

**DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH THẬN MẠN TÍNH
ĐIỀU TRỊ BẢO TỒN**

I. Đại cương

Bệnh thận mạn là một hội chứng lâm sàng và sinh hóa tiến triển mạn tính, hậu quả của sự xơ hóa các nephro chức năng, gây giảm sút từ từ mức lọc cầu thận, thận không còn khả năng duy trì tốt sự cân bằng của nội môi dẫn đến hàng loạt các rối loạn về lâm sàng và sinh hóa của các cơ quan trong cơ thể.

Mục tiêu của dinh dưỡng trong bệnh thận mạn: ngăn chặn tiến triển của suy thận; kiểm soát bệnh lý nền (như tăng huyết áp, đái tháo đường,...); dự phòng suy dinh dưỡng và hướng dẫn thực hành chế độ ăn hợp lý, phù hợp với lối sống.

II. Dinh dưỡng cho người bệnh mắc bệnh thận mạn tính

1. Nguyên tắc dinh dưỡng

1.1. Cung cấp đủ năng lượng: 25 – 35kcal/kg cân nặng/24h tùy mức độ hoạt động thể chất, mục tiêu về tình trạng cân nặng, giai đoạn bệnh thận mạn và bệnh lý đi kèm hoặc tình trạng viêm để duy trì tình trạng dinh dưỡng bình thường.

Cân nặng dùng để tính tùy theo đánh giá lâm sàng của Bác sỹ.

1.2. Giảm đạm (Protid):

- Bệnh thận mạn giai đoạn 1- 2: 0,8- 1g/kg cân nặng/ngày.

- Bệnh thận mạn giai đoạn 3 – 5:

+ Không có bệnh lý đái tháo đường kèm theo: 0,55 – 0,6g/kg cân nặng/ngày.

+ Không có bệnh lý đái tháo đường kèm theo nhưng có sử dụng thêm các keto acid/amino acid analogs: 0,28 – 0,43g/kg cân nặng/ngày.

+ Có đái tháo đường kèm theo: 0,6 – 0,8g/kg cân nặng/ngày.

Cân nặng dùng để tính tùy theo đánh giá lâm sàng của Bác sỹ.

1.3. Nhu cầu chất béo (Lipid): 20 – 30% tổng năng lượng.

1.4. Giảm muối: Lượng muối < 5g/ngày. Hoặc điều chỉnh lượng muối theo điện giải đồ.

1.5. Đảm bảo cân bằng nước:

Khi có phù: lượng nước đưa vào tính theo công thức:

Lượng nước đưa vào trong ngày = lượng nước tiểu 24h của ngày hôm trước + lượng dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...) + 300 đến 500ml (tùy theo mùa).

Lượng nước đưa vào trong ngày bao gồm: lượng dịch truyền, lượng nước uống thuốc, nước canh và sữa.

1.6. Khuyến nghị Kali khẩu phần: 2000 – 3000mg/ngày. Khi Kali máu > 5 mmol/lít thì hạn chế Kali khẩu phần < 1000mg Kali/ngày.

BỆNH VIỆN BẠCH MAI
TRUNG TÂM DINH DƯỠNG LÂM SÀNG

1.7. Hạn chế Phospho: < 800mg/ngày

1.8. Bổ sung vitamin C: Nam 90mg/ngày, nữ 75mg/ngày.

2. Lời khuyên dinh dưỡng

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm nên dùng	Thực phẩm hạn chế sử dụng
Nhóm thực phẩm giàu tinh bột	- Miến dong, sắn dây, khoai lang, khoai sọ, bún, bánh phở.	- Gạo tẻ chỉ nên ăn từ 150g – 200g tùy theo mức độ suy thận.
Nhóm thực phẩm giàu đạm	- Các loại thịt nạc, cá, tôm, cua... - Sữa có hàm lượng đạm thấp; hạn chế kali, phospho.	- Các loại thịt nhiều mỡ: Thịt ba chỉ. - Phũ tạng động vật: Tim, gan, óc, lòng... - Các loại sữa có lượng đạm cao.
Nhóm thực phẩm giàu chất béo	- Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu vừng...)	- Mỡ động vật
Nhóm rau xanh	- Các loại rau ít đạm: Bí xanh, bầu, mướp, rau họ cải, su su, su hào.	- Các loại rau nhiều đạm: Rau muống, rau ngót, rau giền, giá đỗ, đậu quả.
Nhóm quả chín	- Thanh long, ổi, gioi, quýt ngọt, táo, xoài chín...	- Các loại quả sấy khô: Nhãn khô, vải khô, nho khô... - Chuối, mít, sầu riêng, bơ vỏ xanh
Nhóm thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối		Cá muối, thịt muối, mỳ tôm, xúc xích, thịt hộp, cá hộp, dưa muối, cà muối...

