

## DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ BỆNH SUY THẬN MẠN TRƯỚC LỌC

### 1. Nguyên tắc điều trị:

Giảm cung cấp chất đạm nhằm hạn chế tăng urê máu và làm chậm tiến triển của suy thận, trì hoãn việc lọc thận hoặc thẩm phân.

Cung cấp đủ năng lượng, tránh dị hóa protein và hạn chế suy dinh dưỡng.

Hạn chế muối nước phòng ngừa tăng huyết áp và suy tim.

### 2. Nhu cầu dinh dưỡng:

**2.1. Năng lượng cao:** 35 – 40 kcal/kg /ngày

**2.2. Giảm chất đạm (protid):** <0.8g/kg/ngày

Lượng protein cần thiết phụ thuộc vào mức độ suy thận

Giai đoạn suy thận	Mức độ lọc cầu thận (ml/phút)	Creatinin máu (mg/dl)	Lượng đạm cần (g/kg/ngày)
Bình thường	120	0.8 – 1.2	1
I	41 – 60	1.5	0.8
II	21 – 40	1.5 – 3.4	0.6
IIIa	11 – 20	3.5 – 5.9	0.5
IIIb	5 – 10	6 – 10	0.3
IV	< 5	> 10	0.2

Dùng đạm quý có giá trị sinh học cao để đủ acid amin cần thiết và có tỉ lệ hấp thu cao như: sữa, trứng, thịt cá ...

Tỉ lệ protid động vật >60%. Hạn chế các loại đạm thực vật từ các loại đậu đỗ.

**2.3. Chất béo (lipid):** 30 -35 % tổng năng lượng

**2.4. Chất bột đường (glucid):** 60-65 % tổng năng lượng

**2.5. Phốt phát:** <1200mg/ngày.

Hạn chế <600mg khi suy thận giai đoạn 3-4

**2.6. Natri:** 1000 -2000mg tùy theo mức độ phù và cao huyết.

**2.7. Kali:** 2000-3000 mg, hạn chế dưới 1000mg khi có tăng kali máu, phù và tiểu ít.

### **3. Tư vấn người bệnh:**

#### **3.1. Những điều nên thực hiện:**

Nên giảm bớt cơm và thức ăn từ gạo như ( phở, nui, bún,..) và ăn thêm các chất tinh bột ít đậm như : khoai lang, khoai mì, khoai sọ, miến dong, bột sắn dây, ...

Tăng cường các thực phẩm giàu đạm quý từ thịt , cá, trứng , sữa, đậu nành,...

Hạn chế thực phẩm giàu phot pho có trong đồ lòng, lòng đỏ trứng, tôm cua,..

Hạn chế muối bằng cách không ăn các thức ăn chế biến sẵn có nhiều muối, không dùng thêm nước chấm mặn và nêm ít muối, mì chính hoặc không cho thêm muối khi chế biến món ăn.

Hạn chế lượng nước uống phụ thuộc vào lượng dịch lấy ra.

Rau, trái cây cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất, chất xơ và cũng chứa nhiều kali, nên ăn ít và chọn loại ít kali hơn hoặc thực hiện cách chế biến giảm kali (lược bỏ nước hoặc cắt ngâm trong nước ). Tuy nhiên nên dựa vào kết quả xét nghiệm máu để điều chỉnh lượng muối và kali phù hợp.

Uống thêm 2-3 ly sữa /ngày. Chọn sữa chuyên biệt giàu đạm, giàu năng lượng nhưng ít muối.

#### **3.2. Những điều cần tránh:**

Không hạn chế muối nước khi đã lọc thận.

Ăn thoải mái rau, trái cây.

Ăn nhiều thức ăn giàu chất béo no: bơ, phô mai, thịt mỡ, da,...

#### **Tài liệu tham khảo:**

1. Bệnh viện Nhân dân 115 (2014), *Dinh dưỡng điều trị chạy thận nhân tạo – thẩm phân phúc mạc*, Phác đồ điều trị Dinh dưỡng lâm sàng cơ bản, trang 49 – 52.