

DINH DƯỠNG ĐIỀU TRỊ CHẠY THẬN NHÂN TẠO – THẨM PHÂN PHỨC MẠC

1. Nguyên tắc điều trị:

Tăng cung cấp chất đạm nhằm bù đắp lại lượng đạm hao hụt trong quá trình lọc thận hoặc thẩm phân.

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

Lượng dịch phụ thuộc lượng nước tiểu và lượng dịch được lấy ra qua lọc.

Hạn chế Natri tùy theo tình trạng phù, tăng huyết áp, suy tim.

Điều chỉnh Kali theo ion đồ.

Bổ sung canxi và các vitamin nhóm B, C, sắt, acid folic, ...

2. Nhu cầu dinh dưỡng:

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

2.2. Giàu chất đạm (protid): 1.2-1.4 g/kg/ngày

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): 25-30 % tổng năng lượng

2.4. Chất bột đường (glucid): 55 – 60% tổng năng lượng

2.5. Phốt phát: <1200mg/ngày .

2.6. Natri: 2000 – 3000mg

2.7. Kali:

Chạy thận nhân tạo: 2000-3000mg

Thẩm phân phúc mạc: 3000-4000 mg

Khi có tăng kali máu , phù và tiểu ít: <1500mg

2.8. Nước: 1000-1500 ml

Tổng lượng nước = nước uống + nước pha sữa + nước canh

Lượng nước nhập còn phụ thuộc lượng dịch được lọc rút ra mỗi ngày

2.9. Vitamin và khoáng chất khác: cần bổ sung canxi, vitamin nhóm B, C, sắt, ...

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 đạm 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 (luộc 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.