3. Thực đơn mẫu

Năng lượng: 1500 – 1600 Kcal/ngày, Protein: 27 – 33g áp dụng cho người bệnh có cân nặng 50 - 55kg. Chẩn đoán: Bệnh thận mạn giai đoạn 3 - 5

Tổng thực phẩm trong ngày:

- Ngũ cốc: gạo tẻ 70g, miến dong 100g, bánh phở 150g, khoai lang 100g, bột sắn: 15g, đường kính: 10g
- Thịt, cá: 90g
- Quả chín: 200g
- Rau củ quả: 400g – 460g
- Dầu ăn: 30ml

BỆNH VIỆN BẠCH MAI
TRUNG TÂM DINH DƯỠNG LÂM SÀNG

- Muối: < 5g

Thực đơn mẫu

Bữa ăn	Thực phẩm	Số lượng	Đơn vị thường dùng
Bữa sáng	Phở xào thịt nạc		
	Bánh phở	150g	1 lưng bát to
	Thịt nạc	30g	5 – 6 miếng mỏng
	Cà chua	50g	1 quả nhỏ
	Rau cải	40g	
	Dầu ăn	15ml	3 thìa 5ml
Bữa phụ sáng	Thanh long	200g	1/2 quả trung bình
Bữa trưa	Cơm miến, thịt băm, bí xanh luộc, canh rau		
	Gạo tẻ	35g	2 nửa bát con cơm miến
	Miến dong	50g	
	Thịt băm	30g	1 thìa đầy, thìa 10ml
	Dầu ăn	5ml	1 thìa 5ml
	Bí xanh luộc	150g	1 lưng bát con rau
	Canh rau	150ml	1 lưng bát con canh (30g rau)
Bữa phụ chiều	Chè khoai lang		
	Khoai lang	100g	1 củ trung bình
	Bột sắn	15g	3 thìa, thìa 5ml
	Đường kính	10g	2 thìa, thìa 5ml
Bữa tối	Cơm miến, thịt gà rang, bầu xào, canh rau		
	Gạo tẻ	35g	2 nửa bát con cơm miến
	Miến dong	50g	
	Thịt gà rang	30g	02 miếng trung bình không kể xương
	Bầu xào	150g	1 nửa bát con rau
	Dầu ăn	10ml	2 thìa 5ml
	Canh rau	150ml	1 lưng bát con canh (30g rau)
Chú ý: Lượng muối cả ngày < 5g			

Thực phẩm thay thế tương đương

- Nhóm đạm: 100g thịt lợn nạc có thể tương đương với: 100g thịt bò, thịt gà nạc; 120g tôm, cá nạc; 2 quả trứng vịt; 3 quả trứng gà; 8 quả trứng chim cút.

BỆNH VIỆN BẠCH MAI
TRUNG TÂM DINH DƯỠNG LÂM SÀNG

- Nhóm chất bột đường: 100g gạo có thể thay thế tương đương với: 100g miến; 100g bột mỳ; 100g bánh quy; 100g phở khô, bún khô; 170g bánh mỳ; 250g bánh phở tươi; 300g bún tươi; 400g khoai củ các loại.
- Nhóm chất béo: 1 thìa dầu ăn (5ml) tương đương với 8g lạc hạt, 8g vừng.
- Muối: 1g muối ăn tương đương với 5ml nước mắm, 7ml magi.

III. Tài liệu tham khảo

1. Bộ Y tế (2012). Tư vấn dinh dưỡng cho người trưởng thành, NXB Y học, Hà Nội.
2. Bộ Y tế (2015). Hướng dẫn điều trị Dinh dưỡng lâm sàng, NXB Y học, Hà Nội.
3. Bộ Y tế (2007). Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam, NXB Y học.
4. Trường ĐH Y Hà Nội (2022). Dinh dưỡng trong điều trị nội khoa, NXB Y học, Hà Nội
5. KDOQI Clinical Practice Guidelines for Nutrition in Chronic Kidney Disease (2020)