

# Chăm sóc dinh dưỡng CHO NGƯỜI BỆNH CHẠY THẬN NHÂN TẠO

CNĐĐ. Đỗ Tấn Vinh  
Khoa Nội Thận - Thận nhân tạo

Thận là cơ quan quan trọng trong cơ thể. Ở người bình thường, kích thước mỗi quả thận chỉ tương đương với một con chuột máy vi tính nhưng lại có thể lọc toàn bộ lượng máu có trong cơ thể chỉ trong vòng 30 phút. Thận làm việc với cường độ cao như vậy nhằm thải loại các chất cặn bã, độc tố và dịch dư thừa. Cơ quan này cũng giúp kiểm soát huyết áp, kích thích sản xuất tế bào hồng cầu, giữ xương chắc khỏe và điều hòa các chất hóa học trong máu có vai trò thiết yếu đối với đời sống.

Bệnh thận mạn tính (còn gọi là suy thận mạn) là tình trạng bệnh kéo dài và tiến triển trong đó hai quả thận bị tổn thương và không thể đảm nhận chức năng lọc máu bình thường nữa. Hậu quả của việc giảm lọc này là chất cặn bã, chất độc và dịch dư thừa sẽ ứ đọng lại trong cơ thể gây nên những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim, đột quỵ. Suy thận mạn là một trong những bệnh lý mạn tính thường gặp hàng đầu. Ước tính cứ bảy người Mỹ thì có một người bị suy thận mạn. Trên thế giới, có hơn 10% toàn



bộ dân số chung mắc bệnh thận mạn, nghĩa là hiện nay, trên trái đất có hơn 800 triệu người mắc bệnh này.

Khi bệnh thận mạn đã tiến triển nặng thì chạy thận nhân tạo là phương pháp quan trọng nhất, bên cạnh ghép thận có thể kéo dài tính mạng người bệnh. Khi một người bệnh bắt đầu chạy thận nhân tạo, sẽ có nhiều xáo trộn trong cuộc sống hàng ngày. Một trong những mối quan tâm hàng đầu ở người bệnh thận mạn, đặc biệt là người bệnh đã có chạy thận nhân tạo, là chế độ dinh dưỡng: Ăn uống như

thế nào để đảm bảo sức khỏe và tránh được những tác động không mong muốn của thực phẩm? Bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ tư vấn cho người bệnh về việc cần thực hiện một số thay đổi trong chế độ ăn uống hàng ngày.

Việc người bệnh cảm thấy có thoải mái, khỏe mạnh hay không sẽ phụ thuộc vào:

- Ăn đúng loại thức ăn và đúng lượng cơ thể yêu cầu;
- Tuân thủ điều trị chạy thận nhân tạo;
- Dùng thuốc do bác sĩ điều trị của người bệnh cấp.



Chế độ ăn uống của người bệnh là một phần quan trọng trong quá trình điều trị. Thận của người bệnh không thể loại bỏ hết các chất thải và chất lỏng trong cơ thể. Vì vậy, người bệnh sẽ cần hạn chế uống nước và thay đổi một lượng thức ăn nhất định trong chế độ của mình. Thầy thuốc tại cơ sở lọc máu có thể giúp người bệnh lên kế hoạch cho vấn đề nan giải này. Hãy luôn luôn mạnh dạn hỏi nếu người bệnh có nhu cầu hoặc có bất cứ thắc mắc nào.

## 1. ĐỦ NĂNG LƯỢNG LUÔN LÀ VẤN ĐỀ ĐẦU TIÊN

Cung cấp một chế độ ăn đủ năng lượng là rất quan trọng cho sức khỏe. Nạp đầy năng lượng giúp người bệnh duy trì cân nặng khỏe mạnh, hỗ trợ cơ thể người bệnh sử dụng protein hiệu quả để tái tạo mô và cơ. Thông thường, người bệnh đang điều trị thận nhân tạo cần 30-35 Kcal/kg/ngày. Trong đó 15 – 20% năng lượng đến từ các chất đạm (65 gam – 87 gam); 25 – 35% từ chất béo (48 gam – 68 gam) và từ tinh bột là 50 – 60% tương đương 218 gam – 262 gam.

