

XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH SUY THẬN MẠN CÓ ĐIỀU TRỊ LỌC MÁU

BSCK1. Nguyễn Thị Ngọc Hương

Tại Việt Nam, số người suy thận giai đoạn cuối cần phải chạy thận nhân tạo là khoảng 800.000 người, chiếm tỷ lệ 0,1% dân số. Khi mức lọc cầu thận chỉ còn 15 - 29 ml/phút/1.73 m³ (tương ứng với giai đoạn 4 của suy thận mạn), chức năng lọc và thải độc của thận bị suy giảm trầm trọng, sẽ xuất hiện các triệu chứng như da xanh, xuất huyết đường tiêu hóa, chán ăn, buồn nôn, phù nề, ngứa toàn thân... làm giảm chất lượng cuộc sống của người bệnh. Để cải thiện các triệu chứng, giảm nguy cơ tổn thương nội tạng nghiêm trọng và làm chậm tiến trình thận suy, song song với thuốc điều trị thì tùy vào phương pháp lọc máu người bệnh cần có một chế độ ăn tương thích.

Các nguyên tắc khi xây dựng thực đơn cho người trưởng thành bị suy thận mạn tính có điều trị lọc máu:

Cần xác định người bệnh đang được điều trị bằng phương pháp nào sau đây:

- Chạy thận nhân tạo
- Thẩm phân phúc mạc

Cần đánh giá tình trạng dinh dưỡng của người bệnh:

- Bình thường
- Suy dinh dưỡng (thiếu năng lượng trường diễn)
- Thừa cân, béo phì.

Cần xác định bệnh lý đi kèm:

- Đái tháo đường
- Bệnh mạch vành

Đối tượng người trưởng thành cần chia thành 2 nhóm: < 60 tuổi và ≥ 60 tuổi.

Hướng dẫn khẩu phần của người suy thận giai đoạn 5 có điều trị lọc máu:

Bảng 1.

Dưỡng chất cần kiểm soát	Suy thận giai đoạn 5 có chạy thận nhân tạo (Hemodialysis)	Suy thận giai đoạn 5 có thẩm phân phúc mạc (Peritoneal Dialysis)
Năng lượng	< 60 tuổi: 35kcal/kg/ngày ≥ 60 tuổi: 30kcal/kg/ngày Thừa cân – béo phì: 23kcal/kg/ngày (***) Thiếu năng lượng trường diễn: 40kcal/kg/ngày (***)	< 60 tuổi: 35kcal/kg/ngày ≥ 60 tuổi: 30kcal/kg/ngày (bao gồm calories từ dịch thẩm phân) Thừa cân – béo phì: 23kcal/kg/ngày Thiếu năng lượng trường

		điển: 40kcal/kg/ngày
Chất đạm (*) (**): *Ít nhất 50% đạm có giá trị sinh học cao/tổng lượng đạm của khẩu phần *Nhu cầu đạm của người bệnh không hoặc có kèm bệnh đái tháo đường như nhau	1,2g/kg cân nặng lý tưởng/ngày	1,2 – 1,5g/kg cân nặng lý tưởng/ngày
Chất béo	Người có nguy cơ bệnh mạch vành: < 10% chất béo no, 250 – 300mg cholesterol/ngày	
Sodium (**)	< 2300mg/ngày	< 2300mg/ngày
Potassium	2000 – 3000mg/ngày	3000 – 4000mg/ngày
Calcium	≤ 2000mg/ngày từ khẩu phần và thuốc	≤ 2000mg/ngày từ khẩu phần và thuốc
Phosphorus	800 – 1000mg/ngày	800 – 1000mg/ngày
Vitamin C (**)	Nam ≥ 90mg/ngày – Nữ ≥ 75mg/ngày	
Vitamin A (**)	Không khuyến khích bổ sung thường qui vì có nguy cơ ngộ độc	
Vitamin E (**)	Không khuyến khích bổ sung thường qui vì có nguy cơ ngộ độc	
Các vitamin và khoáng chất khác	Vừa đủ nhu cầu khuyến nghị	
Dịch (mL/ngày)	1000mL/ngày+lượng nước tiểu 24 giờ	Kiểm soát kỹ: 1500 – 2000mL/ngày

Tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong khẩu phần:

Bảng 2.

Chất sinh năng lượng	Tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong tổng năng lượng khẩu phần
Chất bột đường	55 – 60%
Chất béo	20 – 30%
Chất đạm	Theo nội dung hướng dẫn trong Bảng 1

Phân bố năng lượng cho các bữa ăn:

Người bệnh suy thận mạn có điều trị lọc máu thường dùng từ 4 đến 6 bữa trong ngày, dưới đây là gợi ý tỷ lệ (%) phân bố năng lượng trong các bữa ăn, các tỷ lệ này có thể thay đổi theo thói quen ăn uống của người bệnh hoặc theo chỉ định của bác sĩ.

Bảng 3.

Số bữa ăn trong ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chiều	Bữa phụ 1	Bữa phụ 2	Bữa phụ 3	Tổng cộng
4 bữa	30%	30%	30%	10%			100%
5 bữa	30%	30%	30%	5%	5%		100%
6 bữa	25%	30%	30%	5%	5%	5%	100%

Tài liệu tham khảo:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK).2016. Eating Right for Chronic Kidney Disease. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/eating-nutrition>
2. KDIGO 2020 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in Chronic Kidney Disease. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.kint.2020.06.019>; [https://www.kidney-international.org/article/S0085-2538\(20\)30718-3/fulltext](https://www.kidney-international.org/article/S0085-2538(20)30718-3/fulltext)
3. Bộ Y tế. 2015. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh Thận – Tiết niệu. p.129-190. <https://kcb.vn/vanban/huong-dan-chan-doan-va-dieu-tri-cac-benh-than-tiet-nieu>
4. Guidelines for patients on dialysis. <https://www.dpcedcenter.org/staying-healthy/nutrition/nutritional-guidelines/>
5. National Kidney Foundation®. 2019 update. Clinical Practice Guideline for Nutrition in Chronic Kidney disease.P.29.
6. Kimberly Thompson, MS, RD, LDN. Figure 2.Guide for nutrition therapy through the various stages of CKD. <https://www.todaysdietitian.com/pdf/courses/ThompsonCKD.pdf>