăn uống nào phù hợp với tất cả những người bị bệnh thận.



Các bước quý vị có thể thực hiện

1. Nạp đủ lượng đạm, nhưng không quá nhiều.

Chất đạm rất quan trọng để tạo ra và tái tạo các mô cơ thể, chữa lành vết thương và chống nhiễm trùng. Không ăn đủ lượng đạm có thể gây mất cơ bắp và suy dinh dưỡng, nhưng ăn quá nhiều đạm có thể làm giảm chức năng của thận. Hầu hết người trưởng thành cần khoảng 0.8 - 1.0 gram đạm cho mỗi ki-lô-gram trọng lượng cơ thể.

- | Ăn đa dạng các loại thực phẩm giàu đạm là một phần của thói quen ăn uống lành mạnh. Chất đạm có trong các loại đậu, các loại hạt (nut), hạt giống (seed), đậu phụ, sữa đậu nành tăng cường dưỡng chất, cá, động vật có vỏ, trứng, thịt gia cầm, thịt đỏ nạc bao gồm thịt thú hoang dã, sữa ít béo, sữa chua ít béo, nấm sữa kefir ít béo và phô mai ít béo và ít natri.
- | Dành ¼ đĩa ăn của bạn cho các loại thực phẩm giàu đạm trong các bữa ăn. Ví dụ bao gồm: ¾ chén đậu, đậu lăng hoặc đậu phụ nấu chín; ¼ chén hạt (nut) hoặc hạt giống (seed); 75g (2 ½ oz) thịt, cá hoặc thịt gia cầm; 2 quả trứng; ¾ chén sữa chua; 50g (1 ½ oz) phô mai; hoặc 1 chén sữa hoặc sữa đậu nành tăng cường dưỡng chất.

2. Hạn chế lượng sodium (natri) tối đa 2000mg mỗi ngày. Nhiều sodium quá có thể dẫn đến huyết áp cao và sưng ở mắt cá chân và bàn chân. Phần lớn người Canada ăn quá nhiều sodium. Nguồn sodium chính là các loại thực phẩm chế biến sẵn bao gồm các loại bánh, món khai vị, món ăn nhẹ, thịt nguội, xúc xích, phô mai, súp, nước sốt và gia vị.

- | Nếu bạn ăn các loại thực phẩm chế biến sẵn có lượng sodium cao, hãy giảm số lần ăn và mỗi lần ăn số lượng nhỏ hơn. Chọn các loại có ít hoặc không có sodium.
- | Sử dụng nhãn thực phẩm để giúp bạn chọn các món ăn có hàm lượng sodium thấp. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết thực phẩm đó có hàm lượng sodium ít hoặc nhiều. 5% DV trở xuống là một ít. 15% DV trở lên là rất nhiều.
- | Nấu ăn từ các nguyên liệu tươi thường xuyên hơn, sử dụng trái cây và rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu đạm có hàm lượng sodium thấp hơn.
- | Hạn chế ăn muối vì muối có hàm lượng sodium cao. Tạo hương vị cho món ăn của bạn bằng cách dùng tỏi, hành tây, chanh, gừng và các loại rau gia vị như húng quế, ngò (rau mùi) hoặc bạc hà.
- | Không sử dụng các chất thay thế muối có chứa potassium (ka-li).

3. Uống đủ nước để cơ thể có đủ nước. Nói chung, nếu nước tiểu của bạn màu vàng nhạt hoặc trong thì có nghĩa là bạn uống đủ nước. Bạn không

cần hạn chế lượng chất lỏng trừ khi bác sĩ của bạn khuyên như vậy.

4. Tránh chất phụ gia phốt-phát (phosphates). Loại phốt-phát này được hấp thụ tốt và có thể tích trữ trong cơ thể. Điều này có thể khiến da bị ngứa, đau khớp và xương yếu. Các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh, đồ uống có ga, nước giải khát soda màu sẫm, và một số loại trà lạnh có thể có chất phụ gia phốt-phát. Hãy đọc các nhãn thực phẩm. Kiểm tra danh sách thành phần xem có chữ "phosph" trong tên chỉ thành phần không để biết loại thực phẩm đó có chất phụ gia phốt-phát không. Các ví dụ là phốt-phát natri (sodium phosphate) và a-xít phốt-pho-ric (phosphoric acid).

5. Bạn không cần hạn chế potassium (ka-li) và phốt-pho tự nhiên trừ khi nồng độ các chất này trong máu của bạn cao và bác sĩ khuyên bạn làm như vậy.

6. Tìm sự hỗ trợ nếu bạn lo lắng về cân nặng của mình.

- Thiếu cân có thể khiến bạn dễ bị các biến chứng do bệnh thận hơn.
- Nếu bạn thừa cân, thì việc giảm cân có thể giúp làm chậm quá trình mất chức năng thận và giúp kiểm soát lượng đường trong máu và huyết áp.
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc một chuyên gia dinh dưỡng nếu bạn:
 - Thiếu cân
 - Giảm cân mà không chủ ý
 - Gặp khó khăn trong việc ăn uống hoặc
 - Muốn được tư vấn về những cách thay đổi chế độ ăn uống của mình.

7. Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn trước khi dùng bất kỳ sản phẩm sức khỏe tự nhiên nào như thảo dược, vitamin và khoáng chất vì chúng có thể gây hại cho thận của bạn.

8. Nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc bạn có thể uống rượu bia hay không.

9. Chủ động nâng cao sức khỏe của mình và kiểm soát các tình trạng mạn tính. Việc tham gia vào hoạt động thể chất là an toàn đối với hầu hết mọi người. Nếu bạn có tình trạng bệnh lý hoặc chấn thương, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn hoặc một chuyên gia thể dục có trình độ trước khi tập

thể dục thể thao nhiều hơn.

10. Không hút thuốc. Hút thuốc có thể làm quá trình mất chức năng thận diễn ra nhanh hơn.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói “tiếng Punjabi”), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.