Trong lúc đang chạy thận nhân tạo, người bệnh nên ăn đầy đủ chất hoặc nếu điều kiện kinh tế cho phép thì có thể uống sữa dành cho người bệnh thận. Sữa đặc chế này có thành phần giàu năng lượng và đạm để cung cấp đủ dinh dưỡng, bù

THÔNG TIN DINH DƯỠNG	
Kích cỡ phần ăn oz. Số phần ăn trong mỗi gói/hộp	
Định lượng trong mỗi phần ăn	
Calo	Calo từ chất béo
% Giá trị hàng ngày*	
<b>Tổng lượng chất béo</b> %	
Chất béo bão hòa	%
Chất béo chuyển hóa	%
Cholesterol	%
Natri	%
<b>Tổng lượng Carbohydrate</b> %	
Chất xơ	%
Đường	%
<b>Protein</b>	
* % Giá trị hàng ngày cho biết phần trăm lượng dinh dưỡng mà một người nên tiêu thụ hàng ngày dựa trên chế độ ăn 2000 calo một ngày, vì vậy con số này có thể cao hơn hoặc thấp hơn tùy thuộc vào nhu cầu calo cá nhân	

  

THÔNG TIN DINH DƯỠNG	
Kích cỡ phần ăn 10 oz. Số phần ăn trong mỗi 5 gói/hộp	
Định lượng trong mỗi phần ăn	
Calo 200	Calo từ chất béo 200
% Giá trị hàng ngày*	
<b>Tổng lượng chất béo 10g</b> 35%	
Chất béo bão hòa 1.5g	11%
Chất béo chuyển hóa 0.0g	
Cholesterol 0mg	1%
Natri 210mg	15%
<b>Tổng lượng Carbohydrate 15g</b> 3%	
Chất xơ 2g	3%
Đường 3g	
Protein 30g	
Vitamin A 3%	Vitamin C 3%
Canxi 6%	Sắt 6%
* % Giá trị hàng ngày cho biết phần trăm lượng dinh dưỡng mà một người nên tiêu thụ hàng ngày dựa trên chế độ ăn 2000 calo một ngày, vì vậy con số này có thể cao hơn hoặc thấp hơn tùy thuộc vào nhu cầu calo cá nhân	
	Calo 2500 1500
Tổng lượng chất béo	ít hơn 50g 25g
Chất béo bão hòa	ít hơn 55g 15g
Cholesterol	ít hơn 35mg 15mg
Natri	ít hơn 15mg 50mg
Tổng lượng Carbohydrate	300g 350g
Chất xơ	ít hơn 20g 40g
Calo trên mỗi gram	
Chất béo 7	Carbohydrate 8 Protein 6

**Hãy tập thói quen đọc thành phần dinh dưỡng để lựa chọn thực phẩm phù hợp.**

lượng đạm bị thất thoát, đồng thời tránh hạ đường huyết trong và sau lọc máu.

## 2. PROTEIN, PROTEIN VÀ PROTEIN THÊM NỮA!

Trước khi lọc máu, người bệnh có thể đã có một chế độ ăn hạn

chế protein làm giảm lượng protein trong máu. Khi đã bắt đầu lọc máu, chế độ ăn của người bệnh cần chứa nhiều protein hơn, tức là nhu cầu đạm hàng ngày vào khoảng 1 – 1,2 gam/kg/ngày. Cung cấp đủ protein là rất quan trọng

**Bảng 1: Một số loại thực phẩm giàu đạm và lượng đạm cung cấp.**

Thực phẩm	Lượng đạm (gam)
100 gam thịt heo	18 - 22
100 gam thịt bò	21
100 gam thịt gà	20
1 quả trứng gà	6 – 7
1 hộp sữa bò tươi (180 ml)	7
Cá các loại (100 gam)	17,5



cho sức khỏe và tâm lý của người bệnh. Cơ thể của người bệnh cần đủ protein để tạo khối cơ và tăng cường miễn dịch cơ thể.

Lưu ý: Mặc dù bơ đậu phộng, các loại hạt, đậu khô và đậu Hà Lan có chứa nhiều protein nhưng những thực phẩm này thường có những hạn chế vì chúng chứa nhiều kali và photpho không phù hợp cho người suy thận mạn.

### 3. TRÁNH ĂN MẶN VÀ UỐNG NƯỚC

Người bệnh suy thận mạn phải hạn chế muối và ăn ít đồ mặn. Lượng muối được khuyến cáo cho người mắc bệnh thận mạn không quá 6 gam/ngày. Hạn chế lượng muối đưa vào cơ thể sẽ giúp người bệnh kiểm soát huyết áp tốt hơn. Chế độ ăn giảm muối cũng có thể giúp giảm lượng chất lỏng tích tụ giữa các lần lọc máu vì muối làm tăng cơn khát và khiến cơ thể giữ lại chất lỏng. Hầu hết các loại thức ăn chế biến sẵn và một vài thức ăn đông lạnh, các loại thịt đã qua chế biến như thịt lợn muối, xúc xích và các loại đồ ăn nhanh đều chứa rất nhiều muối. Người bệnh thận mạn cần hết sức lưu ý, tránh sử dụng các loại thức ăn này một cách không kiểm soát.

Như trên đã nói, việc ăn quá nhiều muối làm cho người bệnh khát nước, uống nhiều hơn và dẫn đến cơ thể tích lũy



**Ăn ít muối, uống vừa đủ nước sẽ giúp người bệnh dễ chịu hơn giữa những lần chạy thận.**

quá nhiều dịch. Quá thừa dịch có thể dẫn đến:

- Sưng hoặc phù quanh mắt, tay, chân;
- Tăng cân nhanh;
- Tăng huyết áp;
- Khó thở khi gắng sức;
- Tăng huyết áp;
- Tình trạng suy tim sẽ nặng lên nhanh chóng.

Tình trạng ứ dịch này sẽ ảnh hưởng lên hoạt động chức năng cũng như chất lượng sống của người bệnh. Vì vậy giải pháp ngon miệng nhất cho chúng ta là có thể sử dụng các loại gia vị không chứa muối khi chế biến thức ăn. Tuy nhiên, một lưu ý nhỏ là đừng nên sử dụng các loại gia vị thay thế từ kali. Đó là một trong những lý do ở đầu bài, chúng tôi đã khuyến cáo người bệnh hãy tập thói quen luôn đọc thành phần của thực phẩm.

Đối với người bệnh còn tiểu nhiều được thì có thể tính toán tổng lượng nước đưa vào cơ

thể như sau:

**Lượng nước nhập (kể cả từ nước, thức ăn...) = Lượng nước tiểu + 500ml**

Trong công thức trên, 500ml là lượng nước mất không nhìn thấy qua hơi thở, qua da. Lượng nước mất này sẽ tăng lên khi trời nóng gây mất mồ hôi nhiều hoặc khi người bệnh bị sốt. Người bệnh nên uống nước từng ngụm và trải đều trong ngày để giảm thiểu lượng nước đưa vào.

Đối với người bệnh thiếu niệu, vô niệu thì lượng dịch đưa vào nên chỉ ở mức 1,0 - 1,5 lít/24 giờ. Đảm bảo không tăng cân quá nhiều giữa hai lần thận nhân tạo liên tiếp.

Bác sĩ hay nói với người bệnh về *trọng lượng khô*. *Trọng lượng khô* là cân nặng của người bệnh sau một buổi chạy thận nhân tạo đã loại bỏ tất cả chất lỏng dư thừa ra khỏi cơ thể. Việc kiểm soát lượng chất lỏng nạp vào giúp người bệnh duy trì trọng lượng khô thích hợp.



Nếu để quá nhiều chất lỏng tích tụ giữa các lần chạy liên tiếp, người bệnh sẽ khó đạt được trọng lượng khô hơn. Bác sĩ điều trị có thể giúp người bệnh tìm ra trọng lượng khô phù hợp.

#### 4. HÃY CẨN THẬN VỚI KALI

Kali là chất điện giải cực kỳ quan trọng trong cơ thể, tham gia nhiều hoạt động chức năng khác nhau, trong đó có việc tạo nên điện thế màng tế bào. Rối loạn kali sẽ làm điện thế màng bị ảnh hưởng, gây nên rối loạn nhịp tim và ảnh hưởng nhiều cơ quan khác. Thận khỏe mạnh duy trì lượng kali thích hợp trong máu để giữ cho nhịp tim ổn định và duy trì vận động hằng ngày. Tuy nhiên trong suy thận, khả năng đào thải kali qua nước tiểu giảm, nguy cơ tích lũy kali trong cơ thể tăng lên. Do vậy, người bệnh cần hạn chế một số thức ăn nhất định để tránh tình trạng tăng kali máu nguy hiểm. Nhu cầu kali của người bệnh chạy thận nhân tạo thường không

quá 2 gam/ngày. Tăng quá nhiều kali có thể gây yếu cơ, rối loạn nhịp, thậm chí ngưng tim đưa đến tử vong.

Để kiểm soát nồng độ kali, người bệnh cần hạn chế thực phẩm giàu kali như bơ, chuối, kiwi, sấu riêng, các loại quả khô, rau muống, rau lang, nước tương, các loại thức ăn đóng hộp và thức ăn nhanh, sô cô la và sữa chua. Nên chọn trái cây và rau quả có hàm lượng kali thấp hoặc ăn một phần rất nhỏ thực phẩm có hàm lượng kali cao. Ví dụ, người bệnh có thể lựa chọn một hoặc hai quả cà chua bi cho món salad hoặc một mẩu nhỏ nho khô trong mẩu bánh mì ngọt. Mỗi ngày người bệnh có thể dùng 100 – 150 gam rau củ và 100 gam trái cây tươi nhưng nhớ không dùng các loại nước ép từ trái cây hay rau củ.

Có thể loại bỏ một phần kali khỏi các loại rau củ bằng cách thái hạt lựu hoặc cắt nhỏ rồi luộc 2 lần bỏ nước.

#### 5. TRÁNH XA PHỐT PHO

Xương chắc khỏe cần một tỉ lệ phù hợp giữa photpho và canxi. Bệnh nhân suy thận mạn sẽ làm tăng sản xuất các nội tiết tố của tuyến cận giáp. Sự tăng tiết nội tiết tố này làm tăng lượng photpho trong cơ thể. Lượng photpho dư thừa này sẽ gắn với canxi ở xương làm giảm hàm lượng canxi của xương. Mất canxi có thể khiến xương người bệnh yếu đi và dễ gãy. Ngoài ra, quá nhiều photpho có thể khiến da người bệnh bị ngứa. Việc hạn chế photpho có thể khó khăn vì thực phẩm có chứa photpho như thịt và sữa cũng chứa lượng protein người bệnh cần. Tuy nhiên, các thực phẩm này không chứa quá nhiều photpho. Thực phẩm chế biến và đóng gói chứa hàm lượng photpho đặc biệt cao. Đây mới là những thủ phạm gây tăng photpho mà người bệnh nên tránh. Có thể tìm thấy nguồn photpho tự nhiên trong thực phẩm như thịt gia cầm, một số loại cá, các



**Không phải nhịn hoàn toàn những thức ăn có kali nhưng chỉ sử dụng với một lượng vừa phải để tránh tăng kali máu quá mức.**



**Các loại hạt, đậu, các chế phẩm từ sữa và nội tạng động vật chứa rất nhiều photpho, hãy cẩn thận.**

loại hạt, bơ đậu phộng, đậu, trà và các sản phẩm từ sữa.

Người bệnh có thể cần dùng chất kết dính photpho như sevelamer (Renvela), calcium acetate (PhosLo), lanthanum carbonate (Fosrenol) hoặc calcium carbonate để kiểm soát photpho trong máu giữa các buổi chạy thận nhân tạo. Những loại thuốc này hoạt động giống như túi nhựa có khóa kéo. Chất kết dính photpho “niêm phong” photpho từ thức ăn và di chuyển nó ra ngoài qua phân để photpho không đi vào máu.

## **6. VITAMIN: KHÔNG TÙY TIỆN SỬ DỤNG**

Người bệnh có thể không nhận đủ vitamin và khoáng chất trong chế độ ăn uống vì phải tránh khá nhiều loại thực phẩm. Chạy thận nhân tạo cũng loại bỏ một số vitamin khỏi cơ thể. Bác sĩ điều trị của

người bệnh có thể kê đơn thuốc bổ sung vitamin và khoáng chất dành riêng cho người bị suy thận.

**Cảnh báo:** Không dùng thực phẩm chức năng có thể mua mà không cần kê đơn vì những sản phẩm này có thể chứa vitamin hoặc khoáng chất có hại cho người bệnh. Hãy nói chuyện với bác sĩ của người bệnh trước khi sử dụng thực phẩm chức năng hoặc bất kỳ

loại thuốc nào khác kèm hoặc thay cho toa điều trị mà bác sĩ của người bệnh đã cấp.

## **KẾT LUẬN**

Sự lựa chọn của người bệnh về những gì nên ăn và uống trong khi chạy thận nhân tạo có thể tạo ra sự khác biệt trong cảm giác của người bệnh và có thể làm cho phương pháp điều trị của người bệnh có hiệu quả tốt hơn. Giảm tích tụ chất thải bằng cách kiểm soát những gì người bệnh ăn uống, hạn chế hoặc tránh xa các thực phẩm, đồ uống chứa nhiều kali, photpho và muối. Tuy nhiên vẫn phải đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và lượng protein thiết yếu hàng ngày. Dung nạp một lượng chất lỏng hợp lý sẽ giúp người bệnh cảm thấy thoải mái hơn giữa và trong các lần chạy thận nhân tạo. Có thể người bệnh sẽ thiếu một số loại vitamin và khoáng chất do việc ăn uống phải kiêng nhiều loại thực phẩm nhưng đừng sử dụng bất cứ một loại thực phẩm chức năng nào mà không có ý kiến của bác sĩ.



**Không phải loại vitamin nào cũng tốt cho người bệnh thận mạn